



**Escola Profissional D. Francisco Gomes de Avelar
Santa Casa da Misericórdia de Faro**

Projeto de Educação para a Saúde (PES)

Ciclo de Formação 2022/2025





Projeto de Educação Para a Saúde – PES

ÍNDICE

1. Introdução	3
2. Enquadramento Legal	4
3. Objetivos Gerais	5
4. Equipa PES	6
5. Competências Equipa PES	7
6. Público-alvo	7
7. Áreas de Intervenção	7
8. Objetivos de cada área de intervenção	8
9. Plano de Atividades PES	10
10. Recursos Físicos	20
11. Parcerias	20
12. Avaliação do PES	20
13. Bibliografia e Recursos recomendados	21



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

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



O Programa Nacional de Saúde Escolar, aprovado no âmbito do protocolo estabelecido entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde – Despacho nº 25995/2005 (2ª série), Despacho nº 2506/2007 e Despacho nº 12 045 / 2006 (2ª série) – delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

De acordo com o Despacho nº 7/2015, de 20 de julho, referente ao Programa Nacional de Saúde Escolar, é imperativo haver uma congregação de esforços dos diferentes profissionais e serviços para a implementação do referido programa, para que se obtenham maiores ganhos em saúde, promovendo contextos escolares favoráveis à adoção de estilos de vida mais saudáveis e à melhoria do nível de literacia para a saúde da comunidade educativa.

Assim, a finalidade deste programa é “Contribuir para mais saúde, mais educação, mais equidade e maior participação e responsabilização de todos/as com o bem-estar e a qualidade de vida de crianças e jovens.” (in PNSE), promovendo estilos de vida saudável e elevando o nível de literacia para a saúde da comunidade educativa, contribuindo para a melhoria da qualidade do ambiente escolar e para a minimização dos riscos para a saúde e promovendo a saúde, prevenindo a doença da comunidade educativa e reduzindo o impacto dos problemas de saúde no desempenho escolar dos/as alunos/as.

O projeto de Educação para a Saúde da Escola Profissional D. Francisco Gomes de Avelar da SCMF, integrado no Projeto Educativo da Escola, visa promover a concretização dos objetivos estabelecidos, pretendendo uma maior consciencialização de toda a comunidade educativa da importância das diferentes dimensões da saúde, numa perspetiva holística, fomentando o desenvolvimento de atitudes e comportamentos saudáveis, a valorização de comportamentos



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

positivos que conduzam a estilos de vida saudáveis e a criação de condições ambientais de uma escola promotora de saúde.

O conceito atual de saúde preconiza a integração de intervenções preventivas globais, através da promoção de competências pessoais e sociais para a saúde.

A Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto, que “ Estabelece o regime de aplicação da Educação Sexual em meio escolar”, veio tornar obrigatória a abordagem da Educação Sexual em contexto de sala de aula, pela necessidade de uma abordagem do tema de uma forma explícita, intencional e pedagogicamente estruturada. Sendo assim, é nosso propósito trabalhar para que a Educação Sexual seja implementada de forma gradual e equilibrada, nos diferentes anos curriculares, do ensino secundário, no respeito pelas orientações legais e tendo em conta as questões e os anseios dos alunos e as preocupações dos pais e encarregados de educação.

Este projeto fundamenta-se não só no documento legislativo em vigor, como no Projeto Educativo deste estabelecimento de ensino, que visa a formação de indivíduos enquanto futuros cidadãos.

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.



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

- Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014.
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória,- considera o Bem-estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Cria a componente de Cidadania e Desenvolvimento, importante na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.

3. Objetivos Gerais

São Objetivos Gerais do PES:

1. Promover a literacia em Saúde;
2. Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
3. Desenvolver a consciência cívica de toda a comunidade como elemento fundamental no processo de formação de cidadãos responsáveis, ativos e intervenientes;
4. Promover as práticas alimentares relacionadas com a dieta mediterrânica e a atividade física regular como formas de prevenir a emergência de doenças do comportamento alimentar;
5. Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;
6. Promover a saúde oral;
7. Conhecer consequências do consumo de tabaco e outras substâncias aditivas;
8. Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco;
9. Sensibilizar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde;
10. Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde;



