

PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

2022-2026



Índice

1 – Introdução.....	3
2 – Enquadramento legal.....	5
3 – Temas, Subtemas e Objetivos por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde.....	6
4 – Diagnóstico da situação no Agrupamento	8
5 – Prioridades, objetivos estratégicos, indicadores e metas da Promoção e Educação para a Saúde.....	10
6 – Plano de Atividades 2022/2026.....	15
7- Avaliação.....	25
8- Equipa PESe Competências	26

1 – Introdução

“A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-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.

A PES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem- Estar na Europa – Saúde 2020, para a Estratégia da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde, num contexto global, de promoção do desenvolvimento sustentável.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.

A PES, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe: (i) uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso escolar; (ii) uma perspetiva de intervenção consciente, criativa e intencional; (iii) uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende; (iv) uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas curriculares. Complementarmente, a PES pode ainda suportar-se em ofertas curriculares complementares no ensino básico, ou em projetos e atividades definidas pelas escolas com o objetivo de contribuir para a formação pessoal e social dos alunos, em articulação com o projeto educativo de cada escola.” (Referencial de Educação para a Saúde 2017)

O Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), que foi homologado por despacho do Senhor Secretário de Estado do Ensino Básico e Secundário em 3 de setembro de 2014, teve como finalidades os objetivos abaixo indicados e que continuarão a estar presentes no novo projeto que agora se apresenta:

- Promover a literacia em saúde;
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;

- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde;
- Universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- Qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar.

Neste contexto, a PES (Promoção e Educação para a Saúde) no Agrupamento, será implementada em articulação com o Projeto Educativo da Escola, dando continuidade ao trabalho desenvolvido, numa lógica de transversalidade e transdisciplinaridade, adequada aos diferentes níveis etários, dinamizada em articulação com o Equipa Local de Saúde Escolar e, sempre que possível, em colaboração com entidades externas.

No âmbito da Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania surge a componente de Cidadania e Desenvolvimento, como área de trabalho transversal, de articulação disciplinar, com abordagem de natureza interdisciplinar, onde o domínio da Saúde é obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade, cabendo à escola aprovar a sua Estratégia de Educação para a Cidadania. Esta nova área será muito importante na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco. (artigo 21, ponto 5, e) do Decreto- Lei nº 55/2018, de 6 de julho).

2 – Enquadramento legal

O quadro legislativo atual torna obrigatória a inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, no Projeto Educativo, na vivência de um currículo aberto, trabalhado em toda a escola, quer no campo específico das disciplinas dos planos curriculares em vigor, quer no conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular:

- Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- 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.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória,- considera o Bem Estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Resolução da Assembleia da República nº254/2017-Recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Cria a componente de Cidadania e Desenvolvimento, importante na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.

3 - Temas, Subtemas e Objetivos por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X	X	X	X	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
ATIVIDADE FÍSICA						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X	X	X	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X	X
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X	X	X	X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			X	X	X

4 – Diagnóstico da situação no Agrupamento

A Escola, entendida como um espaço de cidadania, de convívio e educação, necessita de um projeto que sugira temas prioritários a abordar no âmbito da “Educação para a Saúde”, dinamize atividades que promovam a saúde individual e/ou coletiva de todos os que fazem parte da comunidade educativa e que faça a articulação das iniciativas entre os vários ciclos de escolaridade.

De modo a proceder a uma avaliação da Promoção e Educação para a Saúde no Agrupamento, o grupo de trabalho avaliou as políticas e práticas atuais, tendo-se, para tal, utilizado o questionário “Instrumento de Avaliação Rápida de Práticas de Educação para a Saúde” disponibilizado pela DGE e que segue as diretivas da OMS e da Schools for Health in Europe (SHE). Foram também ouvidos os representantes dos Encarregados de Educação das turmas, através dos diretores de turma e os alunos, através de um questionário realizado no início do ano de 2019/20, bem como a Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE) da Unidade de Saúde Pública- Centro de Saúde de Mirandela, o que permitiu identificar, as prioridades do trabalho a desenvolver.

