

**PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**



## 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 .....	8
8. Temas e subtemas por ano de escolaridade .....	9
9. Plano Anual de Atividades .....	11
10. Recursos .....	19
11. Parcerias .....	19
12. Avaliação do Projeto .....	20

## 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, construírem 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:

- M<sup>a</sup> do Carmo Silva - Grupo 100 (Educação Pré-escolar) - Coordenadora do Departamento da Educação Pré-Escolar;
- Maria Teresa Pinto - Grupo 110 (1ºCiclo do Ensino Básico) - Coordenadora do 1ºCiclo do Ensino Básico;
- Carla Jorge – Grupo 110 (1º Ciclo do Ensino Básico)- Coordenadora de Estabelecimento da Escola Básica do Alto de Algés
- Maria Conceição Meira - Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Maria Paula Pinho – Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Fátima Lopes - Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Sandrina Brito – Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Teresa Maria Ferreira – Grupo 430 (Economia)
- Maria Luísa Dinis – Grupo 620 (Educação Física)
- Glória Sepúlveda – Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Enfermeira Rosa Franco – UCC Cuidar<sup>+</sup>
- Higienista Oral– Centro de Saúde das Descobertas

#### 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 no Agrupamento;
- 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 Miraflores:

- Alunos do pré-escolar do JI Luísa Ducla Soares e da EB do Alto de Algés;
- Alunos do 1º, 2 e 3º anos de escolaridade da EB do Alto de Algés;
- Alunos do 4º, 5º e 6º anos da EB de Miraflores;
- Alunos do 7º ao 12º anos da ES de Miraflores;
- 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>• Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li> <li>• Promover a saúde oral;</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> <li>• 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>• Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;</li> <li>• Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;</li> <li>• Promover a igualdade de género;</li> <li>• Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;</li> <li>• Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);</li> <li>• Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;</li> <li>• Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;</li> <li>• Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais.</li> </ul>
<b>C. Comportamentos Aditivos e Dependências</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar o estado de saúde global dos jovens;</li> <li>• Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;</li> <li>• Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;</li> <li>• 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 Prevenção da Violência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;</li> <li>• Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;</li> <li>• Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;</li> <li>• Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.</li> <li>• Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.</li> <li>• Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.</li> </ul>



## 8. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

### 8.1. Educação Alimentar e Atividade Física

TEMA	SUBTEMA	Pré-Escolar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.			
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA	Alimentação saudável	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
	Higiene pessoal	x	x	x	x	x	x	x	x						
	Saúde oral	x	x	x	x	x	x	x		x					
	Atividade física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
	Coração e doenças cardiovasculares								x			x			

### 8.2. Comportamentos Aditivos e Dependências

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.			
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	Consumo de tabaco				x	x	x			x		x		
	Consumo de álcool						x		x		x			
	Consumo de drogas						x		x		x			
	Pressão de pares e a assertividade					x		x		x	x			

### 8.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Tipos de violência								x		x		
	Bullying e Cyberbullying			x					x		x		
	Violência no namoro									x			x
	Autoestima				x	x	x	x		x	x		
	Interação				x	x	x						
	Valores				x	x	x						

8.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA	SUBTEMA	Pré escolar	6 horas anuais (mínimo)						12 horas anuais (mínimo)							
			1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.				
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º		
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	x	x											
	Higiene e segurança	x	x	X	x	x	x	x								
	Diversidade e respeito		x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	Sexualidade e género					x	x	x			X					
	Puberdade: aspetos biológicos e emocionais							x			X					
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas							x			X					
	Carateres sexuais secundários							x			X					
	Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar							x			X		x	x		
	Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas					x			x	x		X				
	Dimensão ética da sexualidade humana							x	x	x		X				
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa							x	x	x						
	Ciclo menstrual e ovulatório							x			X		x	x		
	IST e métodos de prevenção										X		x	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		x	X		
	Noção de parentalidade										X					
Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto											X			X		

