

# Plano ação 2018/2019



PROJETO DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE



**Projeto de Educação para a Saúde**

# 1- Introdução

---

*“Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em 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 e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.”* (Direção geral de inovação e desenvolvimento curricular)

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.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais 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. Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.

O projeto de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Carlos Teixeira visa intervenções no âmbito da saúde escolar, de modo a proporcionar uma maior compreensão por parte das crianças e jovens para comportamentos relacionados com a saúde, estilos de vida saudável e interações positivas com os cenários envolventes (escola, família, pares e estruturas comunitárias). O Projeto resulta do trabalho de uma equipa multidisciplinar, que integra representantes, tanto da área da educação como da área da saúde: Educadores, Professores, Auxiliares de acção educativa, Pais/Encarregados de Educação, Psicóloga, Centro de saúde de Fafe, PSP e outros parceiros.

É finalidade deste projeto contribuir para que as escolas e jardins-de-infância do Agrupamento promovam a Educação para a Saúde (onde se inclui a Educação Sexual em meio escolar), através do desenvolvimento de diversas atividades curriculares e extra curriculares. Neste contexto, propõe-se uma abordagem pedagógica sistemática de temas ligados à saúde em contexto curricular, promovendo a responsabilidade individual e comunitária no que concerne à saúde e ajudando a desenvolver, nos nossos jovens, competências que lhes permitam participar na vida social sem restrições e promover oportunidades para dotá-los de aptidões que lhes proporcionem tomadas de decisão concordantes com estilos de vida saudável, uma vez que hábitos adquiridos durante a infância e a adolescência se repercutem na saúde dos adultos e determinam a qualidade de vida de cada um e da comunidade em que se inserem.

Reforçar a importância da promoção de comportamentos saudáveis e identificar e prevenir fatores de risco constituem o foco principal de toda a nossa ação. Esta é uma das áreas de intervenção prioritária do Projeto Educativo do nosso

Agrupamento. Podemos afirmar que o nosso lema “**APRENDER A SER PESSOA NA ESCOLA DE QUE EU GOSTO**”, encontra aqui, no Projeto de Educação para a Saúde, um dos seus importantes vetores de concretização.

Na sequência do trabalho desenvolvido no ano letivo anterior, o nosso agrupamento foi distinguido pela Direção-Geral da Educação com o **Selo de Escola Saudável**. A atribuição deste selo, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), tem como objetivos distinguir as escolas que privilegiem no seu quotidiano a promoção da saúde e o bem-estar da comunidade educativa, reconhecer o mérito dos agrupamentos de escolas/escolas que, através das suas práticas, têm vindo a contribuir para a promoção de relações interpessoais saudáveis, envolvendo toda a comunidade educativa e criando uma imagem positiva da escola. Este Selo referencia as escolas potenciadoras do crescimento e desenvolvimento de crianças, de jovens e de adultos saudáveis.

Pretende-se continuar a ser um agrupamento de referência em termos de Educação para a Saúde, um autêntico AGRUPAMENTO PROMOTOR DE SAÚDE.

## 2- Áreas de intervenção/objetivos

---

### **São objetivos prioritários do programa de educação para a saúde:**

- Desenvolver na comunidade educativa capacidades e atitudes promotoras de educação para a saúde;
- Apoiar a inclusão escolar de crianças e adolescentes com necessidades de saúde especiais;
- Identificar as situações que representam um risco potencial para a saúde de alunos e restante comunidade escolar;
- Procurar soluções para os problemas detetados;
- Promover atividades que visem o desenvolvimento intelectual, físico e afetivo nos alunos;
- Promover e apoiar ações que visem uma escola mais saudável e agradável para todos.