As áreas temáticas identificadas e ordenadas de acordo com as prioridades definidas:

- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade
- Educação Alimentar e Atividade Física

Da análise interna salientam-se:

Pontos fortes	Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • A saúde e o bem-estar fazem parte integrante do Projeto Educativo do Agrupamento; • Cooperação da Direção; • Estabilidade do corpo docente; • O ambiente físico das diversas escolas do Agrupamento é agradável, seguro e limpo; • O Agrupamento tem regras claras que promovem comportamentos saudáveis; • O Agrupamento tem projetos que promovem competências individuais para lidar com o risco e comportamentos seguros e saudáveis; • O Projeto PES envolve todo o Agrupamento do Pré Escolar ao Secundário; • O Agrupamento tem parcerias locais diversificadas; • O Agrupamento possui diversidade e disponibilidade de material de apoio à promoção e Educação para a Saúde; • Boas práticas na área de educação para a saúde; • Projeto de Ed. Sexual de turma com vários anos de implementação, somos escola PRESSE desde.... • Elevado nº de alunos inscritos no Desporto Escolar; • Atividade Física AEC no 1º ciclo; • Projetos diversificados: <ul style="list-style-type: none"> - Tutorias; Eco Escolas; Heróis da Fruta; Locais de trabalho mais saudáveis; • Agrupamento de referência para alunos autistas; • Associação de Pais colaborante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corpo docente envelhecido; • Insuficiente avaliação das necessidades e desejos da comunidade em relação à saúde e ao bem-estar; • Insuficiente motivação e disponibilidade dos professores no desenho e no desenvolvimento do PES; • Insuficientes atividades que conduzam à melhoria da saúde e bem-estar do pessoal docente e não docente; • Falta, por parte do Agrupamento de uma avaliação e caracterização relativa aos comportamentos de saúde dos alunos; • Dificuldades dos professores na implementação de atividades na área da Saúde Mental e Prevenção da Violência sobretudo nos 2º, 3º e secundário; • Falta de procura do GAA por parte dos alunos; • Heterogeneidade do corpo docente; • Muitos alunos abrangidos pela Ação Social Escolar; • Alunos institucionalizados em Pereira e Salesianos; • Alunos referenciados pela CPCJ; • Casos de violência interpessoal; • Situações de consumo de tabaco e de outras substâncias psicoativas; • Desperdício alimentar na cantina; • Muita indisciplina; • Possibilidade de aquisição de alimentos pouco saudáveis na zona envolvente da escola; • Falta de participação ativa das famílias na comunidade educativa.

5 – Prioridades, objetivos estratégicos, indicadores e metas da Promoção e Educação para a Saúde.

1.ª Prioridade – A abordagem da saúde e do bem-estar deverá refletir os pontos de vista, desejos e necessidades de toda a comunidade educativa (alunos, docentes, não docentes e pais/encarregados de educação).

Objetivos	Indicadores	Metas		
		1ºano	2º ano	3º ano
1-Conhecer melhor as necessidades e expectativas da comunidade educativa em relação à saúde e ao bem-estar.	As 3 expectativas /necessidades mais assinaladas.	Dar resposta, pelo menos a 1 das expectativas/necessidades.	Dar resposta, pelo menos a 2 das expectativas/necessidades.	Dar resposta, pelo menos a 3 das expectativas/necessidades.
2. : Avaliar políticas e práticas atuais da escola, a fim de determinar as necessidades e prioridades da comunidade educativa, através da aplicação do Instrumento de avaliação rápida da Promoção e Educação para a Saúde na Escola	Envolvimento de todos os grupos representativos da comunidade educativa- Representante da direção, dos alunos, dos assistentes operacionais, dos docentes e dos encarregados de educação.			