## 9. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Cuidar de mim e dos outros	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber identificar e evitar situações de risco.</li> <li>- Conscientizar para a importância de hábitos de uma boa higiene, do exercício físico e da alimentação equilibrada;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogos sobre o “Eu” e os “Outros”;</li> <li>- Exploração de sentidos através de jogos sensoriais;</li> <li>- Exploração de diferentes técnicas: desenho, pintura, modelagem, recorte, colagem, elaboração/contar histórias, poemas, rimas, lengalengas, canções dentro das temáticas;</li> <li>- Construção de jogos, pesquisa e recolha de imagens de revistas que retratem os temas, montagem;</li> <li>- Montagem de um boneco articulado;</li> <li>- Etiquetagem num boneco dos nomes das diferentes partes do corpo;</li> <li>- Descrição da figura humana;</li> <li>- Dramatização das posturas corretas;</li> <li>- Identificação das diferentes fases do crescimento através de imagens.</li> </ul>	<p>Maria Isabel Pólvora;</p> <p>Educadoras JILDS;</p> <p>UCC Cuidar +</p>	Crianças pré-escolar
Ao longo do ano letivo	Todos iguais, todos diferentes	Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a igualdade de género (Reconhecer as principais diferenças entre meninos e meninas; Reconhecer que as atividades/profissões são acessíveis a ambos os géneros)</li> <li>- Reconhecer /identificar as principais características corporais;</li> <li>- Promover a aceitação do próprio corpo;</li> <li>- Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;</li> <li>- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;</li> <li>- Aprender e a diferenciar comportamentos adequados e inadequados e a usar a capacidade de decisão para fazer escolhas corretas.</li> <li>- Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir do livro “O monstro das cores” trabalhar as emoções e as relações interpessoais;</li> <li>- A partir dos livros “3 com tango” e “Os porquinhos” trabalhar a igualdade de género e a promoção de uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e a sua orientação sexual.</li> <li>- Em grande grupo discutir e elaborar o quadro dos deveres e das regras a usar nos vários espaços do JI e reforçar de forma sistemática as boas escolhas.</li> </ul>	<p>Maria Clara Cegonho;</p> <p>Educadoras JILDS;</p> <p>UCC Cuidar +.</p> <p>Ana Carvalho</p>	Crianças pré-escolar

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Higiene Oral	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>- Incutir 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>	<p>Higienista oral/Equipa PES EBM e ESM/USF Descobertas</p> <p>Higienista oral/Equipa PES EBAA, EBM e ESM</p>	Alunos 1º/2º/3º/4º e 5º anos/3ºciclo e sec
Ao longo do ano letivo	Exposição Mais Saúde...Melhor Futuro	Educação alimentar e Atividade Física	Investir na formação dos jovens, assumindo uma responsabilidade na educação para uma cidadania informada e consciente, promovendo a educação para a saúde.	<p>Exposição patente no Bar da Escola dinamizada pela Editora Santillana. Os conteúdos do projeto encontram-se divididos em três módulos complementares a trabalhar um módulo por período:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educação Alimentar e Atividade Física (1ºP)</li> <li>- Afetos e Educação para a Sexualidade (2ºP)</li> <li>- Saúde Mental e Prevenção da Violência, Comportamentos Aditivos e Dependências (3ºP)</li> </ul>	<p>Equipa PES da EBM</p> <p>Articulação com o Grupo de Ciências Naturais</p>	Alunos do 4º, 5º e 6ºanos
Ao longo do ano letivo	Projeto "Eu Passo"	Educação Alimentar e atividade física Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover competências psicossociais (autocontrolo, autoestima, gestão emocional) e hábitos de vida saudáveis (alimentação, saúde, exercício físico, cuidado do corpo, etc.);</li> <li>- Facultar formação, instrumentos e metodologias que permitam aos docentes trabalhar diversos temas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades orientadas a serem implementadas na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento</li> </ul>	<p>Equipa PES da EBM</p> <p>Margarida Barbosa – técnica da Associação Prevenir; Centro de Formação de Oeiras/Cascais</p>	Alunos 5ºano