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

11. Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as infeções Sexualmente Transmissíveis;
12. Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade;
13. Desenvolver parcerias que possibilitem um trabalho em rede e permitam organizar equipas multiprofissionais responsáveis pela implementação deste Projeto. Esta articulação deverá preferencialmente incluir a Associações de Pais, a Autarquia, as Forças de Segurança e entidades locais de Saúde;
14. Dinamizar um espaço (GAA) onde seja possível o aconselhamento, individual ou em grupo, mantendo uma relação de confiança e sigilo;
15. Promover a Saúde Mental;
16. Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto;
17. Reforçar a componente humanista da vivência escolar, pela promoção e/ou reforço das interações positivas entre todos os elementos da comunidade escolar e educativa;
18. 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;
19. Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
20. Contribuir para a definição de políticas claras em matéria de consumos de substâncias psicoativas;
21. Prevenir o consumo destas substâncias em meio escolar;
22. Ensinar/aprender a dizer NÃO a estilos de vida nocivos da vida;
23. Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;
24. Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens;
25. Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade;
26. Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde;
27. Formar uma ideia ajustada de si mesmos, fortalecendo a autoestima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito pelos outros;
28. Contribuir para a formação de cidadãos livres, responsáveis e intervenientes no meio em que vivem.

4. Equipa PES

- Responsável do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA) – Psicopedagógico e Ensino Especial
- Coordenadores de Curso;



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

- Orientadores Educativos de Turma;
- Docentes;
- Não docentes;
- Pais/Encarregados de Educação;
- Delegados e Subdelegados de Turma.

5. Competências da Equipa PES

São competências:

1. Implementar o Projeto de Educação para a Saúde;
2. Colaborar com a Presidente do Conselho Pedagógico na elaboração do Plano de Ação Anual de Atividades e Plano de Ação, tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
3. Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
4. Dinamizar as atividades do PES;
5. Procurar organizar e disponibilizar recursos de apoio, no âmbito da Educação para a Saúde;
6. Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
7. Promover a divulgação de ações/informações do PES na Plataforma Inovar+;
8. Promover o envolvimento da comunidade educativa;
9. Colaborar na avaliação da implementação do Projeto na Escola Profissional.

6. Público-alvo

O projeto de educação para a saúde (PES) é dirigido a toda a comunidade educativa da Escola Profissional D. Francisco Gomes de Avelar da SCMF, designadamente:

- Alunos do secundário profissional;
- Pessoal docente e não docente;
- Encarregados de Educação.

7. Áreas de Intervenção

A Educação para a Saúde íntegra as seguintes áreas:

- Educação Alimentar e Atividade Física.



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

- Afetos e Educação para a Sexualidade.
- Comportamentos Aditivos e Dependências.
- Saúde Mental e Prevenção da Violência.

8. Objetivos de cada Área de Intervenção

Área de Intervenção	Objetivos
Educação Alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares; • Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável; • Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde; • Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica); • Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo; • Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras; • Promover a saúde oral; • 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; • Melhorar o estado de saúde global dos jovens; • Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação; • Reconhecer a origem dos alimentos; • Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição; • Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente; • Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental; • Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos; • Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas; • Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados; • Alterar comportamentos relacionados com a atividade física, evitando longos períodos em comportamento sedentário; • Compreender como a prática de atividade física favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem e é intrínseca à vida saudável.
Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a aceitação do corpo e da sexualidade; • Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução; • Promover a igualdade de género; • Contribuir para a melhoria das relações interpessoais; • Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

	<p>comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual; • Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais; • Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais. • Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual; • Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género; • Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual; • Reconhecer a importância das relações interpessoais; • Valorizar as relações de cooperação e de interajuda; • Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha; • Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida; • Ser responsável para consigo e para com os outros; • Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida; • Adotar atitudes e comportamentos saudáveis; • Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST); • Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais; • Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos.
<p>Comportamentos Aditivos e Dependências</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o estado de saúde global dos jovens; • Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas; • Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares; • Prevenir os consumos em meio escolar; • Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD; • Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura; • Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais; • Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico; • Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco; • Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura; • Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo; • Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas; • Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados; • Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas Identificar as características e os tipos de substâncias psicoativas (SPA); • Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde; • Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA; • Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

	<p>consequências e os riscos associados ao seu consumo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância; • Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância; • Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância; • Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância; • Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares.
Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única; • Adotar o sentido de pertença individual e social; • Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva; • Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional; • Desenvolver a literacia emocional; • Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento; • Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente; • Identificar riscos e comportamentos de risco; • Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais; • Conhecer fatores protetores; • Desenvolver o sentido de pertença a um grupo, reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação; • Identificar a violência dirigida aos outros e ao próprio; • Adotar uma cultura de respeito e tolerância; • Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados; • Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças; • Adotar comportamentos resilientes.