2ª Prioridade – A escola deverá proporcionar um ambiente físico e social onde toda a comunidade educativa se sinta inserida, respeitada e motivada à participação.

Objetivos	Indicadores	Metas		
		1ºano	2º ano	3º ano
1-Incentivar a participação da comunidade educativa na implementação das atividades relacionadas com a Saúde.	Recolha de sugestões nos Conselhos de Turma. Melhorar a articulação entre a equipa PES e os grupos disciplinares/ disciplinas	Conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a uma. Redefinir em cada grupo disciplinar os conteúdos programáticos que se cruzam com a educação para a saúde	Continuar a conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a pelo menos duas. Envolver pelo menos cinco grupos disciplinares na PES e a Associação de Pais	Continuar a conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a pelo menos três. Envolver mais de cinco grupos disciplinares na PES e continuar a envolver a Associação de Pais
2-Promover e diversificar atividades que conduzam à melhoria da saúde e bem- estar da comunidade, incluindo pessoal docente e não docente (ex.: semanas temáticas, melhoramento de alguns espaços comuns como refeitório, bufete e recreio, convívios, etc.)	Aumentar e diversificar as atividades. Aumentar a participação dos alunos, do pessoal docente e não docente	Aumentar 5% Nº de turmas/ alunos / pessoal docente e não docente envolvidos nas atividades	Aumentar 5% Aumentar e diversificar as atividades.	Aumentar 5% Aumentar e diversificar as atividades.
3- Melhorar a qualidade dos ambientes escolares tendo em vista ambientes saudáveis e promotores de relações interpessoais positivas, através da implementação do projeto “ (RE)APRENDER A BRINCAR”	Número de estabelecimentos de ensino abrangidos pelo projeto	50%	75%	100%

3ª Prioridade – A Escola deverá continuar a implementar projetos dirigidos às competências da comunidade educativa, que melhorem a literacia em saúde e promovam conhecimentos/competências em todas as áreas da saúde.

Objetivos	Indicadores	Metas		
		1ºano	2º ano	3º ano
1-Promover a melhoria da literacia em saúde da comunidade educativa.	<p>Ações de formação frequentadas pelos elementos da comunidade educativa.</p> <p>Atualizar a divulgação de informação/ documentos sobre Saúde.</p> <p>Inventariar material de apoio à Educação para a Saúde existente nas bibliotecas e divulgação junto dos docentes.</p>	<p>Conhecer as necessidades de formação e dar resposta a pelo menos uma das ações propostas.</p> <p>Divulgar um documento científico no jornal do Agrupamento.</p> <p>Divulgar a todos os docentes</p> <p>Fazer um folheto periodicamente.</p>	<p>Dar resposta a uma 2ª ação proposta</p> <p>Divulgar dois documentos científicos no jornal do Agrupamento</p> <p>Divulgar aos novos docentes</p>	<p>Dar resposta a uma 3ª ação proposta</p> <p>Divulgar três documentos científicos no jornal do Agrupamento.</p> <p>Divulgar aos novos docentes</p>
2-Continuar a implementar programas centrados nas competências individuais e no conhecimento sobre todas as áreas de saúde.	<p>Nº de atividades</p> <p>Nº de turmas envolvidas nas atividades dos dias temáticos.</p>	<p>Manter o nº de atividades</p> <p>Aumentar 5%</p>	<p>Aumentar uma</p> <p>Aumentar 5%</p>	<p>Aumentar uma</p> <p>Aumentar 5%</p>
3-Promover a Saúde Mental, de modo a desenvolver competências socio emocionais nos alunos, privilegiando a articulação com Cidadania e Desenvolvimento.	<p>Número de alunos envolvidos em atividades do projeto Saúde Mental em Saúde Escolar - Promoção de Competências Socio emocionais</p>	<p>Turmas do Pré-escolar, 1º ciclo e 7º ano envolvidas no projeto</p>	<p>Turmas do 2º e 3º ciclo envolvidas num projeto que vise desenvolver competências sociais e emocionais</p>	<p>Turmas do Secundário envolvidas num projeto que vise desenvolver competências sociais e emocionais</p>
4-Continuar a implementar o Projeto de Educação Sexual de Turma com carácter transdisciplinar, privilegiando a articulação com Cidadania e Desenvolvimento.	<p>Percentagem de turmas onde sejam abordados os conteúdos mínimos definidos na Lei n.º 60/2009</p>	<p>80%</p>	<p>90%</p>	<p>95%</p>

