

Projeto de Educação para a Saúde – 2025/26

“Caminhamos Juntos por um Futuro Saudável”



No âmbito do protocolo estabelecido entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde Despacho nº 25995/2005 (2ª série), Despacho nº 2506/2007 e Despacho nº 12 045 / 2006 (2ª série) foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar que delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

De acordo com o Despacho nº12045/2006 (2ªsérie), publicado no Diário da República nº 110 de 7 de Junho (referente ao Programa Nacional de Saúde Escolar), novos desafios se colocam ao Sistema Educativo: a par do trabalho de transmissão de conhecimentos organizados em disciplinas, a escola deve, também, educar para valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos, num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia.

O mesmo despacho refere que uma “Escola Promotora de Saúde” assenta em três vertentes - currículo, ambiente e interação escola/família/meio. O desenvolvimento destas três vertentes e a implementação destes princípios deverão capacitar os jovens para intervir na mudança e conduzir ao exercício pleno da cidadania.

É finalidade deste projeto contribuir para que as escolas do Agrupamento promovam a Educação para a Saúde, através do desenvolvimento de diversas atividades curriculares e extracurriculares. Este Projeto de Promoção e Educação para a Saúde, enquanto instrumento de trabalho integrador das preocupações da escola e da comunidade, incorpora todas as atividades educativas que concorrem para a promoção e educação para a saúde.

Objetivos Gerais

- Promover a Educação para a Saúde;
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Desenvolver a consciência cívica de toda a comunidade como elemento fundamental no processo de formação de cidadãos responsáveis, ativos e intervenientes;
- Conhecer sintomas de doenças relacionadas com desvios alimentares;
- Promover as “boas” práticas alimentares e o exercício físico adequado, como forma de prevenir a emergência de doenças do comportamento alimentar;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;
- Promover a saúde oral;
- Conhecer consequências do consumo de tabaco e outras drogas;
- Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco;
- Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde;
- 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;
- Desenvolver parcerias que possibilitem um trabalho em rede e permitam organizar equipas multiprofissionais responsáveis pela implementação deste Projeto. Esta articulação deverá preferencialmente incluir as Associações de Pais, a Autarquia, as Forças de Segurança e entidades locais de Saúde;
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto;
- Contribuir para que todas as nossas escolas sejam um lugar saudável para viver, aprender e trabalhar.

Equipa de Trabalho

A equipa é composta pelos seguintes docentes:

- Maria José Machado, Grupo 510 – Coordenadora do Projeto
- Maria Leonor Morgado, Grupo 230 – Subcoordenadora do Projeto (EB23 Avelar Brotero)
- Laura Santos, Grupo 100 – Subcoordenadora do Projeto (1º ciclo e Pré-Escolar)
- Celso Dionísio, Grupo 620 – Diretor Adjunto
- Anabela Maroco, Enfermeira da Unidade UCC de Odivelas
- Sandra Pereira, Enfermeira da Unidade UCC de Odivelas

Competências de Equipa PES

1. Implementar o Projeto de Educação para a Saúde;
2. Colaborar com o coordenador na elaboração do Plano de Ação Anual tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
3. Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
4. Dinamizar as atividades do PES;
5. Procurar organizar e disponibilizar recursos de apoio, no âmbito da Educação para a Saúde;
6. Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
7. Promover a divulgação de ações/informações do PES;
8. Promover o envolvimento da comunidade educativa.

Público-Alvo

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) será dirigido a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette: Jardim de Infância Álvaro de Campos, Jardim de Infância Roque Gameiro, EB1 Dom Dinis, EB1 Bernardim Ribeiro, EB1 Maria Máxima Vaz, EB1 António Maria Bravo, EB23 Avelar Brotero e Escola Secundária de Odivelas.

- Alunos;
- Educadores e Professores;
- Assistentes Operacionais e Assistentes Técnicos;
- Pais e Encarregados de Educação.

Áreas de Intervenção

Temas, subtemas e objetivos por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no referencial de educação para a saúde (de junho de 2017).

A. Educação Alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none">▪ Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;▪ 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 individual e comunitária;▪ Melhorar o estado de saúde global dos jovens.
B. Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 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
C. Comportamentos Aditivos e Dependências	<ul style="list-style-type: none">▪ 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.
D. Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none">▪ Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;▪ Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;▪ Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;▪ Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.