9. Plano de Atividades do PES

Para o ano letivo 2022/23, ainda com alguns indícios da pandemia (COVID-19), considera-se prioritário continuar a colaborar na implementação do plano de contingência e no plano de higienização. Manter o contacto com as autoridades de saúde. Esclarecer dúvidas à comunidade educativa.



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

Na sequência das orientações curriculares para o desenvolvimento da área transversal da Educação para a Saúde, serão mantidas as grandes áreas de intervenção. Dar-se-á continuidade às atividades já implementadas e procurar-se-á realizar as novas atividades propostas no Plano Anual de Atividades.

Tendo em conta que todos os estudos apontam para que as áreas mais afetadas pela situação pandémica dos dois últimos anos e ainda em curso são a Saúde Mental e Prevenção da Violência, estas serão também as que merecerão mais atenção por parte deste Projeto de Educação para a Saúde para a nossa Escola.

As atividades serão organizadas e estabelecidas anualmente onde devem constar os seguintes elementos:

1. Designação da atividade.
2. Área de intervenção.
3. Objetivos.
4. Anos curriculares/Cursos profissionais envolvido(s).
5. Recursos.
6. Calendarização.

Este plano será entregue anualmente ao Conselho de Direção da Escola para deferimento das diferentes atividades.

O plano não é vinculativo, podendo sofrer alterações, desde que devidamente justificadas e sempre com conhecimento da responsável pelo PES e da Presidente do Conselho Pedagógico.

O Plano de Atividades, proposto para o PES encontra-se espelhado nas tabelas seguintes, Tabela n.º1; n.º2; n.º3 e n.º4



ÁREA DE INTERVENÇÃO: Educação Alimentar e Atividade Física

DESIGNAÇÃO DA ATIVIDADE	DATA	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RECURSOS	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Sessão de Educação para a Saúde sobre Higiene Oral	20 de Março	Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; - Detetar a existência de problemas de saúde oral; - Inculcar a prática da higiene oral.	Vídeo sobre a higiene oral a decorrer no refeitório durante o período do almoço no dia Mundial da Saúde Oral.	ACES Central Enfermeiros	Enf.ª Cátia Caro	Todas as turmas
Sessão de Educação para a Saúde sobre Higiene Pessoal/ Prevenção de Infeções	A definir	<ul style="list-style-type: none">- Identificar noções básicas de microbiologia;- Higienização das mãos;- Higiene corporal:- Higiene e saúde oral;- Limpeza, manutenção e conservação dos espaços e equipamentos;- Identificar os conceitos e princípios associados à epidemiologia da infeção e cadeia epidemiológica;- Identificar o papel das entidades e dos profissionais intervenientes na prevenção e controlo da infeção;- Orientações, medidas e recomendações.- Identificar o enquadramento legal	<ul style="list-style-type: none">-Ciclo de palestras sobre os diferentes temas para promover a literacia em saúde;- Realização de uma ficha de trabalho sobre noções básicas de saúde;- Realização de folhetos sobre a saúde oral;- Visualização de um vídeo sobre a importância da higienização das mãos;	ACES Central Enfermeiros	Enf.ª Cátia Caro	Todas as turmas



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

		<p>associado ao controlo da infeção;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar os conceitos de doença, infeção e doença infecciosa; - Identificar situações de risco potenciadoras da infeção associadas aos diferentes contextos de prestação de cuidados; - Identificar a tipologia e utilização/funcionalidade dos diferentes equipamentos de proteção individual: - Sensibilizar para a vacinação e cuidados de higiene pessoal. - Explicar a importância de demonstrar conhecimento e segurança durante a execução de tarefas; - Explicar a importância de desenvolver uma capacidade de alerta que permita sinalizar situações ou contextos que exijam intervenção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de casos práticos sobre doenças infecciosas; - Debate em sala de aula sobre a importância da prevenção de infeção - Cartaz sobre o Plano Nacional de Vacinação em Portugal; 			
Suporte básico de vida - SBV		<ul style="list-style-type: none"> - Abordagem da Vítima; - Permeabilização das Vias Aéreas; 	Palestra sobre os conteúdos teóricos SBV e noções de primeiros socorros;	Bombeiros	OET/CC	Todas as turmas



