



## **Agrupamento de Escolas de Sampaio**



### **Projeto de Educação para a Saúde**

2013/2014

# Índice

1. Prioridades.....	3
1.1. Alimentação e Atividade Física.....	3
1.2. Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas .....	4
1.3. Sexualidade e Infecções Sexualmente Transmissíveis.....	4
1.4. Prevenção da Violência em Meio Escolar e Saúde Mental .....	5
1.5. Outras taxas.....	5
2. Equipa .....	6
3. Estratégias.....	7
3.1. Destinatários.....	7
3.2. Modalidades .....	7
3.3. Espaço Internet .....	8
3.4. Gabinete do Aluno .....	8
4. Plano de Atividades .....	9, 10,11
5. Parceiros e colaboradores .....	12
6. Avaliação.....	12

# 1. Prioridades

---

A promoção da educação para a saúde em meio escolar é um processo em permanente desenvolvimento para o qual concorrem os setores da Educação e da Saúde. Este processo contribui para a aquisição de competências por parte das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar-se positivamente consigo próprias, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem ainda como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

O conceito atual de educação para a saúde tem subjacente a ideia de que a informação permite identificar comportamentos de risco, reconhecer os benefícios dos comportamentos adequados e suscitar comportamentos de prevenção.

Foi neste sentido que foi celebrado um protocolo entre os Ministérios da Educação e da Saúde, que sustentam o aparecimento obrigatório em meio escolar dos **Projetos de Educação para a Saúde**. Através do despacho n.º 25 995/2005, de 16 de Dezembro, o Ministério da Educação determinou a obrigatoriedade das escolas incluírem no seu Projeto Educativo a área da Educação para a Saúde.

Atualmente, a educação para a saúde nas escolas deve, de acordo com a Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC), centrar-se nas quatro prioridades que a seguir se enunciam.

## 1.1. Alimentação e Atividade Física

Para educar para estilos de vida saudáveis, as escolas, enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar cenários valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também através da oferta alimentar em meio escolar, para que as crianças e adolescentes, sejam progressivamente capacitados a fazer escolhas saudáveis.

Tal como uma alimentação equilibrada, a prática de atividade física influencia diretamente a saúde das pessoas e das populações. A identificação dos diversos fatores que influenciam a prática da atividade física é fundamental para tentar alterar os níveis de sedentarismo nos jovens e inverter a tendência de aumento da obesidade no país.

Segundo a DGIDC, são objetivos desta intervenção:

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição;

- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação saudável e atividade física.

## 1.2. Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas

Ao longo da escolaridade obrigatória é fundamental que os alunos: reconheçam os perigos do consumo de álcool, de tabaco e de outras drogas para a manutenção de uma vida saudável; identifiquem e expliquem as consequências do uso de drogas e os seus efeitos nos processos vitais e nas relações sociais; caracterizem comportamentos de risco para a integridade física e ou psíquica dos indivíduos e expliquem algumas das suas principais consequências.

## 1.3. Sexualidade e Infecções Sexualmente Transmissíveis

Sendo um processo pelo qual se obtém informação e se formam atitudes e crenças acerca da sexualidade e do comportamento sexual, a educação sexual tem como objetivos:

- O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- A melhoria dos seus relacionamentos afetivo-sexuais;
- A redução de possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- A valorização de uma sexualidade responsável e informada;
- A promoção da igualdade entre os sexos;
- O reconhecimento da importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;
- A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

A família é o espaço emocional privilegiado para o desenvolvimento de atitudes e comportamento saudáveis na área da sexualidade, mas a escola também deve ser considerada como um contexto importante para possibilitar aos estudantes um aumento dos seus conhecimentos na área da sexualidade e para a promoção de atitudes e comportamentos adequados e com menores riscos.

A Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar e é regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril. Por este motivo,

e apesar de se incluir plenamente na educação para a saúde, o projeto de educação sexual da escola é apresentado em documento próprio e detalhado.

