

Handwritten signature



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AVES NIDOL
VIA FRANCA DE XIRA

Projeto de Educação para a Saúde (PES)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

1. Introdução

“A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.” (*in* Referencial educação para a saúde).

Para a prossecução das finalidades da educação sexual previstas no artigo 2.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, a educação sexual é aplicada nos ensinos básico e secundário, no âmbito da educação para a saúde.

2. Áreas temáticas a abordar

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

De forma a melhorar a intervenção do Agrupamento na Promoção da Educação para a Saúde e atingir os objetivos de uma Escola Promotora do Sucesso (ESP), consideram-se importantes as orientações dadas pelo Referencial de Educação para a Saúde.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

3. Linhas Gerais de Atuação

- Deve ser privilegiada a realização de ações contextualizadas, programadas, de acordo, com as necessidades percecionadas e/ou indicadas pelos Conselhos de Turma / Diretores de Turma, numa primeira fase, e posteriormente a partir de uma caracterização objetiva, em detrimento de ações pontuais e não orientadas para problemas específicos.
- As atividades devem ser, o mais possível, dirigidas para os contextos mais adequados, com base na informação dos Coordenadores/Diretores de Turma.
- A Educação para a Saúde no Agrupamento, deve ser efetuada numa lógica de transversalidade, adequada aos diferentes níveis etários e sem prejuízo da sua adequação a necessidades específicas (por exemplo de uma turma).
- As atividades da Promoção e Educação para a Saúde devem integrar o mais possível o conhecimento e os conteúdos programáticos das diferentes áreas curriculares disciplinares, em articulação com a Educação para a Cidadania e ser incluídas nos Planos Curriculares de Turma.
- A Educação para a Saúde, particularmente a Educação Sexual não se pode limitar a aspetos meramente informativos, devendo ser debatidos os vários temas e subtemas numa perspetiva plural para promover o desenvolvimento do sentido crítico e a capacidade de tomar decisões fundamentadas e de modo responsável.
- As diversas áreas temáticas previstas na Educação para a Saúde devem ser abordadas numa perspetiva transversal, tendo como orientação o Referencial de Educação para a Saúde. (tabelas I; II; III e IV), e a articulação com os domínios da Educação para a Cidadania, particularmente para a concretização da vertente Educação para a Sexualidade.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

4. Temas e Subtemas por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde

Tabela I - Saúde Mental e Prevenção da Violência

		Pré-escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			Secundário		
Tema	subtema		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Saúde Mental e Prevenção da Violência	Violência	Bullying e Cyberbullying				x	x	x	x	x	x			
		Violência no namoro								x	x	x	x	
	Risco	Tipos de risco e comportamentos de risco							x	x	x	x	x	x
		de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Pertença	Individual e social	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
	Proteção	Fatores protetores		x	x	x	x	x	x	x	x			

Tabela II - Comportamentos Aditivos e Dependências

		Pré-escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			Secundário		
Tema	subtema		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Comportamentos Aditivos e Dependências	Tabaco							x	x		x			
	Álcool							x			x	x	x	x
	Outras substâncias psicoativas (SPA)								x	x	x	x	x	x
	Outras adições sem								x	x	x	x	x	x

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

substância													
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabela III - Educação Alimentar e Atividade Física

Tema	subtema	Pré- escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			Secundário		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Educação Alimentar e Atividade Física	Alimentação e influências socioculturais							x		x	x			
	Alimentação, nutrição e saúde	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
	Comportamento sedentário	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Saúde oral		x	x	x	x								
	Atividade física e desportiva	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Tabela IV - Afetos e Educação para a Sexualidade

Tema	subtema	Pré- escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			Secundário		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Afetos e Educação para a Sexualidade	Identidade e Género		x	x	x	x	x	x						
	Valores	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Relações afetivas	x	x	x	x	x		x						
	Desenvolvimento da sexualidade		x	x	x	x					x			
	Maternidade e Paternidade										x	x	x	x
	Direitos sexuais e reprodutivos										x			x

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

5. Articulação com os domínios da Educação para a Cidadania

		1ºCiclo EB				2ºCiclo EB		3º Ciclo EB			Ensino Secundário		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Domínios obrigatórios para todos os ciclos e níveis de ensino	Direitos Humanos (1)	X	X			X		X				X	X
	Igualdade Género	X	X				X		X		X		
	Saúde	X	X	X	X	X	X	X		X	X		
Domínios obrigatórios para dois ciclos do ensino básico	Sexualidade e			X	X		X			X			
	Risco			X	X				X	X			
Domínios opcionais	Mundo do Trabalho									X		X	
	Voluntariado										X		X

(1) Direitos sexuais e reprodutivos; igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres; direito à alimentação e à informação.

6. Educação Sexual

6.1. Projeto de educação sexual na turma

O diretor de turma, o professor responsável pela educação para a saúde e educação sexual, bem como todos os demais professores da turma envolvidos na educação

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

sexual no âmbito da transversalidade, devem elaborar, no início do ano escolar, o projeto de educação sexual da turma.

