



Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde (PPES)





“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)

“Educação para a Saúde é qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes”

Organização Mundial de Saúde (1998)

Promoção da saúde é definido o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar.

Carta de Ottawa (1986)





PREÂMBULO

“A Promoção da Educação para a Saúde 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 Promoção da Educação para a Saúde 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 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”.

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





INTRODUÇÃO

Sendo a saúde “um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1948) e a escola uma instituição Promotora de Educação para a Saúde, deve a escola criar experiências de aprendizagem que melhorem a saúde individual e da comunidade através da construção do conhecimento e da mudança das atitudes, capacitando os indivíduos e a comunidade de forma a que controlem a sua saúde, no sentido de a melhorar. A Educação para a Saúde deve ser uma prioridade de qualquer escola, que deve ter como finalidade a preservação da saúde individual e coletiva.

A Educação para a Saúde em Meio Escolar deve dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde. A ausência de informação irá incapacitar e/ou dificultar a tomada de decisão por parte dos estudantes ao longo da vida.

O Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde (PES) pretende efetivar a Educação para a Saúde, prevenindo não só a doença, mas promovendo o bem-estar geral através da prática de hábitos de vida saudável. Para esse efeito deverão ser desenvolvidas ações de sensibilização, de informação e de prevenção, de forma a que a Comunidade Educativa adquira conhecimentos, atitudes e valores promotores da saúde.

O Projeto de PES deverá aglutinar com outros projetos, programas, planos e atividades do plano anual de atividades em desenvolvimento no agrupamento, que concorrem, de uma forma articulada, para uma Escola Promotora de Saúde. Para que a escola possa continuar a ser uma Escola Saudável, o Projeto PES deverá contar com o empenho e o compromisso da comunidade educativa: os alunos, os pais e encarregados de educação, o pessoal docente, o pessoal não docente e os parceiros externos.

Este ano letivo, o Agrupamento foi, mais uma vez, galardoado com o Selo Escola Saudável, Nível III, Avançado, que estará em vigência durante o próximo biénio (2021-2023). Este galardão foi criado pela Direção-Geral da Educação, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), com a finalidade de distinguir as escolas que integrem, nas suas práticas quotidianas, ações promotoras de saúde na comunidade educativa.





ENQUADRAMENTO LEGAL

O atual quadro legislativo torna obrigatória a inclusão da Promoção e da Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, no Projeto Educativo. Assim:

- **Despacho Ministerial n.º 15 587/99, de 12 de agosto** – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde (CCPES), incumbida de coordenar a intervenção para a promoção de saúde em meio escolar.
- **Despacho n.º 25995/2005** – Aprova e reafirma os princípios orientadores das conclusões desses documentos no que se refere ao modelo de educação para a promoção da 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 n.º 2506/2007, de 20 de Fevereiro** – Estabelece as condições necessárias ao desempenho das funções 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.**
- **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) em 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** – Homologa o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, que considera o bem-estar, a saúde e o ambiente como uma das áreas de competências.
- **Resolução da Assembleia da República n.º 254/2017** – Recomenda ao Governo o aumento das competências dos gabinetes de informação e apoio ao aluno no âmbito da educação para a saúde e educação sexual e o seu alargamento ao ensino superior entre outras medidas no âmbito da educação sexual.
- **Decreto-Lei n.º 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 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.



FINALIDADES

De acordo com o documento “Construindo Escolas Promotoras de Saúde: Diretrizes para promover a saúde em meio escolar” (2009), uma Escola Promotora de Saúde deve melhorar os resultados escolares e facilitar ações a favor da saúde gerando conhecimentos e habilidades nos domínios cognitivo, social e comportamental. Assim, uma Escola Promotora de Saúde:

- Promove a saúde e o bem-estar dos alunos.
- Melhora os resultados escolares.
- Defende os princípios de justiça social e equidade.
- Fornece um ambiente seguro e de apoio.
- Fomenta a participação dos alunos e desenvolve as suas competências.
- Articula as questões e os sistemas da saúde e da educação.
- Aborda as questões de saúde e bem-estar de todo o pessoal da escola.
- Colabora com os pais dos alunos e com a comunidade.
- Integra a saúde nas atividades correntes da escola, no programa escolar e nos critérios de avaliação.
- Estabelece objetivos realistas com base em dados precisos e com sólidas evidências científicas.
- Procura uma melhoria constante através de uma supervisão e a avaliação contínua.