## 1.4. Prevenção da Violência em Meio Escolar e Saúde Mental

O bullying é uma das formas de comportamento agressivo e violento entre pares. Em regra, esta forma de violência repete-se e ocorre num contexto das relações de pares em que existe um desequilíbrio de forças. A prevenção destes e de outros comportamentos violentos entre pares passa por:

- Avaliar e intervir precocemente;
- Promover competências pessoais e sociais;
- Incluir as famílias e os amigos nas intervenções.

## 1.5. Outras temáticas

Para além destas, foram ainda consideradas prioritárias, pela Equipa do PES, as seguintes temáticas: Segurança infantil – Prevenção de Riscos, Higiene, Relações Sociais e Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.

As temáticas, anteriormente referidas, foram distribuídas por anos de escolaridade e por ciclos de ensino, devendo a mesma ser gerida de forma flexível, pelos educadores/professores titulares de turma, tendo em conta a especificidade de cada turma. Na base desta distribuição está a gestão que cada educador/professor, deverá fazer ao longo dos vários anos de escolaridade, de forma a sequenciar a abordagem dos conteúdos. Desta forma, a Equipa do PES julga estar a contribuir para a formação integral dos alunos, na área da saúde, ao longo do ensino básico.

Temáticas do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde	Pré-Escolar	1º Ciclo			
		1º	2º	3º	4º
Alimentação e Actividade Física	X		X		X
Relações Sociais	X			X	
Afectos e Sexualidade	X	X	X	X	X
Infecções Sexualmente Transmissíveis					
Tabagismo					X
Consumo de Substâncias Psicoactivas					
Violência em Meio Escolar				X	
Promoção da saúde e prevenção da doença					X
Higiene	X	X			
Segurança – prevenção de riscos			X	X	X

Nos 2º e 3º ciclos, a Educação para a Saúde, bem como aspetos relacionados com a Cidadania e Segurança, são abordados ao nível da Área de Enriquecimento Pessoal, Formação Cívica, de acordo com a planificação

ANO	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO
	“Educação para os Direitos Humanos”		“Promoção da Saúde”		“Segurança e Educação Ambiental”
5º	- Direitos e deveres dos alunos;	- Os Direitos da Criança.		- Higiene pessoal;	- Educação rodoviária (5ºano);
6º	- Relações interpessoais;				- Prevenção de riscos;
7º	- Prevenção da violência escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Educação para a solidariedade;</li> <li>● Educação para a igualdade de oportunidades ;</li> <li>● Educação para a igualdade de género.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alimentação e atividade física:</li> <li>● Hábitos alimentares corretos;</li> <li>● Distúrbios e perturbações do foro alimentar.</li> </ul>	- Prevenção do tabagismo.	- “O planeta ideal”.
8º	( <i>bullying e cyberbullying</i> );				- Educação para os <i>media</i> e para o consumo:
9º	- Discriminação social;				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consumo e poupança;</li> <li>● Vantagens e desvantagens de opções de consumo; consumos pouco saudáveis</li> <li>● Influência da publicidade no consumo;</li> </ul>
	- Inclusão e aceitação da diferença;				
	- Adequação dos comportamentos aos contextos.				

## 2. Equipa

O despacho 15 987/2006 prevê a constituição de uma equipa multidisciplinar, à qual compete assegurar o acompanhamento, monitorização e desenvolvimento das atividades da saúde em meio escolar, na vertente da Educação para a Saúde. O mesmo despacho determina que haja um docente que exerça as funções de Coordenador. Assim, serão responsáveis pela aplicação do projecto de educação para a saúde, as docentes:

Marília Teodoro Sequeira – Coordenadora - Departamento de Ciências Físicas e Naturais

Amália Nunes- Departamento de Ciências Físicas e Naturais

Graça Ribeiro – Departamento de Ciências Físicas e Naturais

Cristina Silva – Departamento de Educação Física e Desporto

Manuela Silva – Departamento de Educação Física e Desporto

Para além destes professores, integrarão uma equipa mais alargada os docentes:

Coordenador do ensino pré-escolar, coordenadores de ano, coordenadores de diretores de turma, professores bibliotecários, para além dos diretores de turma e de todos os restantes docentes que irão colaborar na realização das atividades.