5-Dinamizar os GAA, no âmbito da Educação para a Saúde e Sexualidade onde seja possível aconselhamento individual / grupo.	Número de alunos que utilizem o GAA	3% dos alunos utilizem o GAA	5% dos alunos utilizem o GAA	7% dos alunos utilizem o GIAA
6-Envolver alunos em atividades práticas que promovam o ambiente saudável no interior da escola (ex: recolha de lixo nos diferentes espaços; animação durante os intervalos, etc).	Diversificar as actividades que promovam um ambiente saudável e aumentar a frequência das que já se realizam.	Aumentar uma Atividade.	Aumentar uma Atividade.	Aumentar uma Atividade.
7 -Promover a qualidade do sono de crianças e adolescentes do Agrupamento, com rotinas e padrões de sono saudáveis e ajustados à faixa etária através da implementação do projeto "ALERTA SONO"	Percentagem de alunos do 10º e 11º ano que responderam ao questionário Percentagem de alunos abrangidos pelo Projeto "Alerta Sono"	Diagnóstico sobre qualidade do sono e rotinas pré-sono 5%	Diagnóstico sobre qualidade do sono e rotinas pré-sono 10%	Diagnóstico sobre qualidade do sono e rotinas pré-sono 15%
8- Melhorar progressivamente o conhecimento dos comportamentos de saúde da comunidade educativa (ex: alimentação, comportamentos sexuais, higiene, dependências, hábitos de sono, bem estar emocional).	Inquérito sobre a saúde mental	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos do 1º ciclo. Adquirir informação sobre o estado de saúde mental de cada turma e de cada aluno.	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos dos 1º e 2º ciclos. Podemos intervir com ações para prevenir e melhorar a saúde mental dos alunos.	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos dos 1º, 2º e 3º ciclos.

4ª Prioridade – A Escola deverá aprofundar a ligação à comunidade incentivando a participação das famílias e estabelecendo parcerias com entidades locais.

Objetivos	Indicadores	Metas		
		1ºano	2º ano	3º ano
1-Incentivar a participação ativa das famílias na comunidade educativa.	Incentivar à apresentação de sugestões: Caixa de sugestões e email Incentivar a colaboração nas atividades desenvolvidas	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais
2-Potenciar e alargar a rede de parcerias.	Diversificar e potenciar a rede de parcerias	Aumentar uma parceria	Aumentar uma parceria	Aumentar uma parceria

6 - PLANO DE ATIVIDADES 2022/2023

O Plano de atividades do agrupamento deverá integrar as atividades propostas pela Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE) da Unidade de Saúde Pública-Centro de Saúde de Mirandela, de acordo com o Plano Nacional de Saúde Escolar e será atualizado em cada ano letivo.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde Mental e Prevenção da Violência