OBJETIVOS

Indo ao encontro das finalidades de uma Escola Promotora de Saúde, o Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde pretende atingir os seguintes objetivos:

- Fomentar o reconhecimento da saúde como um bem precioso que todos desejamos ter e devemos promover;
- Melhorar o estado de saúde global da comunidade escolar em geral, e das crianças e jovens em particular;
- Estimular o apreço pelo seu próprio corpo e pela conquista da saúde individual;
- Explorar as questões de saúde no contexto da vida dos alunos e da comunidade;
- Fomentar hábitos de vida saudáveis com liberdade e responsabilidade;
- Sensibilizar para a importância das medidas preventivas que visam a melhoria do estado de saúde;
- Implementar estratégias de intervenção diversificadas no âmbito da saúde;
- Promover ações de sensibilização que previnam os comportamentos de risco;
- Consciencializar os membros da comunidade educativa sobre a sua saúde;
- Desenvolver na comunidade educativa a aquisição de competências que gerem uma progressiva autorresponsabilização;
- Contribuir para uma tomada de consciência da responsabilidade individual na saúde da comunidade;
- Sensibilizar a comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua adesão e envolvimento neste projeto;
- Promover a relação Escola-Família, Escola-Centro de Saúde e/ou com outras instituições/parceiros;
- Desenvolver vertentes de pesquisa e intervenção, promovendo a articulação dos diferentes conhecimentos disciplinares e não disciplinares;
- Reforçar a componente humanista da vivência escolar, pela promoção e/ou reforço das interações positivas entre todos os elementos da comunidade educativa;
- Promover a erradicação dos comportamentos relacionados com a violência;
- Prevenir o consumo de substâncias psicoativas nas crianças e jovens;
- Promover a alimentação saudável dentro e fora da Escola;
- Estimular uma atividade física crescente;
- Contribuir para a melhoria dos afetos e dos relacionamentos entre crianças e jovens;
- Contribuir para a abordagem da educação para a sexualidade com naturalidade.



METODOLOGIA

A Promoção da Educação para a Saúde será efetuada numa perspetiva interdisciplinar e numa lógica de transversalidade. O desenvolvimento deste projeto deverá ser adequado aos diferentes níveis etários, envolvendo a comunidade educativa e dinamizado em colaboração estreita com os serviços de saúde. Contará com o diagnóstico de necessidades de saúde, e conseqüente 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 letivos de disciplinas, cujo programa articule com a temática a tratar.





TEMÁTICAS

Tendo em conta o Referencial de Educação para a Saúde, as temáticas prioritárias definidas no Despacho do Secretário de Estado da Educação de 27 de setembro de 2006, para os diferentes níveis de ensino, constam das grelhas que se seguem, que contemplam também os subtemas e os objetivos específicos:

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


Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

Tema/Subtemas/Objetivos		Pre- Escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Tema: 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
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	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
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X
4. O ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	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
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	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
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

Tema/Subtemas/Objetivos		Pre- Escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Tema: ATIVIDADE FÍSICA					
Subtemas	Objetivos				
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X



Tema/Subtemas/Objetivos		Pre-Escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Tema: 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
	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X
2. Tabaco	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	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
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X
5. Outras adições sem substâncias	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X





Tema/Subtemas/Objetivos		Pre-Escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Tema: 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
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	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
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			X	X





PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES

CALENDARIZAÇÃO (1º P)	ATIVIDADE A DESENVOLVER	DESCRIÇÃO/OBJETIVOS	OBJETIVOS DO PEA	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	DESTINATÁRIOS	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	PARCEIROS
Início do ano letivo	Constituição do Parque Escolar	Preenchimento de grelha com o número de alunos, de professores de pessoal não docente e de profissionais manipuladores de alimentos por estabelecimento de ensino do Agrupamento.	O3	Bem-estar, saúde e ambiente	Comunidade escolar	Coordenadora do PPES Direção	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)
Ao longo do ano letivo	Cheques dentista	Levantamento dos alunos nascidos a 2008, 2011 e 2014 para posterior atribuição.	O3; O4; O6	Bem-estar, saúde e ambiente	Alunos abrangidos pelo PNPSO	Coordenadora do PPES Direção Professores titulares de turma Diretores de turma	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)
Ao longo do ano letivo	Programa Nacional de Saúde Oral Bibliotecas Escolares (SOBE)	Candidatura da escola ao SOBE, programa de promoção da saúde oral nos JI e nas escolas do 1º ciclo.	O3; O6; O7; O8; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do Pré-escolar e 1º ciclo	Professor Bibliotecário Coordenadora do PPES Professores titulares de turma	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>GIAA</p>	<p>Gabinete de informação e de apoio ao aluno para o esclarecimento de dúvidas e prevenção de comportamentos de risco. Encaminhamento de alunos com situações de saúde especial para a saúde escolar. Envolvimento nas atividades.</p>	<p>O3; O6; O7; O8; O9; O10</p>	<p>Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<p>Alunos do 2º e 3º ciclos</p>	<p>Equipa PPES Diretores de Turma</p>	<p>UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)</p>
<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Calendário PPES</p>	<p>Calendário mensal no qual serão assinaladas as principais datas relacionadas com a promoção e a educação para a saúde em meio escolar.</p>	<p>O3; O6; O7; O8;</p>	<p>Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Comunidade escolar</p>	<p>Equipa PPES</p>	



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Saber científico, técnico e tecnológico			
Ao longo do ano letivo	Projeto de Educação Sexual de Turma – Programa PRESSE	Projeto de implementação da educação sexual em cada turma, do qual constam os temas a abordar assim como as atividades que irão ser desenvolvidas dentro de cada tema.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos	Coordenadora do PPES Diretores de Turma Professores titulares do 1º ciclo Professores do 1º, 2º e 3º ciclos	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)
Setembro	Ação de formação: “Adrenalina e Insulina”	Informar e capacitar professores e funcionários na administração de adrenalina e de insulina em situação de emergência no caso dos alunos alérgicos e diabéticos, respetivamente.	O3; O7; O8.	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente	Alunos do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos.	Equipa do PPES Diretores de Turma Professores titulares do 1º ciclo Professores do 1º, 2º e 3º ciclos	Centro de Formação Francisco de Holanda UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
10 de outubro	Dia Mundial da Saúde Mental	Chamar a atenção e refletir sobre a importância da saúde mental e para a sua promoção em contexto escolar. Visualização de um vídeo sobre a saúde mental e os jovens. Realização da atividade: “Aceita os desafios e cuida da tua saúde mental”	O1; O2; O3; O6; O7; O8.	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos.	Equipa do PPES Diretores de Turma Professores titulares do 1º ciclo Professores do 1º, 2º e 3º ciclos	
16 de outubro	Dia Mundial da Alimentação	Promoção de uma alimentação saudável através da elaboração de ementas saudáveis, oferta de peças/salada de fruta, colocação de etiquetas e cartazes com conselhos para uma alimentação saudável (Dez passos para a promoção da alimentação saudável)	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia	Alunos do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos.	Equipa do PPES Professores do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos.	



