

2022-2023

# PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

PES – AE Montelongo



*“Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”*

Organização Mundial de Saúde (1948)

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

2 de 22

### ÍNDICE

Siglas e acrónimos	3
Preâmbulo	3
1. Introdução	4
2. Enquadramento Legal	5
3. Objetivos Gerais	6
4. Metodologia	7
5. Equipa de Trabalho	8
6. Competências da Equipa PES	9
7. Público-Alvo	9
8. Áreas de Intervenção	10
9. Temas e subtemas por ano de escolaridade	11
10. Plano Anual de Atividades	13
11. Recursos	14
12. Parcerias	14
13. Avaliação do Projeto	15
14. Anexos	16
<i>Webgrafia</i>	15

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

3 de 22

### Siglas e acrónimos

AF – Atividade Física

DGE – Direção-Geral da Educação

DGS – Direção-Geral da Saúde

IST – Infeção Sexualmente Transmissível

OMS – Organização Mundial da Saúde

PAA – Plano Anual de Atividades

PES – Promoção da Educação para a Saúde

SPO – Serviço de Psicologia e Orientação

PEA – Projeto Educativo do Agrupamento

AEM – Agrupamento de Escolas de Montelongo

### Preâmbulo

“A Promoção da 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 Europa 2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organizações 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”.

*in Referencial de Educação para a Saúde DGE, junho de 2017*

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

4 de 22

### 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.

O Projeto PES aglomera um conjunto de outros Projetos, Programas, Planos e Atividades do Plano Anual de Atividades em desenvolvimento no Agrupamento, que convergem, de uma forma articulada, para uma Escola Promotora de Saúde. Para continuarmos a ter uma Escola Saudável, onde a saúde e o bem-estar sejam uma responsabilidade de todos, o Projeto PES conta com o empenho e o compromisso da Comunidade Educativa, onde estão envolvidos os Alunos, os Pais, os Encarregados de Educação, o Pessoal Docente, o Pessoal Não Docentes e os Parceiros.

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

5 de 22

### 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.

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

6 de 22

### 3. OBJETIVOS GERAIS

- ❖ 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 infecções Sexualmente Transmissíveis.
- ❖ Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade.

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

7 de 22

### 4. METODOLOGIA

A Educação para a Saúde será efetivada numa perspetiva inter e multidisciplinar, numa lógica de transversalidade. O desenvolvimento deste projeto poderá ser adaptado aos diferentes níveis etários, privilegiando um modelo pedagógico que envolva a comunidade educativa e dinamizado em estreita colaboração com os serviços de saúde locais, pais e encarregados de educação, alunos, pessoal docente e não docente, SPO escolar e outras entidades externas. Privilegiar-se-á uma metodologia de projeto assente no contexto cultural e socioeconómico da região, com o diagnóstico de necessidades de saúde, quer específicas, quer globais, e respetiva adoção de medidas conducentes à resolução das necessidades identificadas. Para o efeito serão estabelecidas parcerias com instituições de saúde, ou outras, que eventualmente se revelem úteis para a implementação deste projeto. Sempre que possível, as atividades serão concretizadas em tempos das áreas curriculares disciplinares e não disciplinares, cujo programa articule com a temática a tratar.

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

8 de 22

### 5. EQUIPA DE TRABALHO

A equipa é composta pelos seguintes elementos:

- ❖ Cláudia Arnaud Marques – Grupo 520 (Biologia e Geologia) – Coordenadora PES
- ❖ Mário Melo – Grupo 230 (Matemática e Ciências Naturais) – Coordenador de Estabelecimento da Escola Básica Padre Joaquim Flores
- ❖ Ana Paula Fernandes – Grupo 620 (Educação Física)
- ❖ Marta de Almeida Barreiros – Grupo 510 (Físico-Química)
- ❖ Fernanda Gomes - Grupo 230 (Matemática e Ciências Naturais)
- ❖ Ângela Maria Carvalho – Grupo 910 (Educação Especial)
- ❖ Sandra Manuela Pires – Grupo 510 (Físico-Química)
- ❖ Equipa da Biblioteca Escolar do Agrupamento
- ❖ Presidente da Associação de estudantes da EB Montelongo
- ❖ Equipa dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) do Agrupamento
- ❖ Dra. Dulce Lemos – Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe – Nutricionista
- ❖ Enfermeira Lúcia Alves – Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe
- ❖ Outros elementos do Centro de Saúde de Fafe

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

9 de 22

### 6. COMPETÊNCIAS DA EQUIPA PES

- ❖ Coordenar as atividades de Educação para a saúde no Agrupamento;
- ❖ 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 intercíclos;
- ❖ 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.