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
Outubro	Prevenção do Bullying	<p>Avaliar o risco de comportamento violento num grupo.</p> <p>Identificar formas de violência ativa ou passiva, verbal ou agida, psicológica ou física.</p> <p>Expressar a agressividade de forma assertiva na resolução de conflitos.</p> <p>Construir uma resposta positiva em situações de violência.</p>	Exposições temáticas (projeto mais saúde) Sessões de sensibilização.	<p>PES</p> <p>BE</p> <p>UCCM- Santillana</p>	5ª e 6º ano
Ao longo do ano	Saúde Mental em Saúde Escolar- Promoção de Competências Socio emocionais	<p>Desenvolver competências socio emocionais nas crianças do pré-escolar que lhes permitam tomar decisões de forma consciente num processo contínuo ao longo do percurso escolar.</p> <p>Promover o desenvolvimento de ações eficazes e concertadas focadas na prevenção e intervenção precoce e orientadas para o diálogo interdisciplinar.</p> <p>Desenvolver competências socio emocionais nos alunos.</p>	<p>Viagem ao Mundo das emoções- elaboração, ao longo do ano, de um painel coletivo com o registo das descobertas feitas acerca deste tema.</p> <p>Aplicação de atividades previstas no manual de saúde mental-Competências socio emocionais no Pré-escolar, 1º Ciclo e 7º ano.</p>	<p>PES</p> <p>Departamento de Educação Pré-Escolar</p> <p>UCCM</p> <p>Prof. Titulares de turma</p>	<p>Pré-escolar</p> <p>1º Ciclo</p>

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
29 de janeiro a 2 de fevereiro	Dia da não-violência escolar e da educação para a paz	Identificar diferentes formas de violência Aprender a construir uma resposta positiva em situações de violência.	Elaboração de um conjunto de propostas para cada ciclo: Exploração de histórias, textos, vídeos, debates, elaboração de cartazes, sessões de sensibilização que constarão de programa próprio.	PES	Comunidade escolar
10 a 14 de fevereiro	Semana dos afetos	Sensibilizar os alunos para a problemática da violência no namoro. Fomentar comportamentos saudáveis nas relações de amizade	Workshop "violência no namoro". Leituras com afetos.	PES BE UCCM	Alunos do Pré-escolar; 1º ciclo e 11ano
	RE APRENDER A BRINCAR	Promover ambientes saudáveis	Enriquecer os recreios escolares com recursos materiais e humanos que promovam o brincar	PES UCC CMMirandela	Comunidade educativa
	ALERTA SONO	Promover hábitos de sono saudáveis	Aumentar o nível de literacia sobre o sono e rotinas de sono saudáveis de pais/encarregados de educação (EE) • Sensibilizar os alunos para a relevância do sono na saúde global • Promover uma visão positiva sobre o sono, capacitando os alunos para rotinas de sono saudáveis e ajustadas à faixa etária • Diminuir a prevalência de sono de má qualidade nos alunos de ensino secundário • Reduzir a prevalência de alunos do ensino secundário com horas de sono insuficientes para a faixa etária • Melhorar o nível de conhecimentos sobre o sono autopercecionado pelos alunos de ensino secundário	PES UCC	Alunos do pré-escolar, 3º ano, 6º ano e 9º ano do ensino básico e ensino secundário

ÁREA TEMÁTICA: Comportamentos Aditivos e Dependências

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
1º Período	Prevenção das dependências	Levar os jovens a ser mais assertivos e resistentes às pressões dos pais, mais resilientes e desenvolvam a auto estima, o espírito crítico e a capacidade de tomar decisões responsáveis, aumentando o conhecimento das consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas e outras dependências.		PES	Alunos do 10º Ano incluindo profissionais
2º período	Viagem de finalistas	Sensibilizar os alunos para a adoção de hábitos e comportamentos saudáveis. Alertar para os perigos dos comportamentos de risco	Eixo 1 - Sessões de sensibilização da PSP e Enfermeira do Centro de Saúde	BE UCCM PES	Alunos do 12º ano
13 a 17 de novembro	Dia mundial do Não Fumador	Conhecer as consequências do consumo de tabaco, em particular em idades precoces. Reconhecer que os principais constituintes do tabaco têm efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos. Prevenir o consumo de tabaco.	Elaboração de um conjunto de propostas para cada ciclo: Exploração de histórias, textos, vídeos, debates, elaboração de cartazes, sessões de sensibilização como constará em programa próprio.	PES	Comunidade escolar

