



Agrupamento de  
Escolas de SABOIA

# PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



Ano Letivo  
2023/2024

# ÍNDICE

1. Introdução .....	3
2. Enquadramento Legal .....	4
3. Objetivos Gerais .....	5
4. Equipa de Trabalho .....	6
5. Competências da Equipa PES .....	6
6. Público-Alvo .....	7
7. Áreas de Intervenção .....	7
8. Temas e subtemas por ano de escolaridade .....	9
9. Plano Anual de Atividades .....	11
10. Recursos .....	23
11. Parcerias .....	23
12. Avaliação do Projeto .....	24

## 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

No âmbito do protocolo entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde 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.

Assim, com o presente 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.

É um instrumento de trabalho integrador das preocupações e responsabilidades da escola enquanto entidade formadora de jovens informados e conscientes e incorpora atividades educativas que concorrem para a promoção e Educação para a Saúde, nomeadamente no que respeita à Educação Sexual, uma das áreas prioritárias da Educação para a Saúde e que é privilegiada pela atual legislação.

Neste contexto, 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 nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Despacho Ministerial nº 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 nº 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 nº 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. 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 infeções Sexualmente Transmissíveis.
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade.

#### 4. EQUIPA DE TRABALHO

A equipa é composta pelos seguintes docentes:

- Professor Grupo 100--- (Educação Pré-escolar) - Coordenadora do Departamento Pré-escolar
- Professor Grupo 110 (1ºCiclo do Ensino Básico) - Coordenadora do 1ºCiclo do Ensino Básico;
- Professor Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Professor Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Professor Grupo 260 (Ed. Física)
- Professor Grupo 620 (Ed. Física)
- Coordenador Cidadania
- Enfermeira Sílvia – Centro de Saúde de Odemira
- Higienista Oral – Centro de Saúde de Odemira

#### 5. 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 a articulação interciclos;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da educação para a Saúde;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa;
- Avaliar a implementação do PES na escola;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

## 6. PÚBLICO-ALVO

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

- Alunos da Educação pré-escolar;
- Alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Alunos do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico.
- Educadores e professores;
- Técnicos operacionais;
- Pais e Encarregados de Educação.

Para cada nível de ensino e ano de escolaridade serão definidas temáticas e em função delas as atividades a realizar.

## 7. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

O Despacho n.º 15 987/2006, de 27 de setembro, definiu com 4 **áreas de intervenção prioritária**:

Área de Intervenção	Objetivos
<b>A. Educação Alimentar e Atividade Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li> <li><input type="checkbox"/> Promover a saúde oral;</li> <li><input type="checkbox"/> 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;</li> <li><input type="checkbox"/> Melhorar o estado de saúde global dos jovens.</li> </ul>
<b>B. Afetos e Educação para a Sexualidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;</li> <li><input type="checkbox"/> Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;</li> <li><input type="checkbox"/> Promover a igualdade de género;</li> <li><input type="checkbox"/> Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;</li> <li><input type="checkbox"/> Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);</li> </ul>

---

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;</li><li><input type="checkbox"/> Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;</li><li><input type="checkbox"/> Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais.</li></ul>
<b>C. Comportamentos</b>  <b>Aditivos e</b>  <b>Dependências</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Melhorar o estado de saúde global dos jovens;</li><li><input type="checkbox"/> Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;</li><li><input type="checkbox"/> 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.</li></ul>
<b>D. Saúde Mental e</b> <b>Prevenção da</b> <b>Violência</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;</li><li><input type="checkbox"/> Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;</li><li><input type="checkbox"/> Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;</li><li><input type="checkbox"/> Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.</li></ul>

---

## 8. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

### 8.1. Educação Alimentar e Atividade Física

TEMA	SUBTEMA	Pré-Escolar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADES FÍSICAS	Alimentação saudável	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Higiene pessoal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Saúde oral	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Atividade física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Coração e doenças cardiovasculares						x	x	x	x	x

### 8.2. Comportamentos Aditivos e Dependências

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
COMPORTAMENTO ADITIVO E DEPENDÊNCIAS	Consumo de tabaco					x	x	x	x	x
	Consumo de álcool						x	x	x	x
	Consumo de drogas						x	x	x	x
	Pressão de pares e a assertividade					x	x	x	x	x

### 8.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Tipos de violência					x	x	x	x	x
	Bullying e Cyberbullying			x	x	x	x	x	x	x
	Violência no namoro									x
	Autoestima				x	x	x	x	x	x