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Geração Depositário	Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar a escola e a comunidade para a importância do encaminhamento correto de REEE e RP&amp;A para reciclagem, funcionando como pontos de recolha dos mesmos;</li> <li>- Contribuir para a implementação do Programa Eco-Escolas através do incentivo a atitudes pró-ativas na gestão e triagem de resíduos para permitir a sua reciclagem;</li> <li>- Combater a inércia e passividade dos cidadãos, refletida no armazenamento de resíduos em casa.</li> </ul>	Recolha de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos e pilhas em fim de vida.	Equipa PES da EBM	Comunidade Educativa
Ao longo do ano letivo	Produtos posto médico	<p>Educação alimentar e Atividade Física</p> <p>Saúde Mental e prevenção da violência</p> <p>Comportamentos Aditivos e Dependências</p> <p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipar as escolas do agrupamento com produtos necessários para o posto médico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventário das necessidades e aquisição dos produtos para o posto médico das escolas do agrupamento.</li> </ul>	Equipa PES; Secretaria; Farmácia do Alto de Algés	Comunidade escolar
Ao longo do ano letivo	Torneios e atividades desportivas	<p>Educação Alimentar e Atividade Física</p> <p>Saúde Mental e Prevenção da Violência</p>	<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>- Torneios semanais inter-turmas</li> <li>- Corta-mato escolar</li> <li>- Jogos temáticos</li> </ul>	Equipa PES EBAA PTT Prof. AEC	1º Ciclo da EB Alto de Algés

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	“A Medida da Saúde”	Educação Alimentar e Atividade Física	<p>Caracterização antropométrica dos alunos do AEM</p> <p>Identificação de situações de risco</p> <p>Análise, orientação e acompanhamento dos alunos em situação de risco</p>	<p>A realização de uma avaliação da composição corporal permite, a partir da quantificação dos componentes do organismo, a identificação de alterações metabólicas e consequentemente riscos de doenças.</p> <p>Pretende-se aplicar o teste da Bioimpedância (é um exame que analisa a composição corporal, indicando a quantidade aproximada de músculo, osso e gordura) e a medição do perímetro abdominal.</p> <p>Os casos de risco detetados serão analisados e os alunos orientados e encaminhados consoante as suas necessidades.</p>	<p>Professores de Educação Física Equipa PES</p> <p>Outras entidades que seja necessário contactar (por exemplo – centro de saúde)</p>	<p>Alunos do 5º, 7º e 10º ano</p> <p>Outros alunos identificados pelos professores de Educação Física</p>
Ao Longo do ano	Painel da Saúde e Bem estar	<p>Educação Alimentar e Atividade Física</p> <p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p> <p>Saúde Mental e Prevenção da Violência</p> <p>Comportamentos Aditivos e Dependências</p>	<p>Melhorar o estado de saúde global dos jovens.</p> <p>- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais</p>	<p>Mensagens, imagens, fotografias, textos, alusivos a diferentes temáticas, no âmbito do PES, apresentados num painel</p>	<p>Equipa PES ESM</p>	<p>Comunidade Educativa</p>

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao Longo do ano	Projeto Amélie em Miraflores	Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espalhar sorrisos na Escola Secundária de Miraflores</li> <li>- Inspirar uma mudança positiva na vivência quotidiana</li> <li>- Tornar a comunidade mais feliz</li> </ul>	Mensagens, imagens, em locais com visibilidade, na Escola Secundária de Miraflores	Equipa PES ESM	Comunidade Educativa
Ao Longo do ano	Formação Bem Estar Juntos	Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar consciência do momento presente, daquilo que é verdadeiramente importante, do nosso propósito de vida</li> <li>- Aprender a relaxar com técnicas milenares</li> <li>- Desenvolver a Consciência Plena</li> <li>- Aprender a meditar</li> <li>- Desenvolver uma Comunicação Não Violenta, enquanto forma de harmonização das nossas necessidades com as necessidades dos outros, de uma maneira empática.</li> <li>- Partilhar experiências</li> <li>- Refletir e reformular experiências.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de consciência corporal</li> <li>- Técnicas de respiração e de relaxamento</li> <li>- Técnicas de meditação conduzida</li> <li>- Técnicas de vocalização de mantra</li> <li>- Apresentação do processo de Comunicação Não Violenta (CNV)</li> <li>- Princípios da CNV</li> <li>- O sentido da vida, segundo Viktor Frankl</li> </ul>	Alice Santos Equipa PES ESM	Professores do Agrupamento de Escolas de Miraflores
16 de outubro	Sessões de sensibilização sobre Hábitos de vida e Alimentação Saudável	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 pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar +	Esmeralda Carvalho UCC Cuidar +	Crianças do pré-escolar LDS