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
20 de outubro	Dia Mundial Prevenção e Combate ao Bullying	A data é um alerta internacional para o problema do bullying vivido por muitas crianças e jovens. Colocação de cartazes sobre os 10 mandamentos de Prevenção e Combate ao Bullying. Visualização de um vídeo da Amnistia Internacional sobre o assunto e do filme “Desculpa!”	O1; O2; 3; O5; O6; O7; O8; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo	Alunos do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos.	Equipa do PPES Professores do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos. Professores de EMRC	
13, 15 e 30 de outubro	“Outubro Rosa”	Colocação de uma faixa à entrada da escola para chamar a atenção para o problema do cancro. Decoração do espaço entre os blocos A e B. Momento rosa e lanche rosa saudável. Visualização de um vídeo de sensibilização para o problema do cancro. Elaboração de um placard de sensibilização para a prevenção do cancro de mama.	O3; O6; O7; O8; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia	Comunidade escolar	Equipa do PPES Professores	



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde e ambiente Saber científico, técnico e tecnológico			
14 de novembro	Dia Mundial da Diabetes	Elaboração de um placard com informação que chama a atenção para o n.º crescente de indivíduos com diabetes. Visualização de um vídeo sobre a história de uma criança/jovem com diabetes. Elaboração por turma, com registo fotográfico, de um anel azul gigante, símbolo da diabetes.	O3; O6; O7; O8; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Saber científico, técnico e tecnológico Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos.	Equipa do PPES de Professores de Educação Física	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

17 de novembro	Dia Nacional do Não fumador	Fixação de um cigarro com uma mensagem dissuasora do consumo de tabaco. Captação de fotografias por alunos de 9º ano com molduras alusivas ao tema.	03; 06; 07; 08; 09; 10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Comunidade escolar da EB 2,3	Equipa do PPES Professoras de Ciências Naturais do 9º ano.
17 de novembro	Dia Mundial de Luta contra o Cancro da Próstata – “Novembro Azul”	Decoração de um placard com mensagens alusivas à importância da prevenção do cancro da próstata. Captação de fotografias por alunos de 9º ano com molduras alusivas ao tema.	03 06; 07; 08; 09	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo	Comunidade escolar da EB 2,3	Equipa do PPES Professoras de Ciências Naturais do 9º ano.



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Saber científico, técnico e tecnológico			
1 de dezembro	Dia Mundial de Luta Contra a SIDA	Palestra sobre a SIDA/VIH, seguida de sessão sobre comportamentos de risco. Decoração de um placar alusivo à data. Visualização de um vídeo alusivo à luta contra a SIDA. Colocação de um laço vermelho na entrada da escola. Construção de uma árvore de natal dos desejos e votos de saúde.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Comunidade escolar da EB 2,3 Alunos de 9º ano (palestra)	Equipa do PPES Professoras de Ciências Naturais do 9º ano. Professores acompanhantes das turmas participantes Professor bibliotecário.	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)