### 8.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA	SUBTEMA	Pré escolar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo					
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º			
AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	Eu e os Outros (Corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiental social e cultural; Noção de família)	x	x	x										
	Eu e o meu Corpo (Noção de corpo)	x			x									
	Higiene e segurança	x			x	x	x	x						
	Diversidade e respeito	x				x	x	x					x	
	Sexualidade e género	x				x	x	x					x	
	Puberdade: aspetos biológicos e emocionais								x					
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas								x					
	Carateres sexuais secundários								x					x
	Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar								x					x
	Prevenção de maus-tratos e de aproximações abusivas	x					x	x	x	x	x			
	Dimensão ética da sexualidade humana								x	x	x			
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa								x	x	x			
	Ciclo menstrual e ovulatório								x					x
	IST e métodos de prevenção													x
	Taxas e tendências de maternidade e paternidade na adolescência									x				x
	Taxas e tendências de interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e significado													x
Noção de parentalidade													x	
Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto														

## 9. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

### Ensino Pré-Escolar

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Outubro	Leite escolar "Dia Mundial da Alimentação"	Educação Alimentar e Atividade Física	Diagnóstico aos hábitos alimentares Sensibilizar os alunos para a necessidade de uma alimentação correta e equilibrada. Riscos por doenças-prevenção Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo Alimentar	Comemoração do Dia do Leite Escolar Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Educadoras	Turmas JIs
<b>Ao longo do ano letivo</b>	Higiene pessoal		▪ Saber cuidar de si e responsabilizar-se pela sua segurança e bem-estar.	Rotinas diárias JI	Educadoras	Turmas JIs
<b>Ao longo do ano letivo</b>	Saúde oral		Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; Detetar a existência de problemas de saúde oral; Incutir a prática da higiene oral.	Escovagem dos dentes.	Educadoras/ Higienista oral	Turmas JIs
<b>Ao longo do ano letivo</b>	Atividade física "Infância ativa"		Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras. Adquirir controle do seu corpo, força, agilidade, equilíbrio e coordenação. Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios Controlar movimentos de perícia e manipulação	Realização de atividade física: jogos coletivos, trajetos com obstáculos, jogos tradicionais, simbólicos, ...  Aula semanal "Infância Ativa"	Educadoras  CMO	Turmas JIS

Ao longo do ano letivo	Educação emocional	Afetos e Educação para a Sexualidade	<p>Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual</p> <p>Expressar as suas emoções e sentimentos (está triste, contente, etc.) e reconhecer também emoções e sentimentos dos outros.</p> <p>Contribuir para que adquiram os conhecimentos, capacidades, valores e atitudes que lhes permitam ser agentes de mudança na construção de um mundo sustentável, inclusivo, pacífico e justo.</p>	<p>-Promover aprendizagens em situações lúdicas/pedagógicas ao longo do ano</p> <p>“Sou e estou aqui e Agora” (aula semanal)</p>	Educadoras  CMO	Turmas JIS
Ao longo do ano letivo	Eu e o meu Corpo (Noção de corpo)		<p>Construção da sua identidade e da autoestima;</p> <p>Independência e autonomia;</p> <p>Consciência de si como aprendiz;</p>	O meu corpo e a minha identidade. (jogos, exploração de obras, esquemas corporais, atividades de Educação Artística)	Educadoras	Turmas JIS
Ao longo do ano letivo	Higiene e segurança		<p>Identificar os riscos;</p> <p>Adquirir hábitos de segurança e desenvolver competências no âmbito da proteção civil;</p> <p>Promover atitudes e comportamentos adequados em situações de emergência</p> <p>Riscos Naturais/Riscos tecnológicos/Riscos mistos</p> <p>Plano de segurança</p>	P. Proteção Civil - simulacros Vídeos/cartazes	Educadoras	Turmas JIS
Ao longo do ano letivo	Projeto “Contos com Saúde”:		Aproximar as crianças aos serviços de saúde, desmistificando as idas às consultas com os diferentes profissionais de saúde.	Consiste na ida das crianças às extensões de saúde mais próximas para escutar um conto infantil ligado à saúde, seguindo-se uma visita guiada às instalações;	Educadoras / CS Odemira / UCSP	Turmas JIS