### **Temáticas prioritárias do programa de educação para a saúde:**

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

Atendendo aos resultados de um inquérito realizado no ano letivo 2013/2014, no Agrupamento de Escolas Professor Carlos Teixeira, concluiu-se que de entre as áreas temáticas definidas no âmbito da Educação para a Saúde, a intervenção deveria ser feita, de acordo com a seguinte prioridade:

- Alimentação e atividade física;
- Saúde oral;
- Prevenção do consumo de substâncias psicoativas;
- Educação sexual e prevenção das infecções sexualmente transmissíveis;
- Segurança infantil e Higiene individual e coletiva;
- Saúde mental e prevenção da violência em meio escolar;
- Outras.

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores, para o ano letivo 2018/2019 definiram-se os seguintes objetivos:

- Promover hábitos alimentares saudáveis.
- Promover comportamentos saudáveis.
- Promover a adesão à utilização do cheque-dentista.
- Promover hábitos de escovagem dos dentes.
- Implementar, no início do ano letivo e em todas as turmas do 2º e 3º ciclo, o Projeto Sexual de Turma (Portaria nº196-A/2010, de 9 de Abril).
- Estabelecer uma equipa coesa e diversificada que permita atender às necessidades do Agrupamento

### 3- Plano de ação 2018/2019

---

É nosso propósito, insistir na promoção da saúde na escola, como o comprova o plano de ação definido, mas não fechado, para este ano letivo. Um plano que, estendendo-se a toda a comunidade escolar, garante o empenhamento de todos e encoraja a mudança do ambiente físico e social da Escola.

Na sequência das orientações curriculares para o desenvolvimento da área transversal da Educação para a Saúde, serão mantidas as grandes áreas de intervenção previstas desde alguns anos até esta data. Dar-se-á, assim, continuidade à dinamização das atividades já implementadas, procedendo-se, contudo, em algumas delas, a pequenos ajustamentos ou à introdução de planos de melhoria.

**ÁREA DE INTERVENÇÃO: EDUCAÇÃO ALIMENTAR e ATIVIDADE FÍSICA/SAÚDE ORAL E HIGIENE CORPORAL**

<b>Atividades</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Destinatários</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Dinamizador</b>
<b>Alimentação Saudável</b>	16 a 27 de outubro	Alunos do 6º e 9º ano	Palestras na aula de 90 minutos de Ciências por uma especialista na área do Centro de Saúde.	- Coordenadora PEPS - Professores CN - Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe
<b>Campanha contra o desperdício alimentar</b>	Ao longo do ano letivo	Comunidade educativa	Elaboração de mensagens	- Coordenadora do PEPS - Alunos das turmas 7ºA e 7ºB
<b>Lanches Escolares</b>	Ao longo do ano letivo	Alunos pré-escolar e 1º Ciclo	Monitorização dos lanches escolares dos alunos	- Coordenadora PEPS - Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe
<b>Dia Mundial da Saúde</b>	8 de abril	Comunidade educativa	Sessão relaxamento para docentes Outras a definir	- Coordenadora PEPS - Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe
<b>Distribuição de cheques dentista</b>	2º período	Alunos	Recolha de dados e distribuição de cheques dentista aos EE interessados.	- Coordenadora PEPS - Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe - professores titulares, - Diretores de turma - Secretaria
<b>Projeto SOBE</b>	Ao longo do ano letivo	Alunos pré-escolar e 1º Ciclo	Realização de atividades lúdico-pedagógicas e promoção da saúde oral e higiene corporal na escola e em casa.	- Coordenadora PEPS - Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe
<b>Campanha de redução do consumo de leite achocolatado</b>	Ao longo do ano letivo	Alunos do 1º ciclo	Elaboração de mensagens	- Coordenadora PEPS - Alunos

**ÁREA DE INTERVENÇÃO : AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE/ PREVENÇÃO DAS INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST)**