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

		<ul style="list-style-type: none"> -Reanimação Cardiorrespiratória; - Obstrução da Via Aérea; - Posição Lateral de Segurança. 	Bancas práticas.			
Suporte básico de vida - SBV		<ul style="list-style-type: none"> - Abordagem da Vítima; - Permeabilização das Vias Aéreas; -Reanimação Cardiorrespiratória; - Obstrução da Via Aérea; - Posição Lateral de Segurança. 	Palestra sobre os conteúdos teóricos SBV e noções de primeiros socorros;	Enfermeiros UALG Biblioteca Municipal	Conselho Pedagógico	Todas as turmas



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

ÁREA DE INTERVENÇÃO: Afetos e Educação para a Sexualidade

DESIGNAÇÃO DA ATIVIDADE	DATA	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RECURSOS	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ação Sensibilização Educação Sexual	A definir	Identificar os diferentes métodos contraceptivos. Distinguir o funcionamento dos diferentes métodos e a sua adequação às diferentes necessidades. Reduzir o número de infeções de doenças sexualmente Transmissíveis.	Sessão de sensibilização; Workshop; Caixa de dúvidas anónimas.	ACES Central Enfermeiros	Enf.ª Cátia Caro	Todas as turmas
Gabinete de apoio ao Aluno (GAA)	Pontual	Proporcionar aos alunos um espaço privado onde possam colocar dúvidas e promover o seu encaminhamento, caso seja necessário	Horário de atendimento em dia e hora fixa;	OET CC	GAA	Todas as turmas/Pais e EE
Semana dos Afetos	fevereiro	- Proporcionar momentos de reflexão sobre as nossas emoções, sentimentos, ações/decisões e violência. - Aprender a valorizar as nossas características e procurar características positivas nos outros. - Promover o espírito de equipa no grupo. Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.	Palestras Convívios Tertulia- chá dos afetos	OET CC	CC	Todas as turmas



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

ÁREA DE INTERVENÇÃO: Comportamentos Aditivos, Dependências e VIH Sida

DESIGNAÇÃO DA ATIVIDADE	DATA	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RECURSOS	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Sessão de esclarecimento	A definir	Prevenir comportamentos de risco	-Perguntas abertas e momento de partilha.	MAPS GATO	CC	Todas as turmas
Diz não ao Álcool, Drogas e Tabaco!		Alertar a comunidade educativa para o problema dos malefícios do tabagismo no organismo humano; - Estabelecer paralelismo entre a garrafa fumadora e a estrutura do sistema respiratório. - Motivar para o conhecimento científico; - Aproximar os alunos dos conteúdos lecionados. - Sensibilizar os alunos para os malefícios do consumo de álcool e drogas	- Sessão de sensibilização sobre as temáticas; - Distribuição de folhetos informativos sobre os malefícios do consumo de álcool e tabaco.	PSP Faro	CC e OET	Todas as turmas
Dia Mundial da Luta contra a SIDA	Janeiro 2023	- Distinguir VIH de SIDA; - Conhecer formas de transmissão VIH; - Conhecer outras infeções sexualmente transmissíveis. - Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como as infeções sexualmente transmissíveis; - Contribuir para a tomada de decisões	- Mini feira da saúde no átrio da entrada com: Distribuição de panfletos informativos e distribuição de preservativos como forma de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.	Associação SOL Lisboa	Conselho Pedagógico	Todas as turmas



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

		conscientes e responsáveis na área da educação sexual.				

ÁREA DE INTERVENÇÃO: Saúde Mental e Prevenção da Violência

DESIGNAÇÃO DA ATIVIDADE	DATA	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RECURSOS	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Luta Tráfico de Seres Humanos	18 out	- Enquadramento geral e legislativo; - Diferentes profissionais de intervenção; - Sinalização, identificação e integração das vítimas; - Processo de apoios.	- Análise de uma reportagem sobre o tema; - Debate sobre o tema.	Parceria Associação SÊ Mais Sê Melhor	Área Estudo Comunidade	3º AS
Violência Doméstica Dia Internacional para a eliminação da violência contra as Mulheres	25 nov	Deteção e encaminhamento dos agressores, no sentido de promover o bem-estar pelos princípios da não-violência, da inclusão e da não discriminação.	Exposição no átrio de entrada da SS de Faro – Mostra artística – Pintura e escrita de camisolas com frases de sensibilização: Ciclo da violência Doméstica contra as Mulheres.	Parceiros Associação Sê Mais Sê Melhor Segurança Social Promoção do Potencial Humano	Área de Estudos da Comunidade	3.º Anos
Sessões de sensibilização sobre Bullying	A definir	Consciencialização e capacitação dos alunos para detetar sinais de alerta e intervir nestas situações numa atitude de prevenção e apoio às vítimas; Deteção e encaminhamento dos agressores, no sentido de promover o bem-estar da	Palestras sobre a temática; Partilha de casos reais.	PSP	Conselho Pedagógico	Todas as turmas