## 3. Estratégias

---

### 3.1. Destinatários

As atividades a propor anualmente destinam-se essencialmente aos alunos. No entanto, e por a mudança de atitudes promotoras de saúde estar directamente relacionada com o ambiente em que os alunos vivem, é importante direccionar atividades também para:

- Docentes;
- Assistentes operacionais;
- Pais e encarregados de educação.

### 3.2. Modalidades

Cada atividade a desenvolver com os alunos, a propor anualmente (ver capítulo 4), insere-se numa de três modalidades diferentes:

- Nas áreas curriculares disciplinares (ACD), nas situações em que os programas se adequam;
- Na área de Oferta Complementar, designadamente em Formação Cívica (2º e 3º ciclos);
- Em regime extracurricular, através de sessões de trabalho no gabinete de apoio ao aluno, ações de sensibilização dinamizadas por entidades parceiras, comemoração de datas festivas relacionadas com as temáticas em estudo, concursos, visitas de estudo e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos a definir pela equipa de educação para a saúde;
- Participação nas atividades a realizar pelo **GISC- Grupo de Intervenção em Saúde Comunitária**;

### 3.3. Espaço na Internet

A coordenadora da equipa de Educação para a Saúde será responsável pela dinamização de uma disciplina Moodle com informação e atividades no âmbito das quatro prioridades enunciadas no primeiro capítulo. Essa disciplina Moodle será, também, um espaço para os docentes, colocarem questões no âmbito do projeto.

### 3.4 Gabinetes de Apoio ao Aluno

O atendimento nos Gabinetes de apoio ao alunos, tanto na Escola Secundária de Sampaio (ESS), como na Escola Básica do Castelo (EBC), será realizado por um Técnico de Saúde: enfermeira Ana Rosa Gaboleiro - 3ª feira das 11h00m às 12h00m, na Escola Secundária de Sampaio e das 12:00h às 13:00h, na Escola Básica do Castelo.

A dinamização dos Gabinetes será também realizada com a colaboração das psicóloga Cecília Almeida (ESS) e Ana Vankrieken (EBC).



