



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

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

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
Ao longo do ano letivo	Higiene pessoal		▪ Saber cuidar de si e responsabilizar-se pela sua segurança e bem-estar.	Rotinas diárias JI	Educadoras	Turmas JIs
Ao longo do ano letivo	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
Ao longo do ano letivo	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

<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Educação emocional</p>	<p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p>	<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>	<p>Educadoras</p> <p>CMO</p>	<p>Turmas JIS</p>
<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Eu e o meu Corpo (Noção de corpo)</p>		<p>Construção da sua identidade e da autoestima;</p> <p>Independência e autonomia;</p> <p>Consciência de si como aprendiz;</p>	<p>O meu corpo e a minha identidade. (jogos, exploração de obras, esquemas corporais, atividades de Educação Artística)</p>	<p>Educadoras</p>	<p>Turmas JIS</p>
<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Higiene e segurança</p>		<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>P. Proteção Civil - simulacros</p> <p>Vídeos/cartazes</p>	<p>Educadoras</p>	<p>Turmas JIS</p>
<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Projeto “Contos com Saúde”:</p>		<p>Aproximar as crianças aos serviços de saúde, desmistificando as idas às consultas com os diferentes profissionais de saúde.</p>	<p>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;</p>	<p>Educadoras / CS Odemira / UCSP</p>	<p>Turmas JIS</p>

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

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

2º Ciclo

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
1º semestre	Avaliação do Estado Nutricional dos alunos / FIT-ESCOLA	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; - 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; 	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	Sessões de sensibilização sobre Hábitos de vida e Alimentação Saudável	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar; Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação e hábitos de vida saudáveis. 	- 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	Higiene Oral	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; - Detetar a existência de problemas de saúde oral; - Inculcar a prática da higiene oral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de rastreio oral pela higienista oral; - Atribuição do cheque-dentista; - Bochecho oral com flúor. 	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"> - Incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos; - Promover a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de segurança de higiene e segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Corta-mato escolar - Mega Salto e Mega Sprinter - Passeios de BTT - Torneio de Futsal - Torneio de Badminton - Torneio 3 x 3 Basquetebol - Torneio Tênis de Mesa 	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"> - Sensibilizar os alunos para a importância desta temática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sessões dinamizadas pela Enf com a Equipa PES; GNR 	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"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - Paineis dos afetos coletivo na Biblioteca; - Sessões dinamizadas pela Enfermeira da CS Odemira 	<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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Equipa PES; Professores A.E.Saboia Grupos de Educação Física Enfermeira CS Odemira	Turmas do 2º Ciclo Comunidade Educativa

			<p>equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o estado de saúde global da comunidade. - Estabelecer parcerias/relações com organismos na área geográfica do Agrupamento; - Reforçar a interacção global do Agrupamento com o meio social, cultural e económico em que está inserido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stands de mostra de pequenos-almoços e lanches saudáveis. - Distribuição de folhetos. 		
Ao longo ano	Projeto “A importância do sono”	Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilização das crianças para o benefício do sono no desenvolvimento; 	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de estratégias de promoção do sono; 	- 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	Avaliação do Estado Nutricional dos alunos / FIT-ESCOLA	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; - 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 	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	Sessões de sensibilização sobre Hábitos de vida e Alimentação Saudável	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar; Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação e hábitos de vida saudáveis. 	- 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	Higiene Oral	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; - Detetar a existência de problemas de saúde oral; - Inculcar a prática da higiene oral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de rastreio oral pela higienista oral; - Atribuição do cheque-dentista; - Bochecho oral com flúor. 	Higienista oral / Equipa PES / CS Odemira e A.E.S / Higienista oral/Equipa PES	Turmas do 8ºano
Ao longo do ano letivo	Jogos e atividades desportivas	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"> - Corta-mato escolar - Mega Salto e Mega Sprinter - Torneio de futsal e badminton 	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"> - Promover a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de segurança de higiene e segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passeios de BTT. 		
Ao longo do ano letivo	Diz não ao Álcool, Drogas e Tabaco!	Comportamentos Aditivos e Dependências	<ul style="list-style-type: none"> - Alertar a comunidade educativa para o problema dos malefícios do tabagismo no organismo humano; - Estabelecer paralelismo entre a garrafa fumadora e a estrutura do sistema respiratório. - Motivar para o conhecimento científico; - Aproximar os alunos dos conteúdos lecionados. - Sensibilizar os alunos para os malefícios do consumo de álcool e drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartaz com imagem de megacigarro, seus constituintes e malefício de cada um deles; - Mural para colocação pelos alunos de frases alusivas ao tema (slogans). - Sessões com a Equipa UCS - Visionamento do filme documentário "Dois pesos e duas medidas". - Visionamento do filme "O mundo às avessas" - Palestra sobre "Consumo de Tabaco" dinamizada pela CS Odemira - Palestra sobre Álcool, Drogas e Tabaco pelo CS Odemira. - Distribuição de um folheto sobre o consumo de tabaco. 	<p>Equipa PES</p> <p>Professores</p> <p>Enf CS Odemira</p>	<p>Comunidade Educativa</p> <p>Turmas do 3º Ciclo</p>
Ao longo do ano letivo	Sessões de sensibilização sobre Bullying e Cyberbullying	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os alunos para a importância desta temática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sessões dinamizadas pela Enf CS Odemira com a Equipa PES; GNR 	<p>Professores</p> <p>Enf CS Odemira</p>	<p>Turmas do 8ºano</p>

Fevereiro	Sessões de sensibilização sobre violência no namoro	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
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	- 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
14 a 17 de abril	Feira da Saúde (incluída na Semana do Departamento)	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

Ao longo ano	Projeto “A importância do sono”	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
Ao longo ano	Projeto “E-bug”	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