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

		comunidade educativa, pautadas pelos princípios da não-violência, da inclusão e da não discriminação.				
Dia Mundial da Pessoa com Deficiência	4 dez	Sensibilizar os alunos para a necessidade de aprender a viver com a diferença	Visita de estudo e atividades desenvolvidas numa instituição de apoio a pessoas com deficiência.	Parceria entre a Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral	CC	1º e 2º anos
Peça de Teatro pelo “Teatro Viva da APPC Faro	Durante o ano letivo	Através da atividade lúdico-terapêutica de Teatro, apoiar o Grupo de Teatro Viva da APPC Faro, tendo em conta as competências e funcionalidade dos clientes da APPC, de forma a mantê-los ativos, interessados e integrados no meio envolvente.	Atividades Lúdicas na associação; - representação, dança e canto.	Parceria entre a Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral, de Faro e a Escola Profissional D. Francisco Gomes de Avelar da SCMF.	Disciplinas Área das Expressões e Animação Sociocultural	2º e 3º anos Animador Sociocultural
Violência no namoro e dependência	Fev.	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de violência no namoro; - Diferentes tipos de violência; - Legislação Portuguesa; - Etapas do ciclo de violência; - Características da vítima e do agressor; - Como intervir em casos de violência no namoro; - Estratégias de prevenção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgação de contactos disponíveis de apoio a vítima - 	PSP APAV Biblioteca Municipal Faro	Conselho Pedagógico	Todas as Turmas
Depressão	10 outubro	<ul style="list-style-type: none"> - Sintomatologia; - Principais causas; - Fatores de risco; - Prevenção e comportamentos promotores de Saúde; - Estratégias Comportamentais; - Estratégias Cognitivas; - Estratégias Construtivistas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra sobre a saúde mental; - Atividade de grupos no exterior da escola: <i>peddy paper</i> pela baixa da cidade com perguntas de cultura geral, atividade que promove a entreaajuda, a união e promove a saúde física e mental dos 	APPC	Conselho Pedagógico	Todas as turmas

**Projeto de Educação Para a Saúde – PES**

			alunos no dia da Saúde mental			
Igualdade e discriminação	março	- Combater a desigualdade; - Igualdade, diversidade e cidadania; - Sexo e Género; - Papéis sociais de género, paradigmas e estereótipos; - Linguagem como paradigma das (des)igualdades).	- Exposição de fotografias no corredor da escola com o tema: “todos diferentes, mas todos iguais” representativas da diversidade e igualdade na sociedade.	Associação Sê Mais Sê Melhor	AEC	Todas as turmas
Tráfego de Seres Humanos	março	Sensibilizar para o tráfico de Seres Humanos	Palestras	APAV	Conselho Pedagógico	Todas as turmas
Curta Metragem Mulheres do SEC. XXI “Escutando o Teu Olhar” Realizador: Miguel Veiga			Curta Metragem	IPDJ	Conselho Pedagógico	Todas as Turmas
Projeto Adrenalina 2.0 Alerta para a Deficiência “Quintas Inclusão”	abril	Sensibilizar para os constrangimentos e limitações	Dinamização de jogos interativos e palestras	Parceria com a ACASO Olhão	Conselho Pedagógico	Todas as turmas
	julho	Sensibilizar para a deficiência	Palestras	APATRIS – Trissomia 21	Conselho Pedagógico	2. anos



10. Recursos Físicos

- Instalações escolares;
- Computadores com ligação à internet;
- Material específico para o desenvolvimento de cada atividade;
- Material de desgaste diverso.