### 7. PÚBLICO-ALVO

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

- ❖ Alunos do pré-escolar;
- ❖ Alunos do 1º, 2º, 3º e 4º ano de escolaridade;
- ❖ Alunos do 2.º ciclo;
- ❖ Alunos do 3.º ciclo;
- ❖ Educadores e professores;
- ❖ Assistentes Operacionais e Técnicos;
- ❖ 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.

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

10 de 22

### 8. 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>

## D. Saúde Mental e Prevenção da Violência

- ❖ Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
- ❖ Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;
- ❖ Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;
- ❖ Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.
- ❖ Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.
- ❖ Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.

## 9. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

### 9.1. Educação Alimentar e Atividade Física

TEMA	SUBTEMA	Pré-escolar	1.º ciclo				2.º ciclo			3.º ciclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	
Educação alimentar e atividade física	Alimentação saudável	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Higiene pessoal	X	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

#### NOTA IMPORTANTE:

Esta área terá um Projeto próprio “Pegadas Mediterrânicas”, a ser desenvolvido ao longo do ano letivo com o intuito de haver a continuidade do estudo dos dados recolhidos durante três anos consecutivos. Será desenvolvido em parceria com a Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe, a Câmara Municipal de Fafe e Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa.

Será apresentado em documento anexo.

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

12 de 22

### 9.2. Comportamentos Aditivos e Dependências

TEMA	SUBTEMA	Pré-escolar	1.º ciclo				2.º ciclo		3.º ciclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Comportamentos aditivos e dependências	Consumo de tabaco					X	X	X		X	X
	Consumo de álcool							X			X
	Consumo de drogas							X			X
	Pressão de pares e assertividade								X	X	X

### 9.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA	SUBTEMA	Pré-escolar	1.º ciclo				2.º ciclo		3.º ciclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Saúde mental e prevenção da violência	Tipos de violência									X	X
	Bullying e Cyberbullying				X	X	X	X	X	X	X
	Violência no namoro										X
	Autoestima		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Interação		X	X	X	X	X	X	X		X
	Valores		X	X	X	X	X	X			

### 9.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA	SUBTEMA	Pré-escolar	(6h – mínimo) 1.º ciclo				(6h-mínimo) 2.º ciclo		(12h-mínimo) 3.º ciclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Afetos e educação para a saúde e sexualidade	Eu e os Outros (Corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiente social e cultural; noção de família)	X	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			X

	Puberdade: aspectos biológicos e emocionais					X			X
	Corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas					X			X
	Caracteres sexuais secundários					X			X
	Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar					X			X
	Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas					X	X	X	X
	Dimensão ética da sexualidade humana					X			X
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa					X	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
	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								X

## 10. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

(Está como anexo n.º 1)

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 nas áreas disciplinares de Pensamento Crítico e de cidadania e Desenvolvimento) e o número de horas envolvidas, de forma a dar cumprimento ao disposto na Lei n.º60/2009, de 6 de agosto. A equipa PES estará disponível para apoio ao desenvolvimento e aplicação dos referidos planos.

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

14 de 22

### 11. RECURSOS

#### 11.1. Humanos

- ❖ Equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- ❖ Serviço de Psicologia e Orientação (SPO);
- ❖ Técnicos(as) de Saúde do Centro de Saúde de Fafe e outros;
- ❖ Câmara Municipal de Fafe;
- ❖ Cruz Vermelha Portuguesa – núcleo de Fafe;
- ❖ Equipa INEM;
- ❖ Representante da Porto Editora;
- ❖ Técnicos da Liga Portuguesa contra o Cancro;
- ❖ Pais/Encarregados de Educação;
- ❖ Associação de Estudantes;
- ❖ Diretores de Turma;
- ❖ Docentes;
- ❖ Assistentes Operacionais e Administrativos.