Plano Anual de Atividades

CALENDARIZAÇÃO	PE estratégias de intervenção EI	ATIVIDADES Descrição sumária, duração, limite de alunos por sessão, etc	OBJETIVOS OPERACIONAIS	DESTINATÁRIOS Anos/Turmas/outros	RESPONSÁVEL
De 6 a 10 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<p>Semana da Saúde Mental</p> <p>Dinamização da “Farmácia do Bem-Estar Emocional”. Visionamento de filmes alusivos ao tema da saúde mental: “Saúde Mental Explicada às Crianças” https://youtube.com/watch?v=kzD-slnSvtE&feature=shared</p> <p>Promoção do debate sobre a importância de conseguir partilhar emoções, sentimentos e saber pedir ajuda.</p> <p>Dinamização da “Farmácia do Bem-Estar Emocional”. Dinâmica de sala de aula: Jogo do Tempo Visionamento de filmes alusivos ao tema da saúde mental: “Na travessia do vazio” https://youtu.be/ufQ3LJzSdsc “Vida é como andar de bicicleta” https://youtu.be/8I3Fde9p2n4</p> <p>Convite aos alunos para elegerem uma música que os faça sentir bem e alegres, com o objetivo de elaborar uma playlist da escola.</p> <p>Partilha com os pais e Encarregados de Educação de um documento informativo sobre o processo de autorregulação emocional e de um cartaz sobre práticas que promovem a saúde mental na dinâmica familiar.</p>	<p>Promover a literacia em saúde psicológica e sensibilizar os alunos sobre a necessidade de promover o bem-estar emocional de todos.</p> <p>Promover a empatia, sensibilizar para as diferenças de perceção individual e promover o respeito pela diferença.</p>	<p>Todas as turmas do JI e 1º ciclo</p> <p>Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas</p> <p>Pais e Encarregados de Educação</p>	Coordenadores do PES e SPO
De 10 a 16 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<p>Comemoração da Semana da Saúde Mental e Dia Mundial da Alimentação</p>	<p>Promover o conhecimento e a prática de hábitos alimentares saudáveis como estratégia de prevenção e cuidado em saúde.</p> <p>Capacitar os participantes a fazer escolhas conscientes que favoreçam o bem-estar físico, emocional e social.</p> <p>Promover a literacia em saúde alimentar e</p>	Alunos e Encarregados de Educação de todas as turmas do agrupamento.	Coordenadores do PES e equipa de Saúde Escolar

			mental, explicando a relação entre alimentação e saúde mental.		
16, 21 e 22 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação Sessão de Cinema	Promover estilos de vida saudáveis e boas práticas alimentares.	Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero	Coordenadores do PES Biblioteca Escolar Produtora Filmideia
17 de novembro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	Comemoração do Dia do Não Fumador (Visionamento de vídeos na aula de Educação para a Cidadania, com o Diretor de Turma). https://youtu.be/vKxTUKZdxVU?si=JmFZPq79od6fdicD https://youtu.be/CrDOabLvJDE?si=bdBLM3F3PiXM_OsN https://youtu.be/z9TtVGnvECc?si=val6SILIS1iUqWAV	Levar os jovens a ser mais assertivos e resistentes às pressões dos pares, mais resilientes e desenvolvam a autoestima, o espírito crítico e a capacidade de tomar decisões responsáveis, aumentando o conhecimento das consequências do consumo de tabaco.	Todas as turmas do 5º ao 12º ano do agrupamento	Coordenadores do PES
Novembro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	Ação de Sensibilização Stress e Burnout	Promover a literacia em Saúde Mental. Identificar os fatores que precipitam a ocorrência de ansiedade de burnout. Explorar técnicas de relaxamento e estratégias de regulação emocional.	Docentes de todo o agrupamento	Coordenadores do PES Divisão de Saúde - Câmara Municipal de Odivelas
Novembro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	Ação de Sensibilização Inteligência Emocional	Promover a literacia em Saúde Mental. Desenvolver competências de autoconsciência emocional e autogestão emocional. Promover a capacidade de responder de forma adequada às emoções.	Docentes	Coordenadores do PES Divisão de Saúde - Câmara Municipal de Odivelas
Dezembro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	Concurso Logótipo do Projeto de Educação para a Saúde	Fomentar a participação ativa dos alunos na criação de um símbolo para um projeto que os envolve. Criar um logótipo que comunique eficazmente a mensagem e os objetivos do projeto, refletindo os comportamentos saudáveis e a missão de educar para a saúde. Valorizar e incentivar a criatividade, imaginação e capacidade artística dos alunos através da elaboração do logótipo.	Todas as turmas do agrupamento	Coordenadores do PES