11. Parcerias

- Centro de Saúde - ACES de Faro
- CHUA – Centro Hospitalar do Algarve
- Escola Segura;
- Bombeiros Voluntários de Faro;
- Serviço Integrado de Comportamentos Aditivos e Dependências – SICAD;
- APAF (Associação Planeamento Familiar);
- IDT (Instituto da Droga e Toxicodependências) – Projeto VIH-SIDA;
- Associação para a promoção do potencial humano Sê Mais, Sê Melhor

12. Avaliação do Projeto

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.

Para avaliação do projeto irão ser utilizados os seguintes instrumentos:

- Questionários aplicados aos alunos e professores e parceiros
- Observação direta.

Será realizado um relatório anual, entregue à Presidente do Conselho Pedagógico, em julho, no final do ano letivo.



13. Bibliografia e Recursos recomendados

ALCOBIA, H., Mendes, A.R., et al. (2004). Educar para a sexualidade. Porto Editora. ANDRADE, Maria Isabel (1992), *Entre a Sida e a vida*, Porto Editora. BERDÚN, L. (2000). Na tua casa ou na minha – Tudo o que os jovens querem saber para uma sexualidade sem dúvidas. Porto: Areal Editores. BRULLER, Z. & BRULLER, H. (2004). Guia da vida sexual da malta nova. Porto: Edições ASA. BULL, David (2003), *Tudo o que uma rapariga deve saber*, Temas e Debates – Atividades Editoriais. CARPINTEIRO, E. (2004). Prevenção de riscos associados ao comportamento sexual. DST e SIDA. Lisboa: APF. CASANOVA, Sebastião (2002), *101 Maneiras de ter uma boa vida sexual*, Garrido Editores. EVAX, *No Espelho..., As mudanças no corpo – A Adolescência e Tu, Projeto Educativo para o Ensino Básico*”. EVAX, *Programa Didáctico, A Adolescência e Tu – Material para professores, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico*, (3 exemplares). FINLAY, F., JONES, R. _ tal. (2001). Para saberes o que é a menstruação – Tudo sobre os períodos menstruais. Lisboa: Terramar. FONSECA, Helena (2005), *Compreender os adolescentes, um desafio para pais e educadores*, Editorial Presença. FORD, Michael Thomas (1992), *Guia prático conta a Sida, 100 perguntas e 100 respostas*, Terramar Editores, Lda. FRADE, A. _ tal. (2001), *Educação Sexual na Escola*, Lisboa, Texto Editora.* HARRIS, R. & EMBERLEY, M. (1995). Vamos falar de sexo – Crescimento. Corpos em mudança, sexo e saúde sexual. Lisboa: Terramar.

KOHNER, Nancy (1997), *Como falar às crianças sobre sexo*, Lyon Edições.

KREITMAN, Tricia (2006), *Sarilhos com rapazes*, Temas e Debates – Atividades Editoriais. KREITMAN, Tricia _ tal.(2005), *Pilinhas e outras coisas de rapazes*, Temas e Debates – Atividades Editoriais. LASCONI, Tonino, *A Misteriosa linguagem do corpo*, Edições Salesianas. MADUEÑO, C. (2004). Sexo para adolescentes. Lisboa: Didáctica Editora. MALLINOS-MOORE, Jennifer (2007), *Adolescentes como nós*. MARQUES, M.M., _ tal. (2002), *Educação Sexual no 1º Ciclo*, Lisboa, Texto Editora. MARQUES, Manuel Marques, FORRETA, Fátima, *Educação sexual: conceito, objectivos e estratégias* (2005). In APF, *Programa de desenvolvimento pessoal e social para crianças, jovens e adultos portadores de Deficiência Mental*, Lisboa, APF, p. 39-54. MINISTÈRIO DA EDUCAÇÃO, DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE, (2001) *Promover a Saúde da Juventude Europeia*, Mem Martins, Editorial do Ministério da Educação. MINISTÈRIO DA EDUCAÇÃO, MINISTÉRIO DA SAÚDE, APF (2000), *Educação sexual em meio escolar – Linhas Orientadoras*, Lisboa, Ministério da Educação. MINISTÈRIO DA EDUCAÇÃO, MINISTÉRIO DA SAÚDE, APF (2000), *Educação sexual em meio escolar – Linhas Orientadoras*, Lisboa, Ministério da Educação. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. (2000). *Educação Sexual em Meio Escolar – Linhas Orientadoras*. Lisboa: Ministério da Educação/ Ministério da Saúde/ APF. MORFA, J., _ tal . (2002). O grande livro da Sexualidade. Lisboa: Didáctica Editora. NODIM, N. (2002). *Sexualidade de A a Z*. Lisboa: Bertrand. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, UNESCO (2002), *Educação para a saúde na escola para a prevenção da SIDA e outras D.S.T.- Guia do Planificador*, Comissão Nacional de Luta contra a Sida.