CALENDARIZAÇÃO (2º P)	ATIVIDADE A DESENVOLVER	DESCRIÇÃO/OBJETIVOS	OBJETIVOS DO PEA	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	DESTINATÁRIOS	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	PARCEIROS
A definir	Projeto Peso das mochilas	A Organização Mundial da Saúde recomenda que as crianças e jovens em idade escolar (6 aos 18 anos) carreguem mochilas apenas com menos de 10% do peso do seu corpo. Pesar as mochilas Analisar a qualidade das mochilas	O1; O3; O6; O7	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal	Alunos do 1º ciclo	Equipa PES Professores titulares do 1º ciclo	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		Observar o modo como são utilizadas as mochilas Desenvolver estratégias que diminuam o peso das mochilas e as consequências deste no desenvolvimento das crianças.		Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
A definir	Programa de Massagens nas Escolas	A massagem é feita entre crianças e destina-se a crianças dos 4 aos 12 anos. Apresenta os seguintes benefícios: Aumento da concentração e da motivação; Melhoria da capacidade de relação com os outros; Aumento do respeito por si e pelos outros; Redução da agressividade/ Bullying dentro e fora das salas de aulas; Ambiente mais calmo na sala de aula; Maior capacidade de trabalhar individualmente e em grupo; Aumentar a consciência interior e a auto-estima; Capacidade de distinguir entre o mau toque e o toque positivo;	O1, O3; O6; O7; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do 1º ciclo	Equipa PES Professores titulares do 1º ciclo	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		Maior respeito pelos outros e pelo material e instalações escolares.					
A definir	Aprender a ler rótulos, especialmente os valores de açúcar	Ação de sensibilização de capacitação dos mais novos para a leitura de rótulos, dando especial atenção ao valores elevados de açúcar que os alimentos processados possuem.	O1, O3; O6; O7; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do 1º ciclo	Equipa PES Professores titulares do 1º ciclo	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)
A definir	Programa Educação Rodoviária para crianças dos 4 aos 9 anos	O programa tem como objetivo incutir regras de segurança rodoviária nas crianças, tornando-as 'embaixadoras' das boas práticas junto dos pais, familiares e amigos.	O1; O3; O6; O7	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo	Alunos do 1º ciclo	Equipa PES Professores titulares do 1º ciclo	ACP (Automóvel Clube de Portugal)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Saber científico, técnico e tecnológico			
A definir	Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros	A equipa do INEM fará uma introdução teórica e demonstração das medidas de suporte básico de vida e de primeiros socorros. Saber a importância da cadeia de sobrevivência no aumento da taxa de sobrevivência em paragem cardiovascular. Realizar o exame do paciente com base na abordagem inicial do ABC (Airway, Breathing and circulation). Exemplificar os procedimentos de um correto alarme em caso de emergência. Exemplificar as medidas de socorro à obstrução grave e ligeira da via aérea. Executar procedimentos de suporte básico de vida seguindo os algoritmos do European Resuscitation Council. Demonstrar a posição Lateral de Segurança.	01, 02, 03, 06, 07, 08 e 09	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do 1º ciclo e 3º ciclo	Equipa PES Professores titulares do 1º ciclo. Professores de Ciências Naturais do 9º ano	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar) INEM
Janeiro	Palestra "Bullying e Cyberbullying"	Ação de sensibilização para a problemática.	03; 06; 07; 08; 09; 010	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal	Alunos de 6º ano	Equipa do PPES Professores acompanhantes das turmas participantes Diretores de turma	GNR



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
Janeiro	Palestra sobre “Consumo de Substâncias Psicoativas”	Conhecer e alertar para os perigos/problemas associados ao consumo de substâncias psicoativas.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do 7º ano	Equipa do PPES Professores acompanhantes das turmas participantes Diretores de turma	GNR
Fevereiro	Palestra “Violência no namoro”	Ação de sensibilização para o tema.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo	Alunos do 8º ano	Equipa do PPES Professores acompanhantes das turmas participantes Diretores de turma	APAV



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
Fevereiro	“Cultivando afetos”	Ação de sensibilização para o tema.	03; 06; 07; 08; 09; 010	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Saber científico, técnico e tecnológico	Comunidade escolar	Equipa do PPES Professores acompanhantes das turmas participantes Diretores de turma	
Março	“Turma imbatível”	Programa do LIDL, divulgado pelo DGAE, que abrange a saúde, bem como outros domínios da Cidadania, nomeadamente a Educação Ambiental e o Desenvolvimento Sustentável. Inclui a oferta de um jogo de	01; 02; 03; 06; 07; 08.	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal	Alunos do 1º ciclo	Equipa PPES Professores titulares de turma	LIDL DGAE DGS APA ANPPR ANP/WWF