Janeiro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	1ºs Socorros e SBV (Suporte Básico de Vida) Proteção Civil	Promover a literacia em saúde e o empoderamento dos jovens no âmbito dos 1ºs Socorros e SBV.	Todas as turmas do agrupamento	Coordenadores do PES e Proteção Civil
Janeiro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	IST – Mitos e Verdades Sala Interativa	Informar os alunos sobre o que são as IST, como são transmitidas, prevenidas e tratadas. Desmistificar mitos e corrigir informações erradas sobre IST. Promover comportamentos seguros e responsáveis. Reduzir o preconceito e o estigma relacionados às pessoas que vivem com IST.	Todas as turmas do 8º ano	Coordenadores do PES Enfermeira Escolar Anabela Maroco - Saúde Escolar (UCC)
De 09 a 13 de fevereiro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	Semana da Prevenção da Violência no Namoro e Comemoração do Dia dos Namorados	Sensibilizar para a violência física, psicológica, sexual e social. Promover, nos alunos, um sentimento de respeito e empatia pelas vítimas de violência no namoro. Inspirar os jovens a refletirem sobre as suas perceções e ideais em torno de relacionamentos saudáveis, promovendo a empatia e o respeito mútuo.	Toda a comunidade escolar	Coordenadores do PES, Associação de Estudantes e Clube de Ciência Viva na Escola
Fevereiro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Calendário dos Afetos	Favorecer uma atitude positiva face às relações humanas, capacitar para saber expressar afetos e sentimentos de uma forma positiva, proporcionar situações que favoreçam a expressão dos afetos e sentimentos.	Toda a comunidade educativa.	Coordenadores do PES
Fevereiro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Sessões “Afetos e Sexualidade – Adolescência: o que irá mudar?”	Compreender as mudanças físicas e emocionais da adolescência. Refletir sobre os afetos e as relações interpessoais.	Proposta a todas as turmas do 4º ano das Escolas Básicas de 1º ciclo	Coordenadores do PES Enfermeira Escolar Anabela Maroco - Saúde Escolar (UCC)

			<p>Fomentar o respeito por si próprio e pelos outros.</p> <p>Esclarecer dúvidas sobre sexualidade de forma segura e sem julgamentos.</p> <p>Reforçar a autoestima e o bem-estar emocional.</p>		
Março	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Tertúlia “Afetos e Sexualidade”	<p>Promover um espaço de diálogo aberto e respeitoso para que os participantes possam partilhar opiniões e sentimentos sobre esses temas desmistificar tabus.</p> <p>Promover a aceitação e fortalecer as relações interpessoais, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e empática.</p> <p>Incentivar os participantes a se expressarem livremente sobre seus afetos e sexualidade, promovendo a autoaceitação e o empoderamento individual.</p> <p>Estimular a reflexão sobre como os afetos e a sexualidade são influenciados por fatores sociais, culturais e históricos, promovendo uma análise crítica das normas e expectativas sociais.</p> <p>Discutir a importância da saúde sexual e emocional, abordando temas como consentimento, relacionamentos saudáveis e prevenção de doenças e gravidez não desejada.</p> <p>Contribuir para a capacidade de proteção face a formas de exploração e de abuso sexuais assim como de relações abusivas.</p>	Todas as turmas do 9º ano da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES Enfermeira Escolar Anabela Maroco - Saúde Escolar (UCC)
20 de março	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Comemoração do Dia Internacional da Felicidade	Promover a felicidade e a alegria como valores essenciais no cotidiano da comunidade educativa, fortalecendo	Toda a comunidade escolar	Coordenadores do PES