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, UNESCO (2002), *Educação para a saúde na escola para a prevenção da SIDA e outras D.S.T.- Atividades para os alunos*, Comissão Nacional de Luta contra a Sida. PARNELL, Kenny (2000), *Tudo o que queres saber sobre sexualidade*, Temas e Debates – Atividades Editoriais.

PEREIRA, M.M. & Freitas, F. (2001). Educação sexual – Contextos de sexualidade e adolescência. Porto: Edições ASA. PEREIRA, M.M., FREITAS, F. (2001). *Educação sexual – Contextos de sexualidade e adolescência*. Porto, Edições ASA. PEREIRA, Maria Manuela Melo de Carvalho (2006), *Guia de educação sexual e prevenção do abuso*, Coimbra. Pé de Página Editores. PIRES, Pedro (2005), *Ser rapaz é fixe*, Impala. POLY, M. & PAGÈS, J. (1997). Quando os adolescentes despertam para a sexualidade – Tudo aquilo que eles não sabem e que você talvez já tenha esquecido. Lisboa: Terramar. ROBERT, J. & JACOB, J. (2006). A minha sexualidade – Dos 9 aos 13 anos. Porto Editora. ROCA, N. (2002). Sou uma adolescente. Lisboa: Editorial Presença. ROCA, Núria (2006), *Sou um adolescente*, Editorial Presença. ROCA, Núria (2006), *Sou uma adolescente*, Editorial Presença. SANDERS, P. & SWINDER, L. (1995). Para me conhecer. Para te conhecer... - Estratégias de Educação Sexual para o 1º e 2º ciclos do Ensino Básico. Lisboa: APF. SAULIÈRE, D. & DESPRÉS, B. (2004). Abusos sexuais não!. Lisboa: Terramar. SPITZ, Christian (1996), *Tudo o que os adolescentes querem saber*, Publicações D. Quixote. STOPPARD, Mirriam (1997), *Os jovens, o amor e o sexo – crescimento, relacionamentos e sexo*, Editora Civilização. SUPLICY, M. (1995). Sexo para adolescentes. Edições Afrontamento. VAZ, J. (1996). Educação sexual na escola. Lisboa: Universidade Aberta. VILELLA, Asúncion (coor.), (1997), Enciclopédia da Sexualidade, MCMXCVII Oceano Editorial, S.A. YOUNGS, Bettie B., YOUNGS (2005), Jennifer, *Tudo sobre a adolescência*, Temas e Debates – Atividades Editoriais.

Legislação: ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA (1986), *Lei de Bases do Sistema Educativo*, Lei nº 46/86, de 14 de Outubro, com as alterações introduzidas pela Lei nº 115/97, de 19 de Setembro e Lei nº 49/2005, de 31 de Agosto, republicada no DR:I Série A nº 166, 05-08-31, p. 5122-5138. ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA (2009), Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto, *Diário da República*, 1.ª série — N.º 151 — 6 de Agosto de 2009 – 5097 CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO Parecer nº 6/2005, *Diário da República*: II série nº 226, 24 – 11- 2005, p. 16462 – 16470, *Educação sexual nas escolas*. CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, Parecer n.º 2/2009, *Diário da República*: 2.ª série, nº 78, 22-04-2009, p. 16262 – 16265, *Parecer sobre os projetos de lei relativos ao regime de aplicação da Educação Sexual nas escolas*. DIREÇÃO-GERAL DE INOVAÇÃO E DE DESENVOLVIMENTO CURRICULAR, 15 de Setembro 2009, *Educação Sexual, Proposta de conteúdos mínimos*, [http://www.dgidec.min-edu.pt/_tal/Documents/EDUCA%C3%87%C3%83%20SEXUAL%20CONTE%C3%9ADOS%20M%C3%8DNIMOS.pdf] disponível em 15/01/2010. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (1989), Decreto-lei nº 286/89 de 29 de Agosto, *Diário da República*: I série, nº 198, 28-08-09, p. 3638- 3644. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2000) Decreto-Lei nº 259/2000 de 17 de Outubro – Medidas de promoção da Educação Sexual, da Saúde Reprodutiva e do Planeamento Familiar. DR: I Série – A, n.º 240, 17- 10- 2000 , p. 5784-5786. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2005), Despacho nº 25 995/2005, *Diário da República*: II série, nº 240, 16 de Dezembro de