### 1º Ciclo do Ensino Básico

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Outubro	“Comer de forma equilibrada, vais ver que não custa nada”	Educação Alimentar e Atividade Física	- Consciencializar para a importância dos hábitos de alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária.	-Comemoração do Dia do Leite Escolar - Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Docentes do 1º Ciclo	Turmas do 1º Ciclo
<b>Ao longo do ano letivo</b>	Higiene pessoal		- Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal como um benefício para a saúde individual e comunitária.	Exploração de obras, visualização de animações. - Sessões dinamizadas pela Enfermeira	Docentes do 1º Ciclo	Turmas do 1º Ciclo
<b>Ao longo do ano letivo</b>	Saúde oral		- Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; - Detetar a existência de problemas de saúde oral; - Inculcar a prática da higiene oral.	- Realização de rastreio oral pela higienista oral; - Atribuição do cheque-dentista; - Bochecho oral com flúor; - Escovagem dos dentes.	Docentes do 1º Ciclo Enfermeira do C.S. de Odemira Higienista oral/Equipa PES/CS Odemira e A.E.S	Turmas do 1º Ciclo
<b>Ao longo do ano letivo</b>	Atividade física “Para bem crescer, toca a mexer”		Consciencializar para a importância dos hábitos de exercício físico como um benefício para a saúde individual e comunitária.	- Prova de Orientação (2º semestre) - A saúde vai à escola	Docentes do 1º Ciclo; Docente de Educação Física	Turmas do 1º Ciclo

14 de fevereiro /19 de março/ 1 de maio	“Eu, nós e todos”	Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de reflexão sobre as nossas emoções, sentimentos, ações;</li> <li>- Aprender a valorizar as nossas características e procurar características positivas nos outros;</li> <li>- Promover o espírito de equipa no grupo;</li> <li>- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dia da São Valentim</li> <li>-Dia do Pai</li> <li>- Dia da Mãe</li> <li>- Exploração de obras, visualização de animações</li> </ul>	Docentes do 1º Ciclo	Turmas do 1º Ciclo
Ao longo do ano	Eu e o meu Corpo (Noção de corpo)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver competências de afirmação da sua individualidade;</li> <li>- Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual;</li> <li>- Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual;</li> <li>- Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O meu corpo e a minha identidade. (jogos, exploração de obras, esquemas corporais, atividades de Educação Artística,</li> </ul>	Docentes do 1º Ciclo	Turmas do 1º Ciclo
<b>Ao longo do ano</b>	Higiene e segurança		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a importância das regras de segurança;</li> <li>- Compreender e aplicar as normas de higiene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de cartazes;</li> <li>- Visualização de vídeos;</li> <li>- Utilização do Portal da Prevenção Rodoviária Portuguesa “Vida na Estrada”.</li> </ul>	Docentes do 1º Ciclo	Turmas do 1º ciclo
<b>Ao longo do ano</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bullying e Cyberbullying</li> <li>- Prevenção dos maus tratos e das</li> </ul>	Saúde Mental e Prevenção da	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar a violência dirigida aos outros e ao próprio;</li> <li>- Adotar uma cultura de respeito e tolerância;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessão dinamizada pela Escola Segura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Docentes do 1º Ciclo;</li> <li>- Escola segura</li> </ul>	Turmas do 1º ciclo

	aproximações abusivas	Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância;</li> <li>- Identificar formas de violência ativa, passiva, verbal, psicológica ou física;</li> <li>- Identificar o fenómeno de bullying;</li> <li>- Exprimir a agressividade de forma assertiva na resolução de conflitos;</li> <li>- Construir uma resposta positiva em situações de violência.</li> </ul>			
<b>Ao longo do ano</b>	Autoestima "Gosto de mim, só porque sim!"		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional;</li> <li>- Desenvolver a literacia emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessão com a psicóloga do Agrupamento;</li> <li>- Exploração de obras relacionadas com o tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Docentes do 1º Ciclo</li> <li>- Psicóloga do Agrupamento</li> </ul>	Turmas do 1º ciclo
<b>Ao longo do ano</b>	"Sei comunicar!"	Comunicação interpessoal e resolução de problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajudar os alunos a identificar e diferenciar estilos de comunicação;</li> <li>- Promover relações positivas com os pares;</li> <li>- Estabelecer ligação entre um estilo de comunicação assertivo e uma resolução de problemas mais eficaz.</li> </ul>	<p>Realização de 2 sessões - uma por semestre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atividades individuais;</li> <li>- dinâmicas de grupo;</li> <li>- visionamento de vídeos</li> </ul>	<p>Psicóloga do Agrupamento</p>	Turmas do 1º ciclo
<b>Ao longo do ano</b>	<b>Projeto "A importância do sono"</b>	Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilização das crianças para o benefício do sono no desenvolvimento;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha de estratégias de promoção do sono;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Docentes do 1º Ciclo / CS Odemira</li> </ul>	Turmas do 1º ciclo

