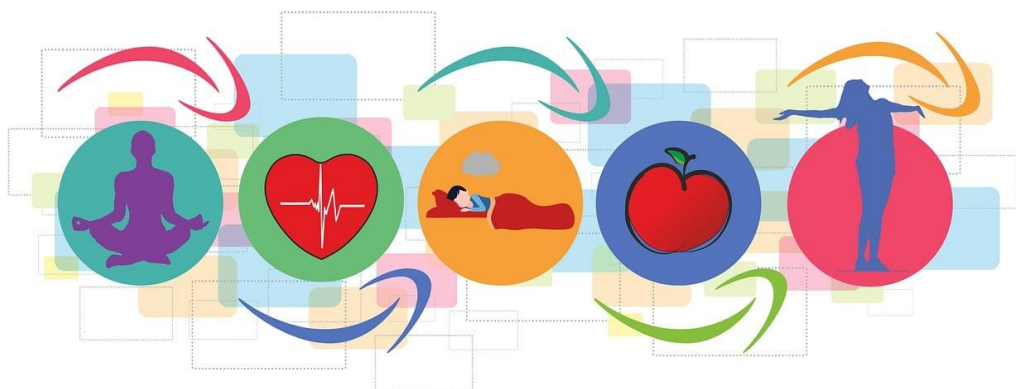


+ SAÚDE

+ AFETOS

+ SOLIDARIEDADE

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE 24/25



1. ENQUADRAMENTO

Na Escola, são necessárias diferentes perspetivas de saúde, equidade e sustentabilidade.

Os/As alunos/as deverão ter a oportunidade de analisar as questões da saúde e do desenvolvimento...

- ✓ a partir da sua própria perspetiva;
- ✓ a partir da perspetiva de diferentes disciplinas e domínios;
- ✓ a partir da perspetiva de diferentes culturas;
- ✓ a partir da perspetiva de diferentes gerações e períodos históricos;
- ✓ a partir da perspetiva de diferentes partes do mundo.

In Programa Nacional de Saúde Escolar, 2015

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.¹

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.

Procurando dar resposta ao definido no despacho n.º 25 995/2005, de 16 de dezembro e no PNSE|2015, o presente Projeto de Educação para a Saúde incorpora as atividades educativas a desenvolver no ano letivo 2024/2025 no âmbito da promoção e educação para a saúde em meio escolar, de acordo com as áreas prioritárias/temáticas definidas pelo Ministério da Educação e pelo Ministério da Saúde, a saber:

- saúde mental e prevenção da violência;
- educação alimentar;
- atividade física;
- comportamentos aditivos e dependências;
- afetos e educação para a sexualidade.

A saúde mental, em particular na infância e na adolescência, tem vindo a ser reconhecida como uma área prioritária de intervenção. São várias as razões que justificam a preocupação com a saúde mental dos jovens, mas destaca-se, em particular, o impacto no seu desenvolvimento, no percurso escolar e no relacionamento social e familiar. É crucial que os jovens desenvolvam e mantenham hábitos sociais e emocionais que promovam e protejam a saúde mental. Assim, por ser transversal não só a áreas da saúde física, como também da realidade social e da educação, a saúde mental apresenta-se como uma prioridade na promoção da Saúde e do Bem-Estar, no presente contexto mundial.

¹ Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde (2006)

2. OBJETIVOS GERAIS

- 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.
- 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 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 da vida.
- 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 Infecções Sexualmente Transmissíveis.
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade.

3. EQUIPA

O despacho 15987/2006 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 pelo projeto as docentes:

- Filomena Salgueiro (Coordenadora)
- Carmo Botelho

Para além destas professoras, integrarão uma equipa mais alargada os seguintes docentes/profissionais de saúde: Coordenadora do 1º Ciclo, Professora Coordenadora de Educação Especial, Psicóloga dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), Psicólogas dos projetos “Agir para Prevenir” e “Melhorar, Incluindo”, Enfermeira e Higienista Oral da Unidade Local de Saúde Almada/Seixal e todos os restantes docentes que irão colaborar no desenvolvimento do Projeto.