#### 11.2. Físicos

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

### 12. PARCERIAS

- ❖ Centro de Saúde de Fafe
- ❖ Câmara Municipal de Fafe
- ❖ Juntas de Freguesia
- ❖ Associação de Pais do Agrupamento
- ❖ Associação de Estudantes
- ❖ Bombeiros Voluntários de Fafe
- ❖ Polícia Municipal/Escola Segura
- ❖ Cruz Vermelha Portuguesa – núcleo de Fafe
- ❖ Liga Portuguesa Contra o Cancro
- ❖ INEM

- ❖ Resinorte
- ❖ Outras que possam surgir

### 13. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Para a avaliar a eficácia e a 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);
- ❖ Questionários, com o estudo dos dados da totalidade dos inquiridos ou por amostragem;

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.

A equipa PES do AE Montelongo

### WEBGRAFIA

- <https://ipdj.gov.pt/cuida-te-alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-atividade-f%C3%ADcica>
- <https://www.dge.mec.pt/programa-de-apoio-promocao-e-educacao-para-saude>
- [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/papes\\_doc.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/papes_doc.pdf)
- <https://www.dge.mec.pt/educacao-alimentar-e-atividade-fisica>
- <https://www.dge.mec.pt/saude-mental-e-prevencao-da-violencia>
- <https://www.dge.mec.pt/comportamentos-aditivos-e-dependencias>
- <https://www.dge.mec.pt/afetos-e-educacao-para-sexualidade>

## Projeto de Educação para a Saúde – AE Montelongo

16 de 22

### 14. ANEXOS

# ANEXOS

**Anexo 1** – Atividades propostas para o PAA atendendo ao PEA.

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
Ao longo do ano letivo  2022/2023	<b>Projeto: PES</b>  <b>Sessão de sensibilização/formação para pais/EE/professores e funcionários</b>  <b>“Diabetes na escola”</b>  Sessões de 2h  (Mediante necessidade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar e informar os presentes sobre a doença crónica que é a Diabetes;</li> <li>Implementar, recorrendo a uma dimensão mais prática, centrando-se no treino dos cuidados a prestar aos detentores da doença;</li> <li>Reunir sinergias em prol de um objetivo comum: garantir o equilíbrio e o bem-estar daqueles que no nosso agrupamento enfrentam esta doença.</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>	Escola Básica Padre Joaquim Flores Biblioteca	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Enfermeira Lúcia Alves da Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe  Docentes do 6.ºCR Docentes do 8.ºAR  Enc. de Educação  Pessoal não docente	Relatório da atividade  Debate	0 €	<input type="checkbox"/> Sim  <input checked="" type="checkbox"/> Não
Ao longo do ano letivo  2022/2023	<b>Projeto: PES</b>  <b>Sessão de sensibilização/formação</b>  <b>“Doença Celíaca”</b>  Pré-escolar  Sessão de 1h  (Mediante necessidade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar e informar os presentes sobre a doença celíaca, crónica autoimune;</li> <li>Implementar, recorrendo a uma dimensão mais prática, centrando-se no treino dos cuidados a prestar aos detentores da doença;</li> <li>Reunir sinergias em prol de um objetivo comum: garantir o equilíbrio e o bem-estar daqueles que no nosso agrupamento enfrentam esta doença.</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>	Escola Básica Padre Joaquim Flores Biblioteca da EBPJF	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Enfermeira Lúcia Alves e Nutricionista Dulce Lemos da Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe  Docentes do Pré-escolar  Enc. de Educação  Pessoal não docente	Relatório da atividade  Debate	0 €	<input type="checkbox"/> Sim  <input checked="" type="checkbox"/> Não