ÁREA TEMÁTICA: Afetos e Educação para a Sexualidade

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
3 de dezembro	Dia da Diferença	Divulgar recursos que auxiliam pessoas com necessidades permanentes. Contribuir para a inclusão social dos alunos.		PES Equipa da BE Grupo de educação especial PIICIE e EPA Carvalhais	Comunidade educativa
2º Período	Prevenção da Violência no Namoro	Promover uma cultura escolar de respeito, igualdade e de não-violência. Refletir sobre a importância dos afetos em prol de relações saudáveis.	Sessões de sensibilização por uma técnica do Núcleo de apoio à vítima de violência	PES Técnicos do Núcleo de Apoio à Vítima de Violência	9º ano
2º Período	“Acerca de Ti” Programa educativo sobre a Adolescência da Evax, Tampax e Ausonia	Conhecer as mudanças na adolescência. Aumentar a confiança e autoestima. Divulgar opções de higiene feminina.	Após inscrição da escola, envio dos seguintes materiais: - Guia para as alunas - Guia para as mães - Kit de amostras de Evax, Tampax e Ausónia - Guia para os alunos	PES Professores de Ciências	6º e 7º anos
Ao longo do ano	Projeto de Educação Sexual de Turma	Identificar a sexualidade como componente positiva do desenvolvimento pessoal e das relações interpessoais. Desenvolver em cada turma os conteúdos mínimos legalmente previstos.	De acordo com o PAT de cada turma.	CT Conselho de Ano	Todas as Turmas

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano	Gabinete de Informação e apoio ao Aluno (GAA)	Proporcionar aos alunos um espaço privado onde possam colocar dúvidas e promover o seu encaminhamento, caso seja necessário.	Funcionamento em horário divulgado e em gabinete privado.	PES UCCM (se necessário encaminhamento/articulação com serviços de saúde)	Toda a Comunidade e Escolar
30 de novembro	Dia Mundial de Luta contra a SIDA	Promover comportamentos Prevenir o número de infeções por doenças sexualmente transmissíveis	Realização de um laço gigante com os alunos no campo de futebol. Distribuição de lacinhos vermelhos e desdobráveis informativos. Entoação de “ Sim à prevenção, Não à discriminação”.	PES UCCM Professores de C.Nat	Alunos do 6º e 9º ano
23 e 24 de maio	Projeto EdSex=:Promover a Igualdade Através da Educação Sexual Participação num estudo diagnóstico	Recolha de informação que permita alargar o conhecimento sobre as perceções, crenças, atitudes e conhecimentos de diferentes elementos da comunidade educativa acerca da abordagem das questões relacionadas com Igualdade de Género.	Participação num estudo diagnóstico com preenchimento de um questionário e entrevistas.	PES	...alunos do 9º e 12º anos professores ... Enc. de Educação psicóloga
	Ação de formação PRESSE.			PES	Professores

ÁREA TEMÁTICA: Educação Alimentar e Atividade Física

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano	Projeto “Escovar na Escola”, integrado no projeto SOBE	Compreender a importância da higiene oral para a saúde. Implementar a escovagem na escola. Inculir a prática de higiene oral.	Atribuição de kits para a escovagem dos dentes que deverão acompanhar os alunos ao longo do seu percurso no jardim-de-infância e no 1º ciclo. Futuramente, todos os alunos receberão um kit à entrada para o jardim-de-infância e outro à entrada para o 1º ciclo??.	BE UCCM PES	Pré-escolare 1º Ciclo
Ao longo do ano	Projeto “Na Medida Certa”	Prevenir a obesidade infantil. Estabilizar a prevalência da Obesidade Infantil. Promover estilos de vida saudáveis.	Avaliação das crianças do último ano de pré-escolar no sentido de identificar a prevalência da obesidade e pré-obesidade e encaminhar as situações de obesidade para consulta de nutrição.	UCCM PES	Pré-Escolar
Ao longo do ano	Projeto “+ COLuna”	Sensibilizar os alunos do 4º/5.º ano sobre os malefícios do excesso de peso transportado nas mochilas. Capacitar os alunos do 4º/5.º ano sobre o correto acondicionamento dos materiais escolares na mochila; Capacitar os alunos do 4º/5.º ano sobre o tipo de mochilas mais adequado; Aumentar competências na escolha e uso da mochila escolar.	Realização de SES aos alunos do 4º ano de escolaridade, sobre a mochila e organização dos materiais escolares. Sensibilizar os alunos do 4º ano de escolaridade sobre orientações ergonómicas e posturais. Avaliar o peso e modo de transporte da carga dos alunos do 5º ano de escolaridade e alertar para a presença de dor músculo-esquelética.	UCCM PES	4º ano / 5ºano