3.1. Competências da Equipa da Educação para a Saúde e Educação Sexual

- Implementar o Projeto de Educação para a Saúde;
- Dinamizar as atividades do Projeto de Educação para a Saúde;
- Assegurar a aplicação dos conteúdos curriculares;
- Promover a articulação horizontal e vertical;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da educação para a saúde e educação sexual;
- Gerir o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno;
- Organizar iniciativas de complemento curricular;
- Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do projeto;
- Assegurar a divulgação de informação no âmbito da educação para a saúde.

3.2. Competências da Equipa Alargada da Educação para a Saúde e Educação Sexual

- Colaborar na implementação do Projeto de Educação para a Saúde;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa.

4. DESTINATÁRIOS

As atividades a propor anualmente destinam-se quase exclusivamente às crianças/aos alunos do Agrupamento de Escolas Francisco Simões.

No entanto, e uma vez que a mudança de atitudes promotoras de saúde está diretamente relacionada com o ambiente em que os alunos vivem, é importante direcionar atividades para toda a comunidade educativa, ou seja, para educadores de infância, professores, assistentes técnicos e operacionais, crianças/alunos, pais e encarregados de educação e outros profissionais.

5. PARCEIROS E COLABORADORES

- ULS Almada/Seixal;
- Câmara Municipal de Almada;
- Junta de Freguesia Laranjeiro/Feijó;
- Desporto Escolar;
- Egas Moniz School of Health & Science;
- Óptica Estrela;
- Associação Solidariedade Desenvolvimento do Laranjeiro - Projecto +XL;
- (...)

6. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- Alimentação - Saúde oral - Higiene - Atividade física	- Promover a educação alimentar; - Promover a saúde oral; - Conscientizar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde própria e coletiva; - Estimular a prática de exercício físico, entendida como fator importante na manutenção da saúde física e mental; - Contribuir para inverter a tendência crescente de perfis de doença que se traduzem no aumento das taxas de incidência e prevalência de doenças como a obesidade, a diabetes, as cáries dentárias, as doenças cardiovasculares e outras.
- Sexualidade e afetos - Educação Sexual	- Promover a aceitação do corpo e da sexualidade; - Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução; - Promover a igualdade entre os sexos; - Desenvolver nas crianças e jovens uma ideia ajustada de si mesmo, fortalecendo a autoestima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito pelos outros; - Contribuir para a melhoria das relações interpessoais; - Promover a tomada de decisões responsáveis e autónomas; - Esclarecer sobre mitos e/ou concepções pessoais relacionadas com aspetos da reprodução humana; - Desenvolver nos jovens competências que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade; - Reduzir as consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis; - 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 abuso sexuais; - Promover uma maior articulação Escola-Família no âmbito da sexualidade e afetos.
- Consumos nocivos - Comportamentos aditivos sem substância	- Dar a conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras e substâncias psicoativas ilícitas; - Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares; - Promover a autoestima e a autonomia visando a prevenção de comportamentos de risco; - Promover o desenvolvimento do sentido crítico e a capacidade de tomar decisões de modo responsável relativamente ao consumo de substâncias psicoativas ilícitas; - Sensibilizar e informar para os riscos e consequências associados às dependências sem substância (telemóvel, computador, internet, ...); - Desenvolver estratégias de autorregulação de comportamentos.
- Saúde mental - Acidentes em meio escolar - Violência e <i>bullying</i>	- Promover as competências socio emocionais dos alunos; - Promover o bem-estar social; - Promover a segurança e contribuir para a prevenção de acidentes; - Monitorizar os acidentes ocorridos na escola e no espaço peri escolar e propor medidas corretivas se necessário; - Formar elementos da comunidade em primeiros socorros e suporte básico de vida; - Prevenir situações de violência na escola e <i>bullying</i>; - Desenvolver competências que permitam identificar situações de violência ou <i>bullying</i> e selecionar as formas de intervenção mais eficazes; - Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, nomeadamente a capacidade de resolução de conflitos; - Desenvolver o respeito pelos direitos de cada indivíduo.