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
20 outubro	<u>Projeto: PES</u> <u>Grupo: Ciências Naturais</u> <u>Ação de sensibilização</u> <u>"Alimentação e Estilo de Vida Saudável"</u> <u>Turmas do 7.º A, B, D</u> <u>8.º A</u> Parceria com a Dra. Inês Oliveira Dias (Médica)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar hábitos e estilos de vida saudáveis nos alunos.</li> <li>Reforçar a componente lúdica da aprendizagem.</li> <li>Proporcionar às crianças/jovens, às famílias e à comunidade, dinâmicas promotoras de aprendizagens sobre saúde e comportamentos saudáveis.</li> </ul> Articula com as áreas A e B do PEA	EBPJF EBM	Interlocutora PES do AEM  Marta Barreiros	Vários GD  Dra. Inês Oliveira Dias	Participação e interesse  Relatório da atividade  Inquérito aos alunos	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não
A definir	<u>Projeto: PES</u> <u>Projeto Saúde Oral (SOBE)</u> + <u>Projeto Alimentação Saudável</u> <u>Lanches Saudáveis</u> <u>Pré-escolar (JI)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar os jovens para a adoção de estilos de vida saudáveis;</li> <li>Valorizar a participação do aluno no processo de aprendizagem;</li> <li>Reforçar a componente lúdica da aprendizagem.</li> <li>Promover comportamentos saudáveis com as bibliotecas escolares.</li> <li>Proporcionar às crianças/jovens, às famílias e à comunidade, dinâmicas promotoras de aprendizagens sobre saúde e comportamentos saudáveis.</li> </ul> Articula com as áreas A e B do PEA	JI  GOLÃES MEDELO MOREIRA de REI PAÇOS PJFLORES SERAFÃO TRAVASSÓS	Interlocutora PES do AEM  Mário Melo	Enfermeira Lúcia Alves e Nutricionista Dulce Lemos da Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe Docentes do Pré-escolar Coordenador/a da Biblioteca	Relatório da atividade  Debate	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não
A definir	<u>Projeto: PES</u>	• Sensibilizar os jovens para a adoção de estilos de vida saudáveis;	JI	Interlocutora	Enfermeira	Relatório da	0 €	<input type="checkbox"/> Sim

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
	<b>Projeto</b> <b>Alimentação Saudável</b> <b>Lanches Saudáveis</b> <b>“A lancheira da Rita”</b> <b>Pré-escolar (JI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar a participação do aluno no processo de aprendizagem;</li> <li>• Reforçar a componente lúdica da aprendizagem.</li> <li>• Proporcionar às crianças/jovens, às famílias e à comunidade, dinâmicas promotoras de aprendizagens sobre saúde e comportamentos saudáveis.</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>	MONTELONGO	PES do AEM Mário Melo	Lúcia Alves e Nutricionista Dulce Lemos da Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe Docentes do Pré-escolar	atividade  Debate		<input checked="" type="checkbox"/> Não

**NOTA:** Todas as turmas devem fazer o registo dos lanches (Mapa Mensal), desde o início do ano letivo e enviar no final de cada período para a Equipa de Saúde Escolar (avaliação).