## 2º Ciclo

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
1º semestre	<b>Avaliação do Estado Nutricional dos alunos / FIT-ESCOLA</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li> <li>- 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;</li> </ul>	1ª Determinação do IMC	<p>Equipa PES; Professores A.E.Saboia Grupos de Educação Física /CN CS Odemira</p>	Turmas do 2º Ciclo Comunidade Educativa
Ao longo do ano letivo	<b>Sessões de sensibilização sobre Hábitos de vida e Alimentação Saudável</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar;</li> <li>Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação e hábitos de vida saudáveis.</li> </ul>	- Sessões dinamizadas pelo CS Odemira e com a Equipa PES	Professores CN / Cidadania/ CS Odemira /Equipa PES	Turmas do 2º ciclo
Ao longo do ano letivo	<b>Higiene Oral</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde;</li> <li>- Detetar a existência de problemas de saúde oral;</li> <li>- Inculcar a prática da higiene oral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de rastreio oral pela higienista oral;</li> <li>- Atribuição do cheque-dentista;</li> <li>- Bochecho oral com flúor.</li> </ul>	Higienista oral/Equipa PES/ CS Odemira e A.E.S	Turmas do 2º Ciclos

Ao longo do ano letivo	Jogos e atividades desportivas	Educação Alimentar e Atividade Física  Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos;</li> <li>- Promover a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de segurança de higiene e segurança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corta-mato escolar</li> <li>- Mega Salto e Mega Sprinter</li> <li>- Passeios de BTT</li> <li>- Torneio de Futsal</li> <li>- Torneio de Badminton</li> <li>- Torneio 3 x 3 Basquetebol</li> <li>- Torneio Tênis de Mesa</li> </ul>	Professores de Ed. Física / A.E.C / Equipa PES	Turmas do 2º Ciclo
Ao longo do ano letivo	Sessões de sensibilização sobre Bullying e Cyberbullying	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os alunos para a importância desta temática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões dinamizadas pela Enf com a Equipa PES; GNR</li> </ul>	Professores / Enf CS Odemira / / Psicóloga	Turmas do 2º Ciclos
Ao longo do ano letivo	Sessões de sensibilização sobre Saúde Mental e Educação para a Sexualidade	Afetos e Educação para a Sexualidade  Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de reflexão sobre as nossas emoções, sentimentos, ações/decisões e violência.</li> <li>- Aprender a valorizar as nossas características e procurar características positivas nos outros.</li> <li>- Promover o espírito de equipa no grupo. Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra sobre violência no namoro pela PSP.</li> <li>- Palestra sobre tipos de violência e o bullying pela PSP.</li> <li>- Jogos didáticos para treino da autoestima e assertividade;</li> <li>- Paineis dos afetos coletivo na Biblioteca;</li> <li>- Sessões dinamizadas pela Enfermeira da CS Odemira</li> </ul>	<p>Equipa PES / PSP – Escola Segura</p> <p>Equipa PES / Equipa BE / Psicóloga / Enfermeira CS Odemira</p>	Turmas 2º Ciclos
14 a 17 de março	Semana da Saúde (incluída na Semana do departamento)	Educação alimentar e Atividade Física  Afetos e Educação para a Sexualidade  Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li> <li>- Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ª Determinação do IMC na aula de Educação Física/ Ginástica (para comparação com IMC inicial)</li> <li>- Rastreios (ex: de glicémia, tensão arterial, colesterol, visual, auditivo).</li> <li>- Palestras (Por exemplo sobre melanoma, importância do sono.)</li> <li>- Workshops ligados à área da saúde;</li> <li>- Barraquinhas com venda de comida saudável.</li> </ul>	<p>Equipa PES; Professores A.E.Saboia Grupos de Educação Física Enfermeira CS Odemira</p>	Turmas do 2º Ciclo Comunidade Educativa