7. PROJETO DE EDUCAÇÃO SEXUAL (PES)

CICLO	ANO	CONTEUDOS	TEMAS
Pré-Escolar		- As diversas temáticas previstas na Educação para a Saúde são abordadas numa perspetiva transversal, integrando os diversos conceitos no quotidiano das crianças. - Salientam-se as áreas: Higiene, Saúde Oral, Alimentação e Atividade Física, Segurança e Ambiente.	- A Criança e o mundo que a rodeia: - Conhecer-me - Os meus amigos - A minha família
1º Ciclo - 6 horas anuais (mínimo)	1º	O conhecimento e a valorização do corpo - Valorização de todas as partes do corpo; - Verbalização dos nomes das várias partes do corpo; - Diferenciação anatómica de rapaz/rapariga, homem/mulher; - Reconhecimento da importância da higiene corporal; - Promoção de uma autoestima positiva.	- Descobrir o corpo - O corpo em harmonia com a natureza - Os meninos e as meninas - A higiene corporal - A família
	2º	A identidade sexual - Diferenças entre rapazes e raparigas; - Apresentação de vários modelos socioculturais do masculino e do feminino; - Aceitação positiva da própria identidade sexual e da dos outros.	- O meu corpo - As alterações do meu corpo - Os meninos e as meninas - A família
	3º	A reprodução humana - Compreensão dos mecanismos da reprodução humana, nomeadamente: a conceção, a gravidez e o parto. As relações interpessoais - Valorização dos afetos e da expressão dos sentimentos; - Desenvolvimento de competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros.	- As alterações do meu corpo - A reprodução humana - Conviver respeitando a natureza - A família
	4º	As relações interpessoais - Noção de família; - Valorização dos afetos e da expressão dos sentimentos; - Desenvolvimento de competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros; - Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.	- A família - Os afetos - Conviver respeitando a natureza - Educar para relacionamentos saudáveis
2º Ciclo- 6 horas anuais (mínimo)	5º	Conhecimento e valorização do corpo - Aspetos biológicos e emocionais; - Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas. A identidade sexual e os papéis de género - Os papéis de género; - Papel de género flexível, igualitário e não discriminativo; - O corpo sexuado; - Sexualidade e diversidade; - Diversidade e respeito; - Sexualidade e género; - Dimensão ética da sexualidade humana.	- Conhecer-me - Os meus amigos - A minha família - Decisões saudáveis
	6º	Saúde Sexual e Reprodutiva - Morfofisiologia do sistema reprodutor; - O ciclo menstrual e ovulatório; - A reprodução humana e crescimento; - Contraceção e planeamento familiar; - Infeções/Doenças sexualmente transmissíveis. O corpo em transformação - Puberdade; - Carateres sexuais secundários. Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas	- Eu e os meus desejos - O meu corpo e as suas alterações - Os meus sentimentos - Diferentes tipos de amor - A responsabilidade - Tomar decisões

3º Ciclo - 12 horas anuais (mínimo)	7º	Dimensão ética da sexualidade humana Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética.	- A adolescência e a amizade - A adolescência e a descoberta do amor - A adolescência - o que está a mudar em mim? - A adolescência e a família - conflitos e resoluções - O corpo e os <i>Mass Media</i>
	8º	Sexualidade e responsabilidade - Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; - Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável; - Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana e HPV2/vírus do papiloma humano e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas - Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais.	- A adolescência e o namoro - As relações sexuais precoces e os seus problemas - A gravidez na adolescência - Os métodos contraceptivos - As IST (Infeções Sexualmente Transmissíveis) - Abusos sexuais - prevenção - As toxicofílias
	9º	Saúde sexual e reprodutiva - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; - Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; - Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários); - Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado. A orientação sexual e a identidade e expressão de género	- A conceção - ritmos de fertilidade - Métodos contraceptivos - A gravidez - O aborto - Paternidade e maternidade responsáveis - A identidade e expressão de género
Secundário - 12 horas anuais (mínimo)	10º	Devem retomar-se temas previamente abordados no 3º ciclo. A destacar: Dimensão ética da sexualidade humana Sexualidade e responsabilidade - Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais. - Conhecimento da idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE; - Conhecimento das taxas de gravidez e aborto em Portugal.	- A conceção - ritmos de fertilidade - As relações sexuais - A gravidez - Interrupção voluntária da gravidez
	11º	Devem retomar-se temas previamente abordados no 3º ciclo. A destacar: Sexualidade e responsabilidade - Conhecimento de: - métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; - segurança proporcionados por diferentes métodos; - motivos que impedem o uso de métodos adequados; - Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade na adolescência e do aborto.	- Métodos contraceptivos - Paternidade e Maternidade Responsáveis - A gravidez - O aborto
	12º	Devem retomar-se temas previamente abordados no 3º ciclo. A destacar: Sexualidade e responsabilidade - Doenças e infeções sexualmente transmissíveis e suas consequências; prevenção das IST. Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas - Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual, dizendo não a pressões emocionais e sexuais.	- As IST (Infeções Sexualmente Transmissíveis) - Abusos Sexuais - Prevenção