A definir	<u>Projeto: PES</u> <b>Projeto</b> <b>Afetos</b> <b>1.º Ciclo (EB)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar às crianças/jovens, às famílias e à comunidade, dinâmicas promotoras de aprendizagens sobre saúde e comportamentos saudáveis.</li> <li>• Promover dinâmicas de intervenção que permitam aos alunos um maior conhecimento das suas emoções e da forma de as gerir.</li> <li>• Desenvolver nos alunos competências de identificação dos vários tipos de emoções (agradáveis e desagradáveis).</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>	<b>EB</b> <b>GOLÃES</b> <b>MOREIRA de REI</b>	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe Docentes do 1.º Ciclo	Relatório da atividade  Debate	0 €	<input type="checkbox"/> Sim
								<input checked="" type="checkbox"/> Não
A definir	<u>Projeto: PES</u> <b>Projeto</b> <b>Educação Postural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar as crianças e os professores acerca da importância de manter posturas adequadas.</li> <li>• Alertar pais e educadores para a importância do rastreio e deteção precoce de problemas relacionados com as más posturas (ex. escoliose).</li> <li>• Sensibilizar as crianças e os professores</li> </ul>	<b>EB</b> <b>PAÇOS</b> <b>PJFLORES</b>	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe Docentes do 1.º Ciclo	Relatório da atividade  Debate	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
	1.º Ciclo (EB)	<p>para o correto uso das mochilas e o peso a transportar, desenvolvendo sentido crítico para estas questões posturais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar a percepção de uma postura adequada e do "movimento normal" adaptado às diferentes tarefas do dia a dia da criança.</li> <li>• Estimular nas crianças a prática do exercício físico e de estilos de vida ativa e saudável.</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>						
A definir	<u>Projeto: PES</u> <b>Projeto Saúde Oral</b> + <b>Projeto</b> <b>Alimentação Saudável</b> <b>Lanches Saudáveis</b> 1.º Ciclo (EB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar os jovens para a adoção de estilos de vida saudáveis;</li> <li>• Valorizar a participação do aluno no processo de aprendizagem;</li> <li>• Reforçar a componente lúdica da aprendizagem.</li> <li>• Promover comportamentos saudáveis com as bibliotecas escolares.</li> <li>• Proporcionar às crianças/jovens, às famílias e à comunidade, dinâmicas promotoras de aprendizagens sobre saúde e comportamentos saudáveis.</li> <li>• Articula com as áreas A e B do PEA</li> </ul>	<b>EB</b> MEDELO SERAFÃO TRAVASSÓS	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe Docentes do 1.º CEB Coordenador/a da Biblioteca	Relatório da atividade Debate	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não
A definir	<u>Projeto: PES</u> <b>Projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar os jovens para a adoção de estilos de vida saudáveis.</li> <li>• Valorizar a participação do aluno no</li> </ul>	<b>EB</b> MONTELONGO	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe Docentes do	Relatório da atividade	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
	<b>Alimentação Saudável</b> <b>Lanches Saudáveis</b> <b>“A lancheira da Rita”</b> <b>1.º CICLO (EB)</b>	processo de aprendizagem; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforçar a componente lúdica da aprendizagem.</li> <li>• Proporcionar às crianças/jovens, às famílias e à comunidade, dinâmicas promotoras de aprendizagens sobre saúde e comportamentos saudáveis.</li> <li>• Articula com as áreas A e B do PEA</li> </ul>			1.º CEB	Debate		

**NOTA:** Todas as turmas devem fazer o registo dos lanches (Mapa Mensal), desde o início do ano letivo e enviar no final de cada período para a Equipa de Saúde Escolar (avaliação).

<b>Outubro</b>  <b>2022</b>	<u><b>Projeto: PES</b></u>  <u><b>Projeto</b></u>  <b>“Educação alimentar”</b>  <b>Questionário Kidmed</b>  (Início do ano letivo; depois intervenção + sessão breve)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar os jovens para a adoção de estilos de vida saudáveis;</li> <li>• Reforçar a componente lúdica da aprendizagem.</li> <li>• Proporcionar a criação de hábitos alimentares saudáveis em crianças e jovens.</li> </ul> Articula com as áreas A e B do PEA	EBPJF EBM Biblioteca escolar	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Docentes de Ciências Naturais	Relatório Observação Registo Questionário Inquérito Debate	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
A definir	<u>Projeto PES</u> <b>Projeto Saúde Mental</b> <b>Prevenção Tabagismo</b> <b>História “Monstro do Tabaco”</b> <b>2.º CICLO (5.º ano)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar hábitos e estilos de vida saudáveis nos alunos.</li> <li>Contribuir para o desenvolvimento educativo, pessoal e social dos jovens.</li> <li>Atividade lúdica de contar uma história que aborda a adição tabágica.</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>	EBPJF EBM Biblioteca escolar	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Enfermeiro Rafael Leite Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe	Participação e interesse  Relatório da atividade  Inquérito aos alunos	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não
A definir	<u>Projeto PES</u> <b>Programa de Saúde Mental Positiva</b> <b>Mentis Plus</b> <b>3.º CICLO (8.º ano)</b> (Questionário às turmas + Intervenção à turma com menor score)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a saúde mental nos jovens, nomeadamente a Saúde Mental Positiva.</li> <li>Contribuir para o desenvolvimento educativo, pessoal e social dos jovens.</li> <li>Alcançar e garantir ganhos no âmbito da Saúde Mental Positiva na população portuguesa.</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>	EBPJF EBM Biblioteca escolar	Interlocutora PES do AEM Mário Melo	Enfermeiro Rafael Leite Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe	Participação e interesse  Relatório da atividade  Inquérito aos alunos	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não

