



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 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





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 Avançado*, que estará em vigência durante o próximo biénio (2023-2025). 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
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	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
	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	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.	01; 03.	Bem-estar, saúde e ambiente	Comunidade escolar	Coordenadora do PPES Direção	UCC de Guimarães (Enfermeiras da Saúde Escolar)
13 de setembro	Masstraining em Suporte Básico de Vida	A equipa do INEM fará uma introdução teórica e demonstração das medidas de suporte básico de vida e de primeiros socorros; Conhecer a importância da cadeia de sobrevivência no aumento da taxa de sobrevivência em paragem cardiovascular; Abordagem à vítima com base no 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; Adquirir treino na execução das compressões torácicas; Aplicar corretamente o SBV;	01; 02; 03; 06; 07; 08; 09.	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo; Saber científico, técnico e tecnológico; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Consciência e domínio do corpo.	Professores do 1º, 2º e 3º ciclo; Assistentes Operacionais	Equipa PPES	UCC de Guimarães (Enfermeiras da Saúde Escolar) Cruz Vermelha Portuguesa INEM Bombeiros Voluntários de Guimarães



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		Demonstrar a posição Lateral de Segurança.					
29 de setembro	Dia Mundial do Coração	Conhecer melhor e cuidar mais do coração, através da colocação de cartazes alusivos ao tema e distribuição de folhetos por toda a Comunidade escolar; Criação de um coração gigante feito com alunos.	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; Sensibilidade estética e artística; Consciência e domínio do corpo; Saber científico, técnico e tecnológico.	Alunos do 3º ciclo	Equipa do PPES Professores do 3º ciclo	Fundação Portuguesa de Cardiologia.
15 de outubro	Dia Mundial da Lavagem das mãos	Ação de sensibilização sobre a importância de uma boa higienização das mãos de forma a evitar a proliferação de doenças utilizando uma máquina de luz negra.	03; 06; 07; 08.	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 ciclo		UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
16 de outubro	Dia Mundial da Alimentação	Promoção de uma alimentação saudável, através da elaboração de lanches saudáveis e colocação de cartazes alusivos ao tema; Leitura correta de rótulos de alimentos, com especial atenção para a quantidade de açúcar existente nos diversos alimentos; Desafio lanche saudável.	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; Saber científico, técnico e tecnológico.	Alunos do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos.	Equipa do PPES e Eco-Escolas Professores do Pré-escolar e 1º, 2º e 3º ciclos.	UCC Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
Mês de Outubro	"Outubro Rosa"	Sensibilização para a prevenção do cancro da mama, através da colocação de cartazes alusivos ao tema por várias zonas da escola;	03; 04;	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo; Relacionamento interpessoal;	Comunidade Escolar	Equipa do PPES e Eco-Escolas Professores	



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		Decoração, com materiais recicláveis e reutilizáveis, de um LAÇO OUTUBRO ROSA “A Arte contra o Cancro na Tua Mão”; Fotografia de grupo com peças de roupa cor de ROSA erguendo o laço rosa decorado com materiais sustentáveis.	06; 07; 08; 09.	Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Sensibilidade estética e artística; Consciência e domínio do corpo; Saber científico, técnico e tecnológico.			
17 de novembro	Dia Nacional do Não fumador	Informar e alertar os alunos para os benefícios de deixar de fumar através de uma Ação de Sensibilização intitulada “Geração sem Tabaco”.	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; Saber científico, técnico e tecnológico.	Alunos do 8ºano	Equipa do PPES Professores	UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
23 de novembro	Dia da Floresta autóctone e hastear da bandeira verde Eco-Escolas	Alertar para a importância da preservação e plantação de espécies de árvores que fazem parte do património natural português; Plantação de uma árvore autóctone (Azinheira); Alertar para a Educação Ambiental e Sustentabilidade; Sensibilização através de um vídeo alusivo à prevenção das espécies autóctones, realizado e publicado no Eco-canal Eco-Escolas A.E.P.: “23 NOV DIA DA FLORESTA AUTÓCTONE”.	01; 02; 06; 07; 08.	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 Educativa	Equipa do PPES e Eco-Escolas	Laboratório da Paisagem
30 de novembro	Dia Mundial de Luta Contra a SIDA	Ação de sensibilização sobre doenças sexualmente transmissíveis;	03; 06;	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo;	Alunos de 9º ano	Equipa do PPES	UCC de Guimarães (Enfermeira)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		Afixação de cartazes alusivos ao tema.	07; 08.	Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Consciência e domínio do corpo; Saber científico, técnico e tecnológico.		Professores acompanhantes das turmas Professor bibliotecário.	da Saúde Escolar) e Professor Duarte Barros
30 de novembro	A Ciência nas tuas mãos	Ação de sensibilização sobre a importância de uma boa higienização das mãos de forma a evitar a proliferação de doenças; Compreender o fenómeno de fluorescência utilizando um aparelho com luz negra para verificação da boa higienização das mãos.	03; 06; 07; 08.	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 5ºano	Equipa do PPES Clube de Ciência Viva	UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
Mês de Novembro	Dia Mundial de Luta contra o Cancro da Próstata – “Novembro Azul”	Sensibilização para o tema através da visualização de Vídeo no Eco-Canal Eco-Escolas A.E.Pevidém: “Sensibilização para a Prevenção do Cancro da Próstata”; Colocação de cartazes alusivos ao tema por várias zonas da escola; Decoração, com materiais recicláveis e reutilizáveis, de um LAÇO NOVEMBRO AZUL.	03; 06; 07; 08; 09.	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Sensibilidade estética e artística; Consciência e domínio do corpo; Saber científico, técnico e tecnológico.	Comunidade escolar	Equipas PPES e Eco-Escolas Professoras da Educação Especial	
Ao longo do 1º período	Cheques dentista	Levantamento dos alunos nascidos a 2016, 2013 e 2010 para posterior atribuição dos cheques dentista.	03; 04; 06.	Bem-estar, saúde e ambiente; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Consciência e domínio do corpo.	Alunos abrangidos pelo PNPSO	Coordenadora do PPES Direção Professores Titulares de turma Diretores de turma	UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
Ao longo do 1º Período	Avaliação de risco em	Visita da equipa de saúde pública do ACES do Alto Ave às Escolas do 1º ciclo do Agrupamento;	03; 08;	Informação e comunicação; Relacionamento interpessoal; Bem-estar, saúde e ambiente;	Coordenadores das Escolas do Agrupamento	Equipa PES	UCC de Guimarães (Enfermeira