	RE APRENDER A BRINCAR	Promover atividade física no recreio escolar	Enriquecer os recreios escolares com recursos materiais e humanos que promovam a prática de atividade física	PES UCC CMMirandela	Comunidade educativa
--	----------------------------------	--	--	---------------------------	----------------------

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
16 de outubro Ao longo do 1º período	Dia mundial da alimentação	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde. Promover uma alimentação saudável. Alertar para a problemática da fome, pobreza e desnutrição no mundo. Aumentar o conhecimento sobre a dieta mediterrânica.	Elaboração de um conjunto de propostas para cada ciclo: -Pré-Escolar- criação de uma horta pedagógica. - 1º e 2º Ciclo- elaboração de trabalhos; distribuição de uma merenda saudável a meio da manhã do dia 16	PES Departamento da Educação Pré-Escolar Professores de C.Nat Pingo Doce	Comunidade escolar
Ao longo do ano	Projeto “Heróis da fruta”	Incentivar as crianças a ingerirem fruta todos os dias, na escola e em casa; Dar a conhecer a importância da fruta na alimentação e a manutenção da saúde; Encorajar as crianças a praticar uma alimentação saudável e variada.	Promoção de hábitos alimentares saudáveis através do incentivo ao consumo regular de fruta e legumes. Concretização, a partir da monitorização da evolução do percentil de crescimento (Massa muscular/altura), de várias tarefas intermédias a culminar no concurso final: criação do Hino “Heróis da fruta” apoiado num vídeo.	Professores titulares de turma	Turmas do 1.º ano
14 dezembro	Mega Atleta	Fomentar hábitos de prática de atividades físicas e desportivas	200 participantes	Grupo de Educação Física	2º e 3º ciclos e secundário
15 dezembro	Corta Mato	Fomentar hábitos de prática de atividades físicas e desportivas	200 participantes	Grupo de Educação Física	2º e 3º ciclos e secundário
16 a 20 de abril	Semana do desporto	Organizar atividades ligadas ao Desporto	300 participantes	Grupo de Educação Física	2º e 3º ciclos e secundário
17 janeiro	3x3 - basquetebol	Fomentar hábitos de prática de atividades físicas e desportivas	100 participantes	Grupo de Educação Física	2º e 3º ciclos e secundário

ÁREA TEMÁTICA: **Ambiente Escolar e Saúde**

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano	Ambiente escolar seguro e saudável	Vigilância das condições de Higiene e Segurança das Cantinas/Parque Escolar	Vistorias para avaliação do cumprimento dos requisitos de segurança alimentar. Recolha de amostras de alimentos nas cantinas para posterior análise laboratorial no Laboratório Distrital de Saúde Pública	ELSE PES/Direção da Escola	Comunidade escolar
Ao longo do ano	Prevenção dos acidentes e primeiros socorros	A Saúde Escolar apoia a Escola na promoção da segurança e na prevenção dos acidentes escolares e peri-escolares, na gestão do risco e na monitorização dos acidentes.	Entrega de algum material para as caixas de 1.ºs socorros; Monitorização dos acidentes escolares	UCC PES Câmara Municipal de Mirandela	Comunidade escolar