Objetivos	Atividades	Articulação	Calendari- zação
Dar a conhecer a existência do Gabinete no Agrupamento, suas atividades e valências	- Divulgação do Gabinete - Dinamização do placard da sala de professores e de espaços de informação aos alunos	Diretores de Turma	Setembro Ao longo do ano
Gerir o Gabinete de Informação e Apoio ao aluno	Projeto “Adolescer Saudável”	- ULS Almada/Seixal - SPO e GAP	Ao longo do ano
Articular com os Conselhos de Turma e Conselhos de Docentes a aplicação dos conteúdos curriculares relativos à implementação da Educação Sexual em meio escolar conforme legislação em vigor	- Coordenação e supervisão do PES - Realização de sessões de esclarecimento/encontros	- Diretores de Turma - Professores Titulares de Turma e Grupo/ outros professores - Alunos - ULS Almada/Seixal - Outras entidades	
- Sensibilizar e promover a adoção de hábitos de vida saudáveis e responsáveis - Promover a educação entre pares	Dinamização de atividades em dias comemorativos da saúde	- Embaixadores da Saúde - Comunidade escolar - ULS Almada/Seixal	
Educar para a solidariedade	Dinamização de campanhas de solidariedade	Comunidade educativa	
- Educar para os afetos - Organizar iniciativas de articulação disciplinar	- Mês dos Afetos: exposição de trabalhos das diferentes turmas - Outras iniciativas (a definir)	- ULS Almada/Seixal - Comunidade escolar	Fevereiro
- Apoiar a implementação de medidas de apoio à aprendizagem e à inclusão - Sensibilizar e promover a adoção de hábitos de vida saudáveis e responsáveis - Organizar iniciativas de complemento curricular - Promover o envolvimento da comunidade educativa - Melhorar a dinâmica do Agrupamento - Reforçar parcerias com instituições na área da saúde e associações locais	- Reuniões mensais com a equipa de saúde escolar da ULS Almada/Seixal - Aplicação do bochecho do flúor - Realização de debates, palestras, ações de sensibilização, ações de formação, rastreios, ... - Organização/dinamização da Semana da Saúde	- ULS Almada/Seixal - Grupo Educação Especial - SPO - GAP - Técnicos de Saúde - Outras entidades - Departamento Educação Física - Desporto Escolar	Ao longo do ano Março/Abril

9. AVALIAÇÃO

Pretende-se avaliar a eficácia e qualidade deste projeto de uma forma contínua, de modo a poder reformulá-lo quando necessário.

A avaliação deverá ser formativa e utilizar diversos instrumentos de avaliação / metodologias:

- Questionários de satisfação aplicados a alunos e professores;
- *Feedback* útil;
- Relatórios de atividades;
- Balanços (intermédio e final).

Quanto a indicadores, sugerem-se:

- Taxa de concretização das atividades;
- Grau de consecução dos objetivos;
- Aumento de conhecimentos;
- Aumento de competências pessoais e/ou sociais;
- Nível de participação/envolvimento;
- Qualidade dos trabalhos dos alunos;
- Grau de satisfação e interesse dos destinatários das atividades;
- Impacto das atividades na alteração dos hábitos.

No final do ano letivo, a avaliação será concretizada com a elaboração de um relatório (a constar no Relatório de Execução do PAA) que terá como principal objetivo efetuar o balanço das atividades desenvolvidas, fomentando as boas práticas e possibilitando a reformulação das metodologias inerentes às ações que tiveram menor impacto junto do público-alvo. O referido relatório permitirá também uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

**A equipa de Educação
para a Saúde**

Filomena Salgueiro
Carmo Botelho



Laranjeiro, 16 de julho de 2024