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

	ambiente escolar	Avaliação da caixa de primeiros socorros; Avaliação do risco para a saúde em ambiente escolar.	09.	Sensibilidade estética e artística;	Direção do Agrupamento	Coordenadores das Escolas do Agrupamento Direção do Agrupamento	da Saúde Escolar) Equipa de saúde pública do ACES do Alto Ave
Janeiro	Programa Educação Rodoviária para crianças dos 4 aos 9 anos	Inculcar regras de segurança rodoviária nas crianças, tornando-as 'embaixadoras' das boas práticas junto dos pais, familiares e amigos.	01; 03; 06; 07	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 ciclo	Equipa PPES Professores titulares do 1º ciclo	Polícia Municipal de Guimarães
21 de fevereiro	Violência no namoro	Ação de sensibilização: "O Amor não dói"; Evitar situações de violência no namoro, em meio escolar e fora dele; Explicar quando se deve recorrer à APAV e quais os contactos da mesma.	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; Sensibilidade estética e artística; Consciência e domínio do corpo; Saber científico, técnico e tecnológico.	Alunos do 8º ano	Equipa do PPES Professor Bibliotecário Professores acompanhantes das turmas	APAV UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
Fevereiro	"Cultivando afetos"	Ação de sensibilização para o tema; Elaboração de cartazes pelos alunos alusivos 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 Saber científico, técnico e tecnológico	Alunos do 1º ciclo	Equipa do PPES Professores titulares das turmas	APAV UCC Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

<p>Ao longo do 2º P</p>	<p>Educação Postural Peso das mochilas</p>	<p>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 Observar o modo como são utilizadas as mochilas Desenvolver estratégias que diminuam o peso das mochilas e as consequências deste no desenvolvimento das crianças.</p>	<p>O1; O3; O6; O7</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 1º ciclo</p>	<p>Equipa PES Professores titulares do 1º ciclo</p>	<p>UCC Guimarães – enfermeiras de saúde escolar e de reabilitação</p>
<p>Ao longo do 2º P</p>	<p>Dia Mundial da Saúde Oral</p>	<p>Sensibilizar para 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. Conto de uma história “A Branca de Neve e a rainha dos dentes amarelos”, alusiva ao tema.</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 Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<p>Alunos do pré-escolar e 1º ciclo</p>	<p>Equipa de PPES</p>	<p>UCC de Guimarães (Enfermeiras da Saúde Escolar)</p>
<p>10 de abril</p>	<p>Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros</p>	<p>A equipa do INEM fará uma introdução teórica e demonstração das medidas de suporte básico de vida e de primeiros socorros; Conhecer a importância da cadeia de sobrevivência no aumento da taxa de sobrevivência em paragem cardiovascular; Abordagem à vítima com base no ABC (Airway, Breathing and circulation);</p>	<p>O1; O2; O3; O6; O7; O8; O9.</p>	<p>Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo; Saber científico, técnico e tecnológico; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Consciência e domínio do corpo.</p>	<p>Alunos do 9ºano</p>	<p>Equipa do PPES Professores acompanhantes das turmas Grupo de Ciências Naturais Clube da Proteção Civil</p>	<p>UCC Guimarães - Enfermeira da Saúde Escolar (Leandra Costa) INEM Bombeiros voluntários</p>