## 4. Plano de Atividades

### EB do Castelo e ES de Sampaio

Atividade	Área de Intervenção	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
Reuniões com a Equipa do Projeto de Educação para a Saúde.	4	Coordenadora do PES.	Restantes elementos da equipa.	Ao longo do ano letivo.
Reuniões com as docentes Coordenadoras de Ano;	4	Coordenadora do PES.	Docentes coordenadores de ano;	Ao longo do ano letivo.
Reuniões com a equipa do Projeto GISC.	3,4	Coordenadora do PES.	Parceiros do projeto	Ao longo do ano letivo.
Trabalho colaborativo com os professores bibliotecários da EB do Castelo e ES de Sampaio.	3,4	Coordenadora do PES.	Comunidade Educativa	Ao longo do ano letivo.
Dinamização da plataforma Moodle do PES.	3,4	Coordenadora do PES.	Comunidade Educativa	Ao longo do ano letivo.
<b>ÁREA PRIORITÁRIA-ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA</b>				
Apoio e supervisão ao Serviço de Refeitório, na EB do Castelo.	4	Coordenadora do Projeto.	Alunos da EB do Castelo	Ao longo do ano letivo.
Divulgação de informação (BE e Jornal ESS) “O fruto/legume do mês”	3	Equipa do PES.	Comunidade Educativa.	Ao longo do ano letivo.
Comemoração do “Dia Mundial da Alimentação”: fabrico de alimentos, merenda saudável, Ações de sensibilização.	3,4	Equipa do PES; Equipa do Proj. Geração Saudável; Enc. Ed.	Comunidade Educativa	16 Outubro.
Caminhada pela Saúde.	3,4	Equipa do PES.	Comunidade educ.	3ºperíodo.
Adesão ao Projeto “Geração Saudável”: participação nas atividades do projeto.	3,4	Equipa do PES; Equipa do Proj. Geração Saudável.	Alunos dos 2º e 3ºciclos.	12 e 13 de Dezembro.
Projeto de luta contra a obesidade: medições de peso e de altura, análise destes dados, contactos com Enc. de Ed. e com instituições, aplicação de questionários, aplicação de programa de atividade física e alimentar ao grupo de intervenção.	3,4	Prof. Cristina Silva e Manuela Silva; Parceiros Externos.	Crianças do pré-escolar e alunos dos 1º, 2º, 3ºciclos e secundário.	Ao longo do ano letivo.
<b>ÁREA PRIORITÁRIA-PREVENÇÃO DO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS</b>				
Comemoração do “Dia Mundial do Não Fumador”- atividades a definir;	3,4	Equipa do PES; Parceiros Externos-	Alunos dos 2º,3º ciclos e secundário.	Mês de Novembro.
Sessões de esclarecimento e sensibilização sobre os comportamentos de risco dos jovens.	3,4	Equipa do PES; Parceiros Externos.	Alunos dos 2º,3º ciclos e secundário.	2º período.

ÁREA PRIORITÁRIA-EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR				
workshop (s) sobre “ Sexualidade”/ “Doenças Sexualmente Transmissíveis”/ “Métodos Anti-concepcionais”.	3,4	Equipa do PES; Equipa de Saúde Escolar.	Alunos dos 2º,3º ciclos e secundário.	Ao longo do ano letivo.
Comemoração do Dia Mundial da Luta Contra a SIDA; Peditório a favor da Associação Abraço; Sessões de sensibilização sobre a temática “O VIH não se vê”.	3,4	Equipa do PES; Associação Abraço.	Alunos dos 2º, 3º ciclos e secundário.	Mês de Dezembro.
Aplicação dos Projetos de Educação Sexual das Turmas.	3,4	DT(s), docentes das disciplinas, coordenadora do PES, elementos da equipa de Saúde Escolar.	Alunos dos 2º, 3º ciclos e secundário.	Ao longo do ano letivo.
ÁREA PRIORITÁRIA - PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA EM MEIO ESCOLAR / SAÚDE MENTAL				
Comemoração do “Dia Escolar da Não Violência e da Paz”- atividades a definir	3,4	Equipa do PES;	Alunos dos 2º,3º ciclos e secundário.	30 de Janeiro
Sessões de sensibilização sobre a temática da violência.	3,4	Equipa do PES; Parceiros Externos.	Alunos dos 2º,3º ciclos.	Mês de Janeiro.
Dinamização de uma conferência sobre a temática da "Ansiedade/Depressão"/ “Importância do sono”	3,4	Equipa do PES.	Alunos do ensino secundário.	Mês de Janeiro.
PROMOÇÃO DA SAÚDE				
Comemoração do Dia Mundial da Saúde - Feira da Saúde	3,4	Equipa do PES; Equipa de Saúde Escolar.	Alunos dos 2º,3º ciclos e secundário.	Mês de Abril.
Rastreio de Saúde Oral e entrega do Cheque Dentista	3	Equipa do PES; Equipa de Saúde Escolar.	Alunos dos 2º,3º ciclos.	2º período.
Apoio e dinamização dos Gabinetes de Apoio aos Jovens da EB do Castelo e ES de Sampaio;	3	Equipa do PES; Equipa de Saúde Escolar.	Alunos dos 2º,3º ciclos e secundário.	Ao longo do ano letivo.
Participação no Congresso do GISC	3,4	Equipa do PES.	Alunos dos 2º,3º ciclos.	3º período.
Workshop (s)/Atividades com Pais e Enc. Educação	4	Equipa do PES.	Enc. de Ed.	Ao longo do ano letivo.
Ações de Sensibilização/Formação sobre “Diabetes”/”Primeiros Socorros”/”Postura Correta”/”Saúde Vocal”	5	Equipa do PES; Atores Externos.	Não docentes e/ou Docentes.	Ao longo do ano letivo.