Atividades	Calendarização	Destinatários	Descrição da atividade	Dinamizador
<b>Sinalização do Dia Mundial da Luta Contra a Sida</b>	4 dezembro	Alunos do 2º e 3º ciclo Pessoal docente e não docente de todos os níveis de ensino	Elaboração de mensagens	- Coordenadora PEPS - Professores CN
<b>Diário 14-18</b>	2º ou 3º período	Alunos do 9º ano	Exploração dos guias e amostras fornecidas pela empresa aos alunos do 9ºano.	- Coordenadora PEPS - Professores CN - Johnson & Johnson
<b>Implementação do Projeto de Educação Sexual de Turma</b>	1ª/2º / 3º período	Turmas de 1º, 2º e 3º ciclos	Abordagem dos temas previstos na Portaria nº196-A/2010 de 9 de abril, pelos Conselhos de Turma.	- Coordenadora PEPS - Diretores de Turma
<b>Semana dos Afetos</b>	fevereiro de 2019	Comunidade educativa	Atividades dinamizadas pela Biblioteca Escolar. Concurso “Mural dos Afetos”; “A melhor declaração de amizade” e “A melhor declaração de amor”.	- Coordenadora PEPS - Bibliotecas Escolares

**ÁREA DE INTERVENÇÃO : SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA**

Atividades	Calendarização	Destinatários	Descrição da atividade	Dinamizador
<b>“Violência no namoro”</b>	Janeiro de 2019	Alunos do 3ºciclo (8ºano)	Sessões de prevenção pela psicóloga do agrupamento	- Coordenadora do PES - Serviço de Psicologia
<b>Projeto “Educar com o Coração”</b>	Ao longo do ano letivo	Alunos pré-escolar e 1º ano	Sessões sobre prevenção da violência por um especialista na área do Centro de Saúde.	- Coordenadora PEPS - Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe
<b>Cyberbullying</b>	Data a definir	Alunos do 7ºano	Sessão de 90 minutos	- Coordenadora PEPS - Psicóloga da Câmara municipal
<b>Laço Azul – Luta contra a Violência</b>	Final do 2º período	Comunidade Educativa	Elaboração de um Laço Azul gigante	- Coordenador PEPS - Coordenador do estabelecimento de Silves

**ÁREA DE INTERVENÇÃO : COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS**

Atividades	Calendarização	Destinatários	Descrição da atividade	Dinamizador
<b>Dia Mundial do Não fumador</b>	17 ou 20 de novembro	Comunidade educativa	Observação de 2 vídeos que alertam para a importância de deixar de fumar.	- Coordenadora PEPS - Professores CN
<b>Prevenção de comportamentos aditivos</b>	17 ou 20 de novembro	Alunos de 7ºano	Palestra por um especialista na área do Centro de Saúde.	- Coordenadora PEPS - Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe

**OUTRAS ATIVIDADES:**

Atividades	Calendarização	Destinatários	Descrição da atividade	Dinamizador
<b>Mês do coração</b>	maio (data a definir)	Comunidade educativa	Medição e controlo das pulsações e pressão arterial	- Coordenadora PEPS
<b>Suporte Básico de Vida</b>	Em data a combinar	Alunos de 9ºano	Formação em Suporte Básico de Vida	- Coordenadora PEPS - Professores CN
<b>Gabinete de Apoio ao Aluno</b>	Ao longo do ano letivo	Comunidade educativa	Serviço de apoio aos alunos, onde os mesmos serão apoiados e/ou acompanhados na sua formação humana, social e escolar sendo dada particular atenção a problemas emocionais, físicos e sociais (integração; aproveitamento; comportamento).	- Coordenadora PEPS - Serviço Psicologia - PISEF - Equipa GAAF - Diretores de turma - Diretor do Agrupamento
<b>Diagnóstico do PEPS na Escola</b>	Ao longo do ano letivo	Comunidade educativa	Implementação de inquéritos à comunidade escolar por amostragem	- Coordenadora do PEPS - Equipa GAAF - Diretores de turma
<b>Projeto “+Feliz”</b>	Ao longo do ano letivo	Alunos do 2ºano e do 5ºano	Dinâmicas de grupo - Sessão inicial com a psicóloga escolar e restantes implementadas pelo professor titular/Diretor de turma e Equipa GAAF	- Coordenadora PEPS - Serviço Psicologia - Equipa GAAF - Diretores de turma