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
16 de outubro	Dia Mundial da Alimentação	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar o IMC de todos os alunos e comparar com nova determinação do IMC no 3ºP.</li> <li>- Sensibilizar a comunidade escolar para a prática de uma alimentação saudável;</li> <li>- Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis;</li> <li>- Fomentar o hábito de ingerir fruta e sumos naturais na merenda da manhã;</li> <li>- Articulação com o pré-escolar, 1º ciclo, grupos de Ciências Naturais (2º e 3º ciclos) e Biologia e Geologia (secundário).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinação do IMC na aula de Educação Física/Ginástica;</li> <li>- Lanche saudável na sala de professores;</li> <li>- Distribuição de uma salada de frutas;</li> <li>- Banca de Fruta Saudável no recreio para os alunos (salada de frutas, palitos de cenoura e tomates cherry).- 1.º ciclo</li> <li>- Espetadas de fruta na sala de atividades -pré-escolar</li> <li>- Distribuição de uma peça de fruta e meia sandes de pão de mistura com margarina vegetal;</li> <li>- Distribuição de sumo natural ou peça de fruta;</li> <li>- Visualização do filme "Super size me" - Educação Cidadania</li> <li>- Visualização da reportagem SIC "Somos o que comemos"</li> <li>Partilha de um pequeno almoço saudável preparado pelos alunos após reflexão sobre alimentação saudável</li> <li>- Realização de uma atividade experimental por alguns alunos dos 9º em turmas do 6ºano.</li> <li>- Divulgação de panfletos sobre alimentação saudável.</li> <li>- Folhetos para divulgar aprendizagens/informação nas famílias;</li> <li>- Diálogos de grande e pequeno grupo;</li> <li>- Exploração de diferentes técnicas: desenho, pintura, modelagem, recorte, colagem;</li> <li>- Histórias, poemas, rimas, lengalengas, canções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes de Ed. Física</li> <li>Equipas PES</li> <li>Equipa PES JI</li> <li>Assistentes operacionais</li> <li>Equipa PES - EBAA</li> <li>PTT; Educadoras; Assistentes</li> <li>Equipa PES EBM</li> <li>Docentes de CN 9ºAno</li> <li>Fátima Lopes</li> <li>Ana Sales, Conceição Meira, Paula Pinho, e Ana Claudino</li> <li>Ana Bau e alunos da educação especial</li> <li>Isilda Guerreiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pré-escolar</li> <li>Docentes do Agrupamento</li> <li>Ji, 1ºCiclo</li> <li>4ª, 5ª e 6ª anos</li> <li>Todos os alunos da escola</li> <li>Turmas de 9ºano</li> <li>Turma de 9º ano</li> <li>Turmas de 6º ano</li> <li>Comunidade Educativa</li> <li>Crianças pré-escolar;</li> <li>Comunidade Educativa.</li> </ul>



DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
6 e 7 de novembro	Geração Saudável	Educação alimentar e Atividade Física Comportamentos Aditivos e Dependências	- Promover a educação para a saúde: Diabetes; Uso responsável do medicamento. -Motivar para o conhecimento científico.	Visita ao autocarro da Geração Saudável, onde são abordados os temas da diabetes e da utilização responsável do medicamento.	Equipa PES EBM	4ºE e F; 6º anos
8 de novembro	Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis	Educação alimentar e Atividade Física	- Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar; - Promover práticas saudáveis entre os elementos da comunidade escolar; - Motivar para o conhecimento científico; - Aproximar os alunos dos conteúdos lecionados.	- Preenchimento e tratamento de um questionário sobre hábitos alimentares; - Elaboração, pelas turmas do 9ºano, de receitas saudáveis e sustentáveis; - Banca/stand de prova de pequenos-almoços, lanches, sopas e sumos saudáveis e sustentáveis; - Elaboração e distribuição de marcadores contendo as virtudes de peças de fruta e a sugestão de receitas para utilização das mesmas. - Placar alusivo à temática. - Distribuição de um folheto sobre alimentação e cozinha saudável	Turmas do 9ºAno Docentes de CN de 9ºAno Turmas do 9ºAno Docentes de CN de 9ºAno Turmas do 9ºAno Equipa PES ESM  Equipa PES ESM  UCC Cuidar+ Equipa PES ESM	Comunidade Educativa
13 de novembro	Dia da Gentileza	Afetos e Educação para a Sexualidade  Saúde Mental e prevenção da violência	- Despertar a atenção para a importância de atitudes gentis na construção de um mundo mais humano e solidário. - Promover o bem-estar no ambiente escolar	- Distribuição de panfletos - Diálogos em pequeno e grande grupo -Afixação de mensagens - Visualização de vídeos -Distribuição de flores com pequenas mensagens	Equipa PES ESM	Comunidade educativa
14 de novembro	Dia Mundial da Diabetes	Educação alimentar e Atividade Física	- Alertar a comunidade escolar para o problema do aumento da Diabetes em Portugal, em especial na camada mais jovem; - Promover práticas saudáveis entre os elementos da comunidade escolar.	-Caminhada no recinto escolar (dia 14/11); - Placar alusivo à temática; - Palestra sobre Diabetes dinamizada por uma enfermeira da CUF Miraflores.	Equipa PES EBM  Associação de Pais ESM e Equipa PES ESM	4º, 5º e 6º Anos  Comunidade Educativa  9ºAnos