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		<p>tabuleiro gigante – “Um jogo e peras”.</p> <p>Desenhado com apoio da Direção-Geral da Educação (DGE), da Direção-Geral da Saúde (DGS), da Agência Portuguesa para o Ambiente (APA) e da Associação Nacional de Produtores de Pera Rocha (ANP) e a Associação Natureza Portugal/WWF o jogo aborda temas de currículo nacional alinhados à Cidadania & Desenvolvimento e à Estratégia Nacional de Educação Ambiental.</p> <p>Promover a interação entre as crianças e reforçar a relevância de temas ambientais e sociais.</p> <p>Promover comportamentos mais responsáveis e sustentáveis junto dos mais novos.</p> <p>Ensinar a cuidar melhor da sua alimentação e do Planeta de forma lúdica e divertida.</p> <p>Desenvolver um papel ativo na aprendizagem.</p>		<p>Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>Consciência e domínio do corpo</p> <p>Saber científico, técnico e tecnológico</p>			
Março	<p>“Acerca de ti”</p>	<p>Programa educativo sobre a adolescência, centrado nas mudanças físicas e emocionais da adolescência, desenvolvido pelas marcas de higiene feminina Evax, Tampax e Ausonia e concebido especificamente para alunos e alunas dos 11 aos 13 anos.</p> <p>Criado para ajudar os rapazes e as raparigas a identificar:</p>	<p>O1; O2; O3; O6; O7; O8</p>	<p>Informação e comunicação</p> <p>Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>Relacionamento interpessoal</p> <p>Desenvolvimento pessoal e autonomia</p>	<p>Alunos do 6º ano</p>	<p>Equipa do PPES Professores de Ciências Naturais/Diretores de Turma do 6º ano</p>	<p>EVAX TAMPAX AUSONIA</p>



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		<ul style="list-style-type: none"> as mudanças emocionais dando-lhes confiança para conseguir todos os seus objetivos e quebrar estereótipos, reforçando assim a sua autoestima; as mudanças físicas oferecendo respostas diretas às grandes questões. Este módulo também inclui uma aula sobre produtos de higiene feminina, com amostras de produtos para as alunas. 		Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
1 de março	Dia do Elogio	Atividade de promoção do elogio entre os membros da comunidade escolar.	O3; O6; O7; O8; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente	Comunidade escolar	Equipa do PPES	
4 de março	Dia internacional da Consciencialização sobre o HPV	Ação para promover a educação em torno da infeção por HPV, aumentar a consciencialização sobre a disponibilização de ferramentas de prevenção	O3; O6; O7; O8; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia	Comunidade escolar da EB 2, 3	Equipa do PPES	



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
18 de março	Dia Mundial do Sono	Pretende ser uma celebração do sono e uma chamada de atenção para a importância do sono, incluindo a sua ligação com a medicina, a educação, aspetos sociais e a condução.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Consciência e domínio do corpo Bem-estar, saúde e ambiente Saber científico, técnico e tecnológico	Turmas de 8º.	Equipa do PPES Diretores das turmas de 8º e 9º ano SPO	SPO
20 de março	Dia Mundial da Saúde Oral	A data serve para colocar em evidência a importância de manter a saúde da boca durante toda a vida com os hábitos corretos de higiene oral, alimentação adequada e a vigilância adequada.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal	Alunos do 1º ciclo	Equipa de PPES Professor bibliotecário	



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Saber científico, técnico e tecnológico			
Abril	Abril, Prevenção dos maus tratos na infância – Campanha Laço Azul	Ação para chamar à atenção para o respeito da comunidade pela integridade física e psicológica das crianças e jovens. Prevenção dos maus tratos em crianças e jovens.	01, 02, 03, 06, 07, 08 e 09	Informação e comunicação. Pensamento crítico e pensamento criativo. Relacionamento interpessoal. Desenvolvimento pessoal e autonomia. Bem-estar, saúde e ambiente.	Comunidade escolar	Equipa do PPES Professoras de EMRC	CPCJ
7 de abril	Dia Mundial da Saúde	Realização de uma atividade que promova os hábitos saudáveis saúde	03; 06; 07; 08; 09; 010	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo	Comunidade escolar	Equipa do PPES Professoras de Ciências Naturais do 9º ano.	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Saber científico, técnico e tecnológico			
Abril	Dizer NÃO às Aproximações Abusivas	Ação de sensibilização para as aproximações abusivas em crianças. Prevenir as aproximações abusivas e os maus tratos em crianças. Capacitar as crianças para a identificação de possíveis situações abusivas. Promover o bem-estar das crianças.	01, 02, 03, 06, 07, 08 e 09	Informação e comunicação. Pensamento crítico e pensamento criativo. Relacionamento interpessoal. Desenvolvimento pessoal e autonomia. Bem-estar, saúde e ambiente.	Alunos do 1º e 2º ciclos	Equipa do PPES Professores titulares de turma/Diretores de Turma/Professores	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)