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

2005, p. 17 515 – 17 516. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, GTES (Grupo de Trabalho da Educação Sexual), (2007), *Relatório Final*, [http://www.dgidc.min-edu.pt/_tal/Documents/GTES_RELATORIO_FINAL.pdf] disponível em 15/01/2010. RAMALHO, Maria José (2008), *Educação Sexual em Portugal*, Revista Educação Sexual em Rede, nº 4, Outubro, p. 18-19. RAMIRO, Lúcia, _ tal, (2008), *Factores de Sucesso da Educação Sexual em Meio Escolar*, Revista Educação Sexual em Rede, nº 3, Janeiro, p. 8-13. VILAR, Duarte (2005), *A Educação Sexual faz sentido no actual contexto de mudança*, Revista Educação Sexual em Rede, nº 1, Julho/Setembro, p. 8-15.

SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO (2006) Despacho nº 15 987/2006 de 27 de Setembro, *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*, [http://sitio.dgidc.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositrio%20Recursos2/Attachments/603/Despsee_set.pdf] disponível em 15/01/2010.

Vídeos:

- Jogos de crescer. 1991. APF.
- Especialmente Tu. 2000. Flaminia.
- Mudanças. 1989. Flaminia.
- Cabeça cheia de perguntas. 2000. Flaminia.
- Então é assim?!... Ed. Lit. Centro Nacional de Cinematografia da Dinamarca. 1991. APF.*
- Documentário da National Geographic. Início da vida humana.

Cds:

- Saúde na Escola. Desenvolvimento de competências preventivas (crianças dos 11 aos 13 anos). Edição da Coordenação Nacional para a infecção VIH/sida.
- Guião PRESSE (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar). ARS Norte – Departamento de Saúde Pública.
- Função Reprodutiva e Sua Regulação...para o bem estar da mulher. Fundação Schering Lusitana.
- Esta Cena dava um filme. Textos e Contextos para uma Reflexão de Género. Ministério da Educação.
- Relatório do Grupo de Trabalho de Educação Sexual (GTES) (2007). Ministério da Educação.*
- No espelho...As mudanças no corpo. Adolescência e Tu. Projeto Educativo para 8.º ano (2005-2006).

Ligações de interesse:

ABRAÇO <http://www.abraco.org.pt/noticias/> ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA <http://www.apf.pt/apf.htm> CENTROS DE ATENDIMENTO APF <http://www.apf.pt/centros.htm> COORDENAÇÃO NACIONAL PARA A INFECÇÃO VIH / SIDA <http://www.sida.pt/> LINHAS TELEFÓNICAS DE AJUDA APF <http://www.apf.pt/linhas.htm> REDE EX-AEQUO <http://www.ex-aequo.web.pt/> SAÚDE E SEXUALIDADE JUVENIL <http://juventude.gov.pt/Portal/OutrosTemas/SaudeSexualidadeJuvenil/>



Projeto de Educação Para a Saúde – PES

SAÚDE E SEXUALIDADE JUVENIL <http://juventude.gov.pt/Portal/OutrosTemas/SaudeSexualidadeJuvenil/>
PONTO DE APOIO Á VIDA

<http://www.pav.org.pt/OutrosProjetos.aspx>

Outras ligações:

DANIEL SAMPAIO <http://danielsampaio.no.sapo.pt/index.html> ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DE LISBOA E VALE DO TEJO <http://www.arslvt.min-saude.pt/> ASSOCIAÇÃO NACIONAL DA TUBERCULOSE E DOENÇAS RESPIRATÓRIAS http://www.antdr.org/html/00_main.htm ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ASMÁTICOS <http://www.amcv.org.pt/homemain.html> DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE <http://www.dgs.pt/> FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA <http://cardiologia.browser.pt/PrimeiraPagina.aspx> INSTITUTO PORTUGUÊS DA JUVENTUDE <http://juventude.gov.pt/portal/ipj> LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO <http://www.ligacont>

