



## PROGRAMA DE APOIO À PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



Ano letivo 2024/2025

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ENQUADRAMENTO LEGAL</b> .....	<b>4</b>
<b>3. PRIORIDADES E METAS DA PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE</b> .....	<b>5</b>
<b>4. DIAGNÓSTICO DA SITUAÇÃO DO AGRUPAMENTO</b> .....	<b>6</b>
<b>5. PÚBLICO-ALVO</b> .....	<b>6</b>
<b>6. ÁREAS DE INTERVENÇÃO E TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE</b> .....	<b>7</b>
<b>6.1. ÁREAS DE INTERVENÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>6.2. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE (AGRUPAMENTO)</b> .....	<b>9</b>
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA .....	<b>9</b>
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA .....	<b>9</b>
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS.....	<b>9</b>
AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE .....	<b>10</b>
<b>7. PARCERIAS</b> .....	<b>11</b>
<b>9. COMPETÊNCIAS DA EQUIPA PES</b> .....	<b>12</b>
<b>10. AVALIAÇÃO DO PROJETO</b> .....	<b>12</b>

## 1. INTRODUÇÃO

*«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 das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar-se positivamente consigo próprios, 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, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.»*

In Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde

O Projeto Promoção e Educação para a Saúde (PAPES) é transversal a todos os níveis de ensino (desde o pré-escolar ao 2.º ciclo) e desenvolve-se nos diferentes níveis de forma integrada no currículo de acordo com os conteúdos/ objetivos/metapas/aprendizagens essenciais a trabalhar em cada momento e em articulação com as disciplinas de Cidadania e Desenvolvimento e Ciências Naturais. O principal objetivo é contribuir para a prevenção de comportamentos de risco e promoção de comportamentos saudáveis na área dos seguintes temas: Saúde Mental e Prevenção da Violência, Educação Alimentar, Atividade Física, Comportamentos Aditivos e Dependências e Afetos e Educação para a Sexualidade.

O PAPES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem-Estar na Europa – Saúde 2020, para a Estratégia da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas.

Com este projeto pretende-se abordar temas ligados à saúde, promovendo a responsabilidade individual e comunitária no que concerne à saúde, desenvolvendo nos alunos competências que lhes permitam adotar estilos de vida saudáveis, tomar decisões conscientes e informadas e fazer opções responsáveis.

A Educação para a Saúde no Agrupamento será efetuada numa lógica de transversalidade, adequada aos diferentes níveis etários e utilizará um modelo pedagógico que será dinamizado, sempre que possível, em colaboração com entidades externas.

## 2. ENQUADRAMENTO LEGAL

- Despacho Ministerial n.º 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Despacho Ministerial n.º 19 737/2005, de 15 de junho – Sobre a constituição do Grupo de Trabalho de Educação Sexual.
- Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 31 de outubro de 2005.
- Parecer do Conselho Nacional de Educação n.º 6/2005, de 24 de novembro – Sobre Educação Sexual nas Escolas.
- Despacho Ministerial de 25 995/2005, de 16 de dezembro – Aprova as conclusões do Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual.
- Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de setembro de 2006 – Define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projeto Educativo de cada Agrupamento / Escola.
- Despacho n.º 2506/2007, de 20 de fevereiro – Sobre a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde, em cada Agrupamento /Escola.
- Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 7 de setembro de 2007, aprovado pelo Diretor-Geral da DGIDC – Dr. Luís Capucha – em 28 de novembro de 2007.
- Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto.
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.

### 3. PRIORIDADES E METAS DA PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

- Promover a Educação para a Saúde.
- Promover atividades que visem o desenvolvimento intelectual, físico, motor, sensorial e emocional dos indivíduos envolvidos, de forma que a adoção de comportamentos saudáveis seja a opção a tomar.
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens e dos adultos.
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição.
- Promover as “boas” práticas alimentares e o exercício físico adequado, como forma de prevenir a emergência de doenças do comportamento alimentar.
- Sensibilizar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde.
- Promover a autorresponsabilização dos jovens e adultos pela sua saúde.
- Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco.
- Contribuir para a formação de cidadãos livres, responsáveis e intervenientes no meio em que vivem.
- Reforçar a componente humanista da vivência escolar, pela promoção e/ou reforço das interações positivas entre todos os elementos da comunidade escolar e educativa.
- Propiciar o crescimento em liberdade e responsabilidade, para a adoção de estilos de vida saudáveis, na conquista de autonomias e do espírito crítico e autocrítico.
- Ensinar/aprender a dizer NÃO a estilos de vida nocivos.
- Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde.
- Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens.
- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência.

- Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as infeções Sexualmente Transmissíveis.
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade.

#### **4. DIAGNÓSTICO DA SITUAÇÃO DO AGRUPAMENTO**

Através de:

- Índice de massa corporal
- Rastreios Visuais
- Inquéritos sobre hábitos alimentares
- Medição da Glicémia

#### **5. PÚBLICO-ALVO**

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) será dirigido a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas:

- Alunos do pré-escolar;
- Alunos do 1.º CEB;
- Alunos do 2.º CEB;
- Alunos dos Cursos EFAs e comunidade prisional do Estabelecimento Prisional da Covilhã;
- Educadores e professores;
- Técnicos operacionais;
- Pais e Encarregados de Educação.