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Meses de novembro e dezembro	Diz não ao Álcool, Drogas e Tabaco!	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 UCC Cuidar +</li> <li>- Visionamento de um filme sobre "Garrafa Fumadora"</li> </ul>	Equipa PES EBM	Comunidade Educativa
31 de maio	Dia Mundial sem tabaco					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuição de um folheto sobre o consumo de tabaco.</li> </ul>
1 de dezembro	Dia Mundial da Luta contra a SIDA	Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinguir VIH de SIDA;</li> <li>- Conhecer formas de transmissão VIH;</li> <li>- Conhecer outras infeções sexualmente transmissíveis.</li> <li>- Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como as infeções sexualmente transmissíveis;</li> <li>- Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quiz "O que sei sobre o VIH/SIDA?"</li> <li>- Sessões especiais dinamizadas no auditório ou sala de aula</li> <li>- Sessão especial dinamizada pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar+</li> </ul>	Equipa PES ESM e professores de cada nível	Ensino Secundário Turmas do 9º ano
Semana de 3 a 7 de dezembro	Dia Mundial da Pessoa com deficiência	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os alunos para a necessidade de aprender a viver com a diferença.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentação das sensações relacionadas com a deficiência</li> <li>- Sessão dinamizada pela Professora Graça Pinto</li> </ul>	Equipa PES EBM Graça Pinto	Turma 5ºF, 6ºD, 6ºE, 6ºF

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
14 a 21 fevereiro	Semana dos Afetos	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;</li> <li>- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra sobre tipos de violência e o bullying pela PSP.</li> <li>- Roll-plays sobre pressão de pares;</li> <li>- Jogos didáticos para treino da autoestima e assertividade;</li> <li>- Maçã dos afetos;</li> <li>- Flor dos Afetos/Valores.</li> <li>- Maça dos afetos na Biblioteca Escolar;</li> <li>- Pannel dos afetos coletivo;</li> <li>- Sessões dinamizadas pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar +</li> <li>- "Os óculos mágicos" - As crianças decoram os seus óculos mágicos. Sentam-se em círculo e olham para o par para descobrirem "coisas boas ou positivas". Partilham com o grupo até todos terem participado. Esta actividade pode ser repetida várias vezes de acordo com a motivação das crianças.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>UCC Cuidar +;</li> <li>Equipa PES ESM;</li> <li>PSP – Escola Segura</li> <li>Equipa PES ESM</li> <li>Equipa PES EBM</li> <li>Equipa PES EBAA</li> <li>Equipa BE</li> <li>UCC Cuidar +</li> <li>Educadora Ana Leão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensino Secundário</li> <li>Turmas a definir do 3ºCiclo</li> <li>8ºanos</li> <li>7ºAnos</li> <li>EBM</li> <li>EB Alto de Algés</li> <li>Jl Alto de Algés</li> </ul>
11 de fevereiro	Dia do 112	Saúde Mental e prevenção da violência	- Sensibilizar e alertar os alunos para a importância do 112 e da seriedade dos serviços prestados.	- Atividade conjunta no recreio.	Equipa PES EBAA Polícia Municipal PSP	Todos os alunos da EBAA
Mês de abril	Mês da Prevenção dos Maus tratos infantis	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover um bom ambiente na comunidade educativa;</li> <li>- Sensibilizar e alertar os alunos para as consequências dos maus tratos às crianças.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de um laço azul humano gigante, no recreio;</li> <li>-Entoar canções alusivas aos direitos das crianças;</li> <li>-Atividades comuns nas salas de aula.</li> </ul>	Equipa PES EBAA Polícia Municipal PSP BV Algés	Todos os alunos da EBAA