			<p>equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar o estado de saúde global da comunidade.</li> <li>- Estabelecer parcerias/relações com organismos na área geográfica do Agrupamento;</li> <li>- Reforçar a interacção global do Agrupamento com o meio social, cultural e económico em que está inserido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stands de mostra de pequenos-almoços e lanches saudáveis.</li> <li>- Distribuição de folhetos.</li> </ul>		
<b>Ao longo ano</b>	<b>Projeto “A importância do sono”</b>	Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilização das crianças para o benefício do sono no desenvolvimento;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha de estratégias de promoção do sono;</li> </ul>	- Equipa PES / CS Odemira	Turmas do 2º ciclo

### 3º CICLO

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
1º semestre	<b>Avaliação do Estado Nutricional dos alunos / FIT-ESCOLA</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li> <li>- 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</li> </ul>	1ª Determinação do IMC na aula de Educação Física/ CN	Equipa PES; Professores A.E.Saboia Grupos de Educação Física / CN CS Odemira	Turmas do 3º Ciclo / Comunidade Educativa
Ao longo do ano letivo	<b>Sessões de sensibilização sobre Hábitos de vida e Alimentação Saudável</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar;</li> <li>Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação e hábitos de vida saudáveis.</li> </ul>	- CS Odemira e com a Equipa PES	Professor/a Equipa PES Enf CS Odemira	Turmas do 3º Ciclo Comunidade Educativa
Ao longo do ano letivo	<b>Higiene Oral</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde;</li> <li>- Detetar a existência de problemas de saúde oral;</li> <li>- Inculcar a prática da higiene oral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de rastreio oral pela higienista oral;</li> <li>- Atribuição do cheque-dentista;</li> <li>- Bochecho oral com flúor.</li> </ul>	Higienista oral / Equipa PES / CS Odemira e A.E.S / Higienista oral/Equipa PES	Turmas do 8ºano
Ao longo do ano letivo	<b>Jogos e atividades desportivas</b>	Educação Alimentar e Atividade Física	- Incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corta-mato escolar</li> <li>- Mega Salto e Mega Sprinter</li> <li>- Torneio de futsal e badminton</li> </ul>	Professores de Ed. Física / A.E.C / Equipa PES	Turmas do 3º Ciclo

		Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de segurança de higiene e segurança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passeios de BTT.</li> </ul>		
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<b>Diz não ao Álcool, Drogas e Tabaco!</b>	Comportamentos Aditivos e Dependências	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alertar a comunidade educativa para o problema dos malefícios do tabagismo no organismo humano;</li> <li>- Estabelecer paralelismo entre a garrafa fumadora e a estrutura do sistema respiratório.</li> <li>- Motivar para o conhecimento científico;</li> <li>- Aproximar os alunos dos conteúdos lecionados.</li> <li>- Sensibilizar os alunos para os malefícios do consumo de álcool e drogas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartaz com imagem de megacigarro, seus constituintes e malefício de cada um deles;</li> <li>- Mural para colocação pelos alunos de frases alusivas ao tema (slogans).</li> <li>- Sessões com a Equipa UCS</li> <li>- Visionamento do filme documentário "Dois pesos e duas medidas".</li> <li>- Visionamento do filme "O mundo às avessas"</li> <li>- Palestra sobre "Consumo de Tabaco" dinamizada pela CS Odemira</li> <li>- Palestra sobre Álcool, Drogas e Tabaco pelo CS Odemira.</li> <li>- Distribuição de um folheto sobre o consumo de tabaco.</li> </ul>	<p>Equipa PES</p> <p>Professores</p> <p>Enf CS Odemira</p>	<p>Comunidade Educativa</p> <p>Turmas do 3º Ciclo</p>
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<b>Sessões de sensibilização sobre Bullying e Cyberbullying</b>	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os alunos para a importância desta temática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões dinamizadas pela Enf CS Odemira com a Equipa PES; GNR</li> </ul>	<p>Professores</p> <p>Enf CS Odemira</p>	<p>Turmas do 8ºano</p>