## 6. ÁREAS DE INTERVENÇÃO E TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

Com a Saúde Escolar pretende-se então criar meios para que as crianças, jovens e adultos, possam ter uma participação ativa na sua comunidade, tomar decisões sobre a sua saúde, utilizando os recursos e cuidados de saúde que se encontram disponíveis. Assim, as estruturas escolares em conjunto com os Centros de Saúde articulam de forma a realizar o “acompanhamento do saudável crescimento e desenvolvimento dos alunos” – Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86 de 14 de Novembro, art. 28).

Neste contexto é imprescindível a colaboração intersectorial e multiprofissional da UCC Cava Juliana com os diversos serviços/instituições da comunidade.

As sessões propostas para o ano letivo 2023-2024 encontram-se planificadas de acordo com os Indicadores do Programa Nacional de Saúde Escolar da Direção Geral da Saúde.

### 6.1. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

O Despacho n.º 15987/2006, de 27 de setembro, define 4 áreas de intervenção prioritária:

Área de intervenção	Objetivos
<b>Educação Alimentar e Atividade Física</b>	<p>Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</p> <p>Promover a saúde oral;</p> <p>Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;</p> <p>Melhorar o estado de saúde global dos jovens.</p>
<b>Saúde Mental e Prevenção da Violência</b>	<p>Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;</p> <p>Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;</p> <p>Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;</p> <p>Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.</p> <p>Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.</p> <p>Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.</p>

**ÁREAS DE INTERVENÇÃO (CONTINUAÇÃO)**

Área de intervenção	Objetivos
<p><b>Afetos e Educação para a Sexualidade</b></p>	<p>Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;            Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;            Promover a igualdade de género;            Contribuir para a melhoria dos das relações interpessoais;            Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);            Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;            Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;            Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais.</p>
<p><b>Comportamentos Aditivos e Dependências</b></p>	<p>Melhorar o estado de saúde global dos jovens;            Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;            Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;            Prevenir os consumos em meio escolar, através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa.</p>

## 6.2. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE (AGRUPAMENTO)

### EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA

Tema	Subtema	Pré-Escolar	1.º Ciclo				2.º Ciclo		EFAs
			1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	
Educação alimentar e atividade física	Alimentação saudável	X	X	X	X	X	X	X	X
	Higiene pessoal	X	X	X	X	X	X	X	X
	Saúde oral	X	X	X	X	X	X	X	X
	Atividade física	X	X	X	X	X	X	X	X
	Coração e doenças cardiovasculares							X	X

### SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA

Tema	Subtema	Pré-Escolar	1.º Ciclo				2.º Ciclo		EFAs
			1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	
Saúde mental e prevenção da violência	Tipos de violência								
	Bullying e Cyberbullying			X					
	Violência no namoro								
	Autoestima				X	X	X	X	X
	Interação				X	X	X	X	X
	Valores				X	X	X	X	X

### COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

Tema	Subtema	Pré-Escolar	1.º Ciclo				2.º Ciclo		EFAs
			1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	
Comportamentos aditivos e dependências	Consumo de tabaco				X	X	X	X	
	Consumo de álcool						X	X	
	Consumo de drogas						X	X	
	Pressão de pares e a assertividade					X			

**AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE**

Tema	Subtema	Pré- Escolar	1.º Ciclo				2.º Ciclo		EFAs
			1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	
Afetos e educação para a sexualidade	Eu e os outros (corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiente social e cultural; noção de família)	x	x	x					
	Eu e o meu Corpo (Noção de corpo)	x	x	x	x				
	Higiene e segurança	x	x	x	x	x	x	x	x
	Diversidade e respeito		x	x	x	x	x	x	x
	Sexualidade e género					x	x	x	x
	Puberdade: aspetos biológicos e emocionais							x	
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas							x	
	Carateres sexuais secundários							x	
	Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar							x	x
	Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas					x			
	Dimensão ética da sexualidade humana							x	
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa							x	
	Ciclo menstrual e ovulatório							x	
	ST e métodos de prevenção								
	Taxas e tendências de maternidade e paternidade na adolescência								
	Taxas e tendências de interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e significado								
Noção de parentalidade								x	
Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto									

## 7. PARCERIAS

- Centro de saúde;
- CMC;
- Farmácias;
- CRI de Castelo Branco;
- Forças de Segurança;
- UBI.

## 8. EQUIPA PES

<b>PROFESSORES</b>	M <sup>a</sup> João Santos (coordenadora) Manuela Coimbra (Pré-escolar) Deolinda Festas (1.º Ciclo) Cristina Lopes (2.º Ciclo) Conceição Figueira (2.º Ciclo)
<b>ASSISTENTE TÉCNICO</b>	Ana Lúcia
<b>ASSISTENTE OPERACIONAL</b>	Isabel Ramalho
<b>CENTRO DE SAÚDE</b>	Enf <sup>a</sup> Ana Monteiro

## 9. COMPETÊNCIAS DA EQUIPA PES

- Coordenar as atividades de Educação para a Saúde na escola;
- Elaborar o Plano Anual de Atividades, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Dinamizar as atividades previstas no Plano Anual de Atividades;
- Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa;
- Avaliar a implementação do PAPES no agrupamento;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

## 10. AVALIAÇÃO DO PROJETO

A equipa elabora um relatório de atividades no final do ano letivo, tendo em conta a avaliação que cada unidade orgânica fará.