Do projeto referido no número anterior, devem constar os conteúdos e temas que, em concreto, serão abordados, as iniciativas e visitas a realizar, as entidades, técnicos e especialistas externos à escola, a convidar.

As orientações curriculares respeitantes aos conteúdos da educação sexual devem respeitar os objetivos mínimos constantes da Portaria nº196-A/2015, de 9 de abril. Os conteúdos da educação sexual a ser trabalhados são os constantes do quadro seguinte.

Ano	Conteúdos da Educação Sexual	
1º	Noção de corpo; O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural; Noção de família.	Para além das rubricas incluídas nos programas de estudo do meio, o professor deve esclarecer os alunos sobre questões e dúvidas que surjam naturalmente, respondendo de forma simples e clara.
2º		
3º	Diferenças entre rapazes e raparigas; Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas. O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural.	Para além das rubricas incluídas nos programas de estudo do meio, o professor poderá desenvolver temas que levem os alunos a compreender a necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de eventuais aproximações abusivas, aconselhando que, caso se deparem com dúvidas ou problemas de identidade de género, se sintam no direito de pedir ajuda às pessoas em quem confiam na família ou na escola.
4º		
5º	• O corpo em transformação • Puberdade — aspetos biológicos e emocionais; • Caracteres sexuais secundários; • Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas; • Diversidade e respeito; • Sexualidade e género.	
6º	• Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar; • Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; • Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; • Dimensão ética da sexualidade humana.	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

	•
7º	Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética (deve ser abordada a influência dos media e da sociedade de consumo nesta temática; códigos de pertença a grupos; estereótipos...).
8º	- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas - Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais. - Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado. <i>(a abordagem da violência no namoro deve ser abordada, bem como formas de discriminação, particularmente a nível da orientação sexual)</i>
9º	- Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; - Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários); - Compreensão da epidemiologia das principais DST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana — HPV/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. - Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; - Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

10º
11º
12º

Sem prejuízo dos conteúdos já enunciados no 3.º ciclo, sempre que se entenda necessário, devem retomar-se temas previamente abordados, havendo vantagens de se voltarem a abordar, com alunos que, nesta fase de estudos, poderão eventualmente já ter iniciado a vida sexual ativa.

A abordagem deve ser acompanhada por uma reflexão sobre atitudes e comportamentos dos adolescentes na atualidade:

- Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais.
- Informação estatística, por exemplo sobre:
 - Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na EU;
 - Taxas de gravidez e aborto em Portugal;
- Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados;
- Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;
- Doenças e infeções sexualmente transmissíveis (como infeção por VIH e HPV) e suas consequências.
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

A carga horária dedicada à educação sexual é adaptada a cada nível de ensino e a cada turma.

A carga horária não pode ser inferior a **seis horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico**, nem inferior a **doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário**, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo.

São ainda imputados à educação sexual tempos letivos de iniciativas e ações extracurriculares que se relacionem com esta área.

6.2. Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA)

O agrupamento disponibiliza aos alunos um gabinete de informação e apoio no âmbito da educação para a saúde e educação sexual, nos termos do artigo 10º, da lei nº60/2009, de 6 de agosto.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

O GIAA funciona na escola-sede do agrupamento (Escola Secundária Alves Redol) e articula a sua atividade com a Unidade de Saúde local, funcionando uma manhã e uma tarde por semana, sendo o atendimento assegurado por profissionais com formação nas áreas da educação para a saúde e educação sexual.

O GIAA funciona em espaço próprio de forma a garantir a confidencialidade aos seus utilizadores e assegura a resposta às questões colocadas pelos alunos, articulando com a unidade de saúde local e a enfermeira da saúde escolar em funções.

7. Avaliação

No final do ano letivo será elaborado um relatório que deverá servir de base para a elaboração do próximo Projeto de Educação para a Saúde na procura de uma melhoria constante.

Indicadores:

- ↳ número de alunos abrangidos;
- ↳ número de alunos envolvidos nas atividades desportivas na escola;
- ↳ testes do FITescola;
- ↳ número de elementos da comunidade educativa abrangidos;
- ↳ grau de satisfação e interesse dos destinatários das atividades;
- ↳ grau de resolução do(s) problema(s) inicialmente identificado(s).

Instrumentos de avaliação:

- ✦ questionários;
- ✦ relatórios dos grupos de trabalho.

8. Competências

8.1. Competências da Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)

- ✦ Coordenar a equipa da Educação para a Saúde;
- ✦ Coordenar o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno;

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALVES REDOL- 170 770
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALVES REDOL – 400 014

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

8.2. Competências da Equipa de Educação para a Saúde

- × Coordenar as atividades de Educação para a Saúde na escola;
- × Gerir o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno;
- × Elaborar o Plano Anual de Atividades, no âmbito da Educação para a Saúde;
- × Dinamizar as atividades previstas no Plano Anual de Atividades;
- × Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola;
- × Promover a articulação entre os vários ciclos de escolaridade;
- × Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da educação para a Saúde;
- × Promover o envolvimento da comunidade educativa;
- × Avaliar a implementação da PES na escola;
- × Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

Vila Franca de Xira, Agrupamento Alves Redol, Setembro de 2025

A Equipa do PES