<b>Fevereiro</b>	<b>Sessões de sensibilização sobre violência no namoro</b>	Saúde Mental e prevenção da violência	- Sensibilizar os alunos para a importância desta temática.	- Sessões dinamizadas pela Enf. CS Odemira com a Equipa PES - GNR	Professor/a Enf CS Odemira	Turmas do 9ºano
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<b>Sessões de sensibilização sobre Saúde Mental e Educação para a Sexualidade</b>	Afetos e Educação para a Sexualidade  Saúde Mental e prevenção da violência	- Proporcionar momentos de reflexão sobre as nossas emoções, sentimentos, ações/decisões e violência.  - Aprender a valorizar as nossas características e procurar características positivas nos outros. - Promover o espírito de equipa no grupo. Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.	- Palestra sobre violência no namoro pela PSP. - Palestra sobre tipos de violência e o bullying pela PSP. - Jogos didáticos para treino da autoestima e assertividade; - Painel dos afetos coletivo na Biblioteca; - Sessões dinamizadas pela Enfermeira da CS Odemira	Equipa PES; PSP – Escola Segura  Equipa PES; Equipa BE Enfermeira CS Odemira	Turmas 3º Ciclos
<b>14 a 17 de abril</b>	<b>Feira da Saúde (incluída na Semana do Departamento)</b>	Educação alimentar e Atividade Física  Afetos e Educação para a Sexualidade  Saúde Mental e prevenção da violência	- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras; - 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; - Melhorar o estado de saúde global da comunidade. - Estabelecer parcerias/relações com organismos na área geográfica do Agrupamento; - Reforçar a interação global do Agrupamento com o meio social, cultural e económico em que está inserido.	- 2ª Determinação do IMC na aula de Educação Física/ Ginástica (para comparação com IMC inicial) - Rastreios (ex: de glicémia, tensão arterial, colesterol, visual, auditivo). - Palestras (Por exemplo sobre melanoma, importância do sono.) - Workshops ligados à área da saúde; - Barraquinhas com venda de comida saudável. - Stands de mostra de pequenos-almoços e lanches saudáveis. - Distribuição de folhetos.	Equipa PES; Professores A.E.Saboia Grupos de Educação Física Enf CS Odemira	Turmas do 3º Ciclo / Comunidade Educativa

<b>Ao longo ano</b>	<b>Projeto “A importância do sono”</b>	Saúde Mental	- Sensibilização das crianças para o benefício do sono no desenvolvimento;	- Partilha de estratégias de promoção do sono;	- Equipa PES / CS Odemira	Turmas do 3º ciclo
<b>Ao longo ano</b>	<b>Projeto “E-bug”</b>	Higiene pessoal	- Sensibilizar para a prevenção da infeção e da boa utilização dos antibióticos na comunidade	- Sessão dinamizada pela equipa PES e docente	- Equipa PES / CS Odemira	Turmas do 3º ciclo

## 10. RECURSOS

### 10.1. HUMANOS

- ✓ Equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- ✓ Serviço de Psicologia e Orientação (SPO);
- ✓ Técnicos(as) de Saúde;
- ✓ Pais/Encarregados de Educação;
- ✓ Associação de Estudantes;
- ✓ Coordenadores dos Diretores de Turma;
- ✓ Diretores de Turma;
- ✓ Docentes;
- ✓ Assistentes Operacionais e Administrativos.

### 10.2. FÍSICOS

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

## 11. PARCERIAS

- ✓ Centro de Saúde de Odemira
- ✓ Câmara Municipal de Odemira
- ✓ Junta de Freguesia de Saboia
- ✓ Associação de Pais das Escolas do Agrupamento
- ✓ Associação de Estudantes

- ✓ Bombeiros Voluntários de Odemira
- ✓ PSP/Escola Segura

## 12. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Para a avaliar a eficácia e qualidade deste projeto serão utilizados diversos instrumentos de avaliação:

- ✓ Questionários de satisfação aplicados a alunos e professores;
- ✓ Observação direta, acompanhada do preenchimento das respetivas grelhas de observação;
- ✓ Indicadores - Taxa de concretização das atividades; grau de consecução dos objetivos; nível de participação/envolvimento; qualidade dos trabalhos produzido pelos alunos; impacto das atividades na alteração dos hábitos; grau de resolução do(s) problema(s) inicialmente identificado(s).

No final do ano letivo será elaborado um relatório, que terá como principais objetivos fomentar as boas práticas e reformular as metodologias inerentes às ações que tiverem menor impacto junto do público-alvo. Daqui resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

Saboia, 28 de setembro de 2023

Equipa do PES

Aprovado em reunião de CP 12 /10/2023