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		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; Adquirir treino na execução das compressões torácicas; Aplicar corretamente o SBV; Demonstrar a posição Lateral de Segurança.					de Guimarães
18 de abril	Dia Mundial do Rim	Ação de sensibilização - Alimentação Saudável; Alertar para os malefícios do sal e consequências nos rins. Atividades desenvolvidas pelo serviço de pediatria da ULSAA.	01; 02; 03; 06; 07; 08; 09.	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo; Saber científico, técnico e tecnológico; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Consciência e domínio do corpo.	Alunos do 6ºano	Equipa do PPES Professores acompanhantes das turmas Professor Bibliotecário	UCC Guimarães Enfermeira da Saúde Escolar e Serviço de Pediatria da ULS Alto Ave
Abril	Abril, Prevenção dos maus tratos na infância – Campanha Laço Azul	Criação de um laço azul decorado com materiais reutilizados; Dar a conhecer a História do laço azul; Disponibilização de laços azuis para os alunos colocarem no portão da Escola. Prevenir os maus tratos em crianças e jovens.	01; 02; 03; 06; 07; 08; 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 Professores titulares das turmas	
Maio	Sexualidade – Infeções	Ação para promover a educação em torno das infeções sexualmente transmissíveis;	01; 02;	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo;	Alunos do 9º ano	Equipa do PPES	UCC Guimarães de Urgez



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

	Sexualmente Transmissíveis	Aumentar a consciencialização sobre a disponibilização de ferramentas de prevenção.	03; 06; 07; 08; 09.	Saber científico, técnico e tecnológico; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Consciência e domínio do corpo.		Professoras de Ciências Naturais, História e Diretores de Turma do 9º ano	Enfermeira da Saúde Escolar (Leandra Costa)
7 de junho	Desfile “Viagem no Tempo”	Promover a interdisciplinaridade e a interculturalidade, dando ênfase às questões dos direitos humanos e a personalidades que se destacaram nessa área; Destacar a invenção do século XXI, a vacina contra a Covid 19.	01; 02; 03; 06; 07; 08; 09; 010.	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo; Saber científico, técnico e tecnológico; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Sensibilidade estética e artística; Consciência e domínio do corpo; Linguagens e textos.	Comunidade Escolar	Equipa PPES Clube Ciência Viva Clube de proteção Civil Projeto Eco-Escolas	UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
Julho	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;	01, 03; 06; 07; 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 pré-escolar e 1º ciclo	Equipa PES Associação de pais	UCC de Guimarães (Enfermeiras da Saúde Escolar)



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

		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; Maior respeito pelos outros e pelo material e instalações escolares.					
Ao longo do 3º período	Cuidar de mim	Ações de Sensibilização “Cuidar de mim”: 1ª sessão – Alimentação e Saúde oral 2ª sessão - Higiene do sono e corporal	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; Sensibilidade estética e artística; Consciência e domínio do corpo; Saber científico, técnico e tecnológico.	Alunos do 7ºano	Coordenadora do PPES Diretores de Turma	UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
Ao longo do ano letivo	Gabinete de Informação e de Apoio ao aluno (GIAA)	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.	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; Saber científico, técnico e tecnológico.	Alunos do 2º e 3º ciclos	Coordenadora do PPES Equipa GIAA Diretores de Turma	UCC de Guimarães (Enfermeira da Saúde Escolar)
Ao longo do ano letivo	Projeto de Educação Sexual de Turma –	Projeto de implementação da educação sexual em cada turma, do qual constam os temas a abordar assim como as atividades	03; 06; 07;	Informação e comunicação; Pensamento crítico e pensamento criativo; Relacionamento interpessoal;	Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos	Coordenadora do PPES Diretores de Turma	UCC Guimarães Enfermeiras



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

	Programa PRESSE	que irão ser desenvolvidas dentro de cada tema.	O8; O9; O10.	Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Consciência e domínio do corpo; Saber científico, técnico e tecnológico.		Professores titulares do 1º ciclo Professores do 1º, 2º e 3º ciclos	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:

- Ana Lages (Grupo 510) – Coordenadora;
- Leandra Costa - Enfermeira da Saúde Escolar;
- Maria Cândida Costa (Grupo 520).

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

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

- Ana Lages (Grupo 510) – Coordenadora;
- Leandra Costa - Enfermeira da Saúde Escolar;
- M.^ª Isabel Rodrigues (Grupo 230);
- Cristina Guise (290);
- M.^ª Clara Amorim (Grupo 330);
- M.^ª Ângela Batista (Grupo 500);
- João Ribeiro (Grupo 300);
- Luísa Martins (230);
- Cristina Pastor (500).

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 Guimarães (UCC de Guimarães)
- Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)
- Serviço de Pediatria ULSAA



Agrupamento de Escolas de Pevidém (151040)

- Polícia Municipal de Guimarães
- Bombeiros Voluntários de Guimarães
- Cruz Vermelha Portuguesa
- Centro de Aconselhamento e orientação de Jovens de Guimarães

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