CALENDARIZAÇÃO (3º P)	ATIVIDADE A DESENVOLVER	DESCRIÇÃO/OBJETIVOS	OBJETIVOS DO PEA	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	DESTINATÁRIOS	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	PARCEIROS
4 de maio	Dia Mundial de Higiene das Mãos	Criado pela Organização Mundial da Saúde, este dia visa alertar para a importância da higiene das mãos como medida preventiva na transmissão de doenças.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente	Comunidade escolar	Equipa do PPES	



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
6 de maio	Dia Europeu da Insuficiência Cardíaca	Com a comemoração desta data procura-se chamar a atenção para esta condição, que é a mais comum causa de hospitalização em doentes com mais de 65 anos.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Comunidade escolar	Equipa do PPES	
16 de maio	Dia Europeu do Melanoma	Este dia visa alertar a população para os perigos da exposição solar excessiva e os malefícios que pode originar na pele.	O3; O6; O7; O8; O9	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente	Comunidade escolar	Equipa do PPES Direção Professores titulares de turma Diretores de turma	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar) Liga Portuguesa Contra o Cancro



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

				Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico			
21 de maio	Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade	Dia que visa sensibilizar a população para os perigos da obesidade e doenças associadas.	O3; O6; O7; O8; O9; O10	Informação e comunicação Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Consciência e domínio do corpo Saber científico, técnico e tecnológico	Comunidade escolar	Equipa do PPES Professores titulares de turma Diretores de turma	UCC de Urgezes (Enfermeiras da Saúde Escolar)



EQUIPA PROJETO PES

Os elementos que constituem a equipa do Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde são os seguintes:

- Alejandra Ferreira (Grupo 520) – Coordenadora;
- Ana Paula Ferraz (Grupo 230);
- Nicoleta Fernandes (Grupo 240);
- M^a Cândida Costa (Grupo 520);
- José Teixeira (Grupo 530);
- Conceição Bessa (Grupo 110).

EQUIPA DOCENTE DO GIAA (Gabinete de Informação e de Apoio ao Aluno)

Os elementos que constituem a equipa do GIAA são os seguintes:

- Alejandra Ferreira (Grupo 520) – Coordenadora;
- M.^a Isabel Rodrigues (Grupo 230);
- Cristina Guise (290);
- M.^a Clara Amorim (Grupo 330);
- M.^a Ângela Batista (Grupo 500);
- José Teixeira (Grupo 530);
- Carlos Salgado (620).

COMUNICAÇÃO E DISSEMINAÇÃO

Os canais privilegiados para a divulgação na comunidade educativa das atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde serão os seguintes:

- Caderneta escolar
- Correio eletrónico
- Jornal do Agrupamento – **Jornal Ecológico**
- Página Web do Agrupamento
- Página Facebook
- Placards Institucionais
- Plataforma TEAMS

PARCERIAS

- Equipa de Saúde Escolar da Unidade de Cuidados da Comunidade de Urgezes (UCC de Urgezes)
- Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI)
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)
- Guarda Nacional Republicana (GNR)



**Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)**

- Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
- Liga Portuguesa Contra o Cancro-Núcleo Regional do Norte (LPCC- NR do Norte)
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação será realizada pelos elementos da equipa do Projeto PES e pelos coordenadores dos projetos, programas, planos e atividades do PAA envolvidos na sua concretização, através da elaboração de relatórios. Nessa avaliação serão utilizados como instrumentos de avaliação, a observação direta ou questionários assim como os indicadores próprios dos relatórios.

A Equipa do Projeto PES