6 de 22

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
Ao longo do ano letivo	<u>Projeto PES</u> <u>Projeto</u> <b>Pegadas Mediterrânicas</b> <u>Hábitos alimentares e atividade física</u> (Questionários +  Avaliação antropométrica +  Intervenção breve)  <u>3.º CICLO</u> <u>(7º/8º/9º ano)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar hábitos e estilos de vida saudáveis nos alunos.</li> <li>Avaliar o índice de massa corporal (IMC) aos alunos do 3º ciclo do AEM.</li> <li>Avaliar os hábitos alimentares e de atividade física dos alunos do 3º ciclo do AEM.</li> <li>Analizar a associação entre a adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico e o índice de massa corporal (IMC).</li> <li>Analizar a associação entre a prática de atividade física e o índice de massa corporal (IMC).</li> </ul> <p>Articula com as áreas A e B do PEA</p>	EBPJF EBM	Interlocutora PES do AEM Ana Fernandes Marta Barreiros Sandra Pires	Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa Câmara Municipal de Fafe	Participação e interesse Relatório da atividade Inquérito aos alunos	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não
20 outubro	<u>Projeto: PES</u> <u>Grupo: Ciências Naturais</u> Higiene e saúde corporal Métodos contraceptivos <u>Ação de sensibilização</u> <u>Turmas do 9.º ano</u> Parceria com a Dra. Inês Oliveira Dias (Médica)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar os jovens para a importância da higiene e saúde corporal.</li> <li>Fomentar hábitos e estilos de vida saudáveis.</li> <li>Conhecer os diversos métodos contraceptivos disponíveis para evitar uma gravidez indesejada e infecções sexualmente transmissíveis (IST).</li> </ul>	EBPJF EBM	Interlocutora PES do AEM Marta Barreiros	Vários GD Dra. Inês Oliveira Dias	Participação e interesse Relatório da atividade Inquérito aos alunos	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não
A definir	<u>Projeto: PES</u> <u>Grupo: Ciências Naturais</u> Suporte Básico de Vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar os jovens para a importância das técnicas básicas do SBV.</li> <li>Conhecer a cadeia de sobrevivência.</li> <li>Adquirir treino na abordagem da via</li> </ul>	EBPJF EBM	Interlocutora PES do AEM GD de CN 520	Docentes de outros grupos disciplinares Técnicos do	Relatório Observação/	0 €	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não

Data	Projeto PES Atividade	Objetivos e articulação com o Projeto Educativo	Local	Coordenador	Articulação (Departamentos/ grupos disciplinares/ parceiros/empresas)	Instrumentos de avaliação e monitorização	Recursos/ Previsão de custos/ Fonte de Financiamento	Paragem letiva
	(SBV) <u>Ação de sensibilização</u> Turmas do 9.º ano Parceria com o Centro de Saúde de Fafe <u>e INEM</u>	aérea. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir treino na execução das compressões torácicas.</li> <li>• Aplicar corretamente o Suporte Básico de Vida.</li> <li>• Valorizar a participação ativa do aluno no processo de aprendizagem.</li> <li>• Reforçar a componente prática da aprendizagem.            Articula com as áreas A e B do PEA.</li> </ul>	Auditório		INEM Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe	Registo Questionário/ Inquérito Debate		

8 de 22

**NOTA: Outras atividades poderão surgir ao longo do ano letivo.**

Outubro de 2022

A equipa PES do AE Montelongo