## Escolas Básicas de 1º ciclo

Atividade	Área de Intervenção	Dinamizadores	Destinatários	Data/Período
<b>ÁREA PRIORITÁRIA-ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA</b>				
Comemoração do “Dia Mundial da Alimentação” – produção conjunta de uma salada de frutos ;	1,3,4	Professores titulares de turma de 1º. 2º, 3º e 4º anos.	Alunos dos 1º, 2º, 3º e 4º anos.	16 de Outubro
Recolha de ementas saudáveis e compilação de um livro de receitas;	1,3,4	Professores titulares do 2ºano	Alunos do 2º ano.	2º período.
Recolha e compilação de um livro de jogos com a colaboração dos encarregados de educação, familiares e amigos.	1,3,4	Professores titulares do 2ºano.	Alunos do 2º ano.	3º período.
<b>ÁREA PRIORITÁRIA-PREVENÇÃO DO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS</b>				
Comemoração do “Dia Mundial do Não Fumador”- elaboração de desdobrável informativo, para distribuir na comunidade.	1,3,4	Professores titulares do 4ºano.	Alunos do 4º ano.	17 de Novembro.
<b>ÁREA PRIORITÁRIA-EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR</b>				
Aplicação dos Projetos de Educação Sexual das Turmas.	3,4	Docentes titulares de turma, coordenadora do PES, elementos da equipa de Saúde Escolar.	Alunos dos 1º, 2º, 3º e 4º anos.	Ao longo do ano letivo.
<b>ÁREA PRIORITÁRIA - PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA EM MEIO ESCOLAR/RELAÇÕES SOCIAIS</b>				
Comemoração do dia Internacional das pessoas com deficiência – debate sobre barreiras arquitetónicas.	1,3,4	Docentes titulares de turma.	Alunos dos 1º, 2º, 3º e 4º anos.	1º período.
“Gosto...ou não gosto”, “Gosto dos outros”- exploração de obras literárias.	1,3,4	Professores do do 3º ano.	Alunos do 3º ano.	3º período.
<b>HIGIENE E SEGURANÇA DOMÉSTICA</b>				
Higiene e segurança na utilização dos utensílios domésticos.	1,3,4	Professores do do 1º e 3º ano.	Alunos do 1º e 3º anos.	1º período.
Higiene do corpo – elaboração de painéis.	1,3,4	Professores do do 1º e 4º anos.	Alunos do 1º e 4º anos.	2º/3º períodos.
Proteção da pele.	1.,3,4	Professores do do 3º ano.	Alunos do 3º ano.	1º período.
Segurança e Prevenção de riscos - realização de trabalhos de pesquisa.	1,3,4	Professores do do 4º ano.	Alunos do 4º ano.	2º período.

## 5. Parceiros e colaboradores

---

- Câmara Municipal de Sesimbra;
- Centro de Saúde de Sesimbra;
- Escola Segura;
- Técnicos da ARSLVT/DICAD ;
- Associação "Abraço";
- Liga Portuguesa Contra o Cancro;
- Associação "EPI na Escola";
- Farmácia da Cotovia;
- Instituto Ótico da Cotovia.

## 6. Avaliação

---

- Aplicação de inquéritos de opinião ao público-alvo;
- Realização de trabalhos individuais e de grupo;
- Autoavaliação do trabalho realizado pelo grupo responsável pelo Projeto;
- Avaliação pelo Conselho Pedagógico da Escola.