			<p>vínculos afetivos, a empatia e o bem-estar coletivo.</p> <p>Reconhecer a felicidade como instrumento de prevenção de conflitos e promoção da cultura de paz, incentivando atitudes de respeito, cooperação e diálogo.</p> <p>Valorizar a importância da felicidade para o desenvolvimento integral e o bem-estar de toda a comunidade escolar.</p>		
Abril	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Infeções Sexualmente Transmissíveis Ação de Sensibilização	<p>Sensibilizar os alunos para as formas de transmissão das IST, de forma a que se apresentem como cidadãos bem informados e responsáveis, tomando decisões mais assertivas no que diz respeito aos perigos das IST</p> <p>Sensibilizar os alunos para a necessidade de adotarem comportamentos responsáveis, que não se traduzam em comprometer a sua integridade física e a dos parceiros.</p> <p>Sensibilizar os alunos para a correta utilização das redes sociais, em particular as que são usadas para encontros.</p> <p>Reforçar a necessidade de partilharem com os Encarregados de Educação as suas dúvidas e preocupações.</p>	Todas as turmas do 12º ano da Escola secundária de Odivelas	Coordenadores do PES Professor Ricardo Castro
Abril	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Comemoração do Dia Mundial da Saúde -VEM MEDIR A TUA SAÚDE- (Escola Secundária de Odivelas)	Promover hábitos de vida saudáveis; efetuar testes rápidos de avaliação de glicémia e tensão arterial, assim como avaliação de IMC.	Toda a comunidade educativa	Coordenadores do PES Professores de Educação Física e Enfermeiras da Saúde Escolar (UCC)
Maiο	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Dia Mundial sem Tabaco Scape Room “Tabagismo e outras Adições”	Sensibilizar sobre os danos à saúde causados pelo uso do tabaco e produtos relacionados, incluindo os cigarros	Todas as turmas do 7º ano	Coordenadores do PES e Enfermeiras da Saúde Escolar (UCC)

			eletrónicos e o tabagismo passivo.		
Maio	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Mental – X Festival de Saúde Mental Cinema São Jorge Mostra internacional de curtas-metragens	Combater a iliteracia sobre saúde mental, promover o seu debate e a sua consciencialização	Todas as turmas do 10º, 11º e 12º ano da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES Safe Space Portugal e co-produção do Ministério da Saúde e da Coordenação das Políticas de Saúde Mental.
Maio	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Puberdade/Adolescência – será que é confuso? O que pode mudar? Sessões de sensibilização sobre os temas: transformações físicas, desenvolvimento e emoções.	Promover o autoconhecimento, desmistificando e normalizando as mudanças do corpo. Desenvolver a inteligência emocional, fomentando o respeito por si e pelos outros. Promover hábitos de vida saudáveis, contribuindo para a construção da identidade.	Todas as turmas do 6º ano da Escola Básica Avelar Brotero	Coordenadores do PES e Enfermeiras da Saúde Escolar (UCC)
Ao longo de todo o ano	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Dia Mensal da Fruta (Oferecer aos alunos uma peça de fruta num dia por mês)	Promover uma alimentação saudável e um maior consumo de fruta.	Todos os alunos da Escola Avelar Brotero e Secundária de Odivelas	Equipa PES, Assistentes Operacionais.
Ao longo de todo o ano	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Aula de Zumba (todas as quartas-feiras às 17h30 no pavilhão da ESO)	Promover a prática da atividade física e estilos de vida saudável.	Toda a comunidade educativa	Professora Maria João Alves
Ao longo de todo o ano	3.EI2 5.EI 6, 17, 18, 19 e 23	4 Áreas de Intervenção – 8/9horas (DGE) - <u>Educação Alimentar e Atividade Física</u> - <u>Saúde Mental e Prevenção da Violência</u> - <u>Comportamentos Aditivos e Dependências</u> - <u>Afetos e Educação para a Sexualidade</u>	Elaborar, por parte de todos os conselhos de turma, um Projeto de Educação para a Saúde (a implementar durante o ano), que contemple as quatro áreas de intervenção definidas pela Direção Geral Educação.	Todas as turmas do Agrupamento	Professores dos Conselhos de Turma

Operacionalização

Cabe ao Conselho de Turma/Professor Titular/Educador com base nas Áreas de Intervenção legisladas definir e planejar os temas/subtemas e as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo no âmbito do PES.

As atividades selecionadas e planeadas pelo Conselho de Turma/Professor Titular/Educador serão inseridas num documento (tabela excel) partilhada pela coordenadora.

Recursos Humanos

- Equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- Serviço de Psicologia e Orientação e Apoio Social (SPOAS);
- Técnicos(as) de Saúde;
- Pais/Encarregados de Educação;
- Coordenadores dos Diretores de Turma;
- Conselhos de Turma;
- Diretores de Turma /Docentes/Titulares da Turma;
- Assistentes Operacionais e Administrativos.

Recursos Diversos

- Instalações escolares;
- Computadores com ligação à Internet;
- Material específico para o desenvolvimento de cada atividade;
- Material de desgaste diverso.