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
6 e 7 de abril	Semana da Saúde	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>- 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;</li> <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 interação global do Agrupamento com o meio social, cultural e económico em que está inserido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Master class de Zumba (Holmes Place)</li> <li>- Determinação da composição corporal na aula de Educação Física/ Ginástica (para comparação com IMC inicial/ bioimpedância)- Projeto "A Medida da Saúde"</li> <li>- Rastreamentos (ex: de glicémia, tensão arterial, colesterol, visual, auditivo).</li> <li>- Dádiva de sangue</li> <li>- Exposição de trabalhos</li> <li>- Palestras (Por exemplo sobre melanoma, importância do sono.)</li> <li>- Workshops ligados à área da saúde;</li> <li>- Quizzes "Saúde à prova"</li> <li>- Distribuição de folhetos.</li> </ul>	Equipa PES da ESM Grupo de Educação Física Associação de Pais	Comunidade Educativa
5 de junho	Dia do Ambiente	Educação Alimentar e atividade física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar as crianças para a preservação do meio ambiente.</li> </ul>	Atividades desportivas e lúdicas.	Equipa PES EBAA CMOeiras Polícia Municipal PSP	ALUNOS DO 2º ANO
2º período	Dia Internacional da Não Violência e Paz	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover um bom ambiente na comunidade educativa;</li> <li>- Sensibilizar e alertar os alunos para as consequências da violência no recreio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade conjunta no recreio.</li> <li>- Realização de um coração humano e organização de várias atividades nas salas de aula.</li> </ul>	Equipa PES EBAA Polícia Municipal PSP BV Algés	Todos os alunos da EBAA
2º período	Roadshow SIMAS	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a importância da água para a nossa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ação de sensibilização para as boas práticas de utilização do recurso Água;</li> <li>- Passatempo "a tua ideia faz a diferença!" que visa a elaboração de trabalhos sobre o tema.</li> </ul>	Equipa PES EBM; CMOeiras – SIMAS	5º anos da EBM

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
2º período	Suporte Básico de Vida	Educação para a segurança	- Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de paragem cardiorrespiratória.	- Sessões de Suporte Básico de Vida dinamizadas por bombeiros.	Equipa PES EBM e ESM UCC- Cuidar+	6º ano da EBM 9ºano da ESM
2º Período (9 de janeiro)	Primeiros Socorros	Educação para a segurança	- Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de emergência.	Formação de Primeiros Socorros dirigida a assistentes operacionais e professores.	UCC_ Cuidar +	Assistentes Operacionais e professores da EBM
3º período	Ruído, mas que ruído?!	Saúde Mental e prevenção da violência	- Sensibilizar para os riscos do ruído; - Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar.	- Atividade pedagógica sobre ruído, incomodidade e comportamentos cívicos associados.	Equipa PES EBM; Polícia Municipal – CMOeiras.	4º/5º anos da EBM
3º período	Cuidados a ter com a pele	Educação para a segurança	- Sensibilizar os alunos para a prevenção de doenças da pele; - Conhecer os cuidados a ter com a exposição solar.	- Sessões dinamizadas por técnicos da farmácia do Alto de Algés.	Equipa PES EBM; Técnico(s) farmacêutico(s).	6º ano da EBM

No âmbito dos **Afetos e da Educação para a sexualidade**, cada Conselho de Turma elaborará ainda para cada turma de cada ano de escolaridade um **plano com as atividades** a desenvolver (tendo por base os temas definidos e estratégias sugeridas no Projeto Global de Educação Sexual) e o número de horas envolvidas, de forma a dar cumprimento ao disposto na Lei n.º60/2009, de 6 de agosto.

## 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 actividade;
- ✓ Material de desgaste diverso.

## 11. PARCERIAS

- ✓ ACES Lisboa Ocidental e Oeiras – UCC Cuidar +
- ✓ Câmara Municipal de Oeiras
- ✓ Junta de Freguesia de Algés
- ✓ Associação de Pais das Escolas do Agrupamento
- ✓ Associação de Estudantes
- ✓ Bombeiros Voluntários do Dafundo
- ✓ Polícia Municipal/Escola Segura
- ✓ Farmácia do Alto de Algés
- ✓ CUF Miraflores

## 12. AVALIAÇÃO DO PROJETO

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

- ✓ 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.

Equipa PES