ÁREA TEMÁTICA: Condições de Saúde

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	COORDENAÇÃO/ DINAMIZAÇÃO	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano	Saúde de crianças e jovens	Encaminhar crianças e jovens para os serviços de saúde	Atividades de orientação para serviços de saúde;	UCCM PES	Comunidade escolar
Ao longo do ano	Necessidades de saúde especiais	Integrar a equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva e participar nas reuniões multidisciplinares	Visão da saúde na discussão dos casos em análise. Elaboração do Plano de saúde Individual (PSI) “Sinais e Sintomas de Alerta” Sensibilização para a Educação Inclusiva	UCCM Equipa multidisciplinar Parceiros na comunidade	Comunidade escolar
Ao longo do ano	Saúde de docentes e não docentes	Promover estilos de vida saudáveis	Disponibilizar informação sobre estilos de vida saudáveis	UCCM	Comunidade escolar
Ao longo do ano	Projeto e-bug	Sensibilizar para o uso correto dos antibióticos	Disponibilizar informações sobre microrganismos	UCCM PES	Comunidade escolar

7- Avaliação

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

- Questionário de avaliação - Projeto de Educação para a Saúde, aplicado a cada turma;
- 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.

8- Equipa PES e Competências

8.1- Equipa de Coordenação:

- Filomena Jaime - Coordenadora do Ppes do Agrupamento de Escolas de Mirandela
- Sofia Alves- Adjunto da Direção do Agrupamento de Escolas de Mirandela
- Isabel Martins - Coordenadora de Departamento do Pré-escolar
- Helena Magalhães- Coordenadora de Departamento do 1º Ciclo
- Ana Diamantino - Coordenadora do 3º Ciclo e Secundário
- Isabel Romano - Coordenadora das Bibliotecas Escolares
- Maria José Neves- Coordenadora PRESSE

8.2- Equipa alargada:

- Miriam Nascimento- Enfermeira da UCCM
- Isabel Silvestre- Psicóloga Escolar

8.3- Competências

8.3.1- Competência da Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)

- Coordenar a equipa da Educação para a Saúde;
- Promover a articulação com estruturas ligadas à saúde, associações científicas; escolas/faculdades que formem técnicos de saúde, institutos que apoiem jovens, organizações não-governamentais e de utilidade pública, e outros, com quem a escola pode estabelecer parcerias;
- Promover a dinamização de projetos/atividades entre as diferentes áreas curriculares disciplinares em áreas prioritárias da educação para a saúde;
- Submeter ao Conselho Pedagógico as propostas dos projetos/atividades de enriquecimento curricular e atividades extracurriculares que coordena e dar conhecimento deles;
- Apoiar e incentivar as iniciativas de docentes e alunos que se revelem de interesse pedagógico educativo no domínio da educação para a saúde;
- Apresentar ao Diretor do Agrupamento o relatório anual do trabalho desenvolvido.

8.3.2- Competências da Equipa de Educação para a Saúde

- Elaborar o projeto de Educação para a Saúde, tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
- Apresentar propostas para o Plano Anual de Atividades do Agrupamento (PAA), no âmbito da Educação para a Saúde;
- Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
- Promover a articulação entre ciclos;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Gerir os Gabinetes de Informação e Apoio ao Aluno;
- Organizar iniciativas de complemento curricular que julgar adequadas;
- Promover espaços de debate e reflexão abertos a todos os alunos e aos respetivos Encarregados de Educação que se disponibilizarem a estar presentes;
- Promover a participação ativa dos alunos, auscultar as suas opiniões, a colaboração dos respetivos Encarregados de Educação, assim como outros elementos da comunidade escolar e educativa;
- Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;

- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

A Equipa PES

- Filomena Jaime
- Sofia Alves
- Isabel Martins
- Helena Magalhães
- Ana Diamantino
- Isabel Romano
- Maria José Neves
- Miriam Nascimento
- Isabel Silvestre