

# Plano ação 2025/2026

PES



**PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**

**Ano letivo: 2025 – 2026**

# 1. Introdução:

---

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, Assistentes Técnicos e Operacionais, Pais/Encarregados de Educação, Psicóloga, Centro de saúde de Fafe, GNR 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 extracurriculares. 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.

Na sequência do trabalho desenvolvido, o nosso agrupamento foi novamente contemplado com o Selo Escola Saudável, nível avançado (23-25). O “Selo Escola Saudável” é uma iniciativa da Direção-Geral da Educação com a colaboração da Direção-Geral da Saúde, que pretende premiar as escolas que, no seu quotidiano, privilegiam a promoção da saúde e do bem-estar da comunidade educativa. Reconhece o mérito dos agrupamentos de escolas/escolas não agrupadas 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.

A Direção-Geral da Educação reconheceu, também, o nosso Agrupamento de Escolas com o Selo “Escola Sem Bullying/Escola Sem Violência” por ter promovido e implementado, no ano letivo anterior, um Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying, assumindo práticas quotidianas de promoção da saúde e do bem-estar da Comunidade Educativa, pautadas pelos princípios da não violência, da inclusão e da não discriminação. O agrupamento foi também distinguido como “Escola Amiga da Criança”.

Este reconhecimento muito nos orgulha e vem comprovar todo o investimento que tem sido feito, em todos os níveis de ensino, através da implementação de projetos, planos e atividades. A escola tem uma grande função nesta tarefa de educar para a não-violência. Não há soluções mágicas, mas existem mecanismos que permitem pensar e resolver conflitos de forma diferente e que promovem a cultura da paz.

Uma grande responsabilidade para todos nós, no sentido de manter/melhorar estas práticas. Assim, é nossa intenção 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 2017/2018, 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 infeções 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 2025/2026 definiram-se os seguintes **objetivos**:

- Promover hábitos alimentares saudáveis.
- Promover comportamentos saudáveis.
- Promover ações de promoção de comportamentos anti-Bullying.
- Aumentar a ligação entre a Escola e a Família.
- Promover a adesão à utilização do cheque-dentista.
- Promover hábitos de escovagem dos dentes.

2 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).

2 Estabelecer uma equipa coesa e diversificada que permita atender às necessidades do Agrupamento.

### 3. Plano de Ação 2025/2026:

É nosso propósito, insistir na promoção da saúde na escola, como o comprova o plano de ação definido 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. Tendo em mente a prossecução dos objetivos do PES para este ano letivo foram propostas uma série de atividades.

Na sequência das orientações curriculares para o desenvolvimento da área transversal da Educação para a Saúde, foram mantidas as grandes áreas de intervenção previstas desde há 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.

O plano de ação 2025/2026 integrará outras ações além das inicialmente previstas, de acordo com as oportunidades e necessidades que forem surgindo ao longo do ano letivo (tabela 1). As grandes áreas de intervenção serão mantidas, no entanto, ao longo deste ano letivo, daremos uma maior ênfase ao reforço de projetos de prevenção de problemas relacionados com a alimentação, o tabagismo, a diabetes, as doenças cardiovasculares e respiratórias e o cancro, doenças da contemporaneidade, assim como ao tema da saúde mental. Para além disso, ao longo deste ano letivo serão realizadas diversas ações no âmbito dos comportamentos aditivos sem substância (dependência das tecnologias) e da prevenção de comportamentos de violência escolar.

Sempre que possível, articularemos as atividades com os projetos/atividades dos grupos disciplinar 520, 260 e 620, do grupo Desporto Comunidade do Desporto Escolar da Biblioteca escolar, do Serviço de Psicologia, da Educação Pré-Escolar, do primeiro ciclo e do Centro de Saúde de Fafe e outras instituições.

**Tabela 1** – Atividades propostas para o ano letivo 2025/2026.

Atividades
1. Comemoração do Dia Mundial da Saúde mental (em colaboração com a biblioteca escolar)
2. Comemoração do Dia Mundial da Alimentação - Mês da Alimentação
3. Sessões de formação sobre Alimentação saudável- Primeiro Ciclo, 6º e 9º anos
4. Comemoração do Dia Mundial da Diabetes – Turmas com crianças diabéticas
5. Cheques Dentista
6. Atualização e acompanhamento dos Planos de Saúde Individual (PSI) das crianças/jovens com Necessidades de Saúde Especiais (NSE)
7. Sessões de formação sobre Necessidades de Saúde Especiais – Diabetes, Epilepsia e Alergias alimentares

<b>8.</b> Prevenção do comportamento de fumar - Concurso ilustração "Monstro do Tabaco"
<b>9.</b> Projetos Educação sexual
<b>10.</b> Dia Mundial da Saúde
<b>11.</b> Mês azul – Prevenção dos Maus-Tratos a Crianças e Jovens
<b>12.</b> Semana dos Afetos
<b>13.</b> Projeto "Suporte básico de vida" – 9ºano
<b>14.</b> Projeto de prevenção de acidentes e Primeiros socorros – 3ºano
<b>15.</b> Projeto de Saúde Mental – "Mentiplus" – 8ºano
<b>16.</b> Educação para os afetos e sexualidade – 2º,4º e 9º anos
<b>17.</b> Projeto "o saber não deve pesar" – 4º e 5º anos
<b>18.</b> Dia Escolar da Não Violência e da Paz
<b>19.</b> Projeto "Lanches Escolares Saudáveis" - Pré-escolar e 1ºciclo
<b>20.</b> Projeto "Digitalmente Saudável" - 8º ano
<b>21.</b> Yoga na CTX – Atividade extracurricular
<b>22.</b> Projeto Saúde Oral
<b>23.</b> GAAF

A Coordenadora do PES,

Cecília Faria