



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTELA E MOSCAVIDE

2023/2027

Escola Secundária Arco-Íris  
Escola EB 2,3 Gaspar Correia  
Escola EB1 Catela Gomes  
Escola EB1/JI Quinta da Alegria  
Escola EB1/JI Portela

# ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE





## ÍNDICE

1. NOTA INTRODUTÓRIA.....	3
2. EQUIPA DO PROJETO .....	5
3. FINALIDADES DO PROJETO .....	6
4. METODOLOGIAS .....	7
5. TEMÁTICAS A INTERVIR .....	9
6. ATIVIDADES .....	10
As atividades estão registadas no PAA.....	10
7. EDUCAÇÃO SEXUAL .....	10
7.1. Finalidades da Educação Sexual (Lei n.º 60/2009).....	10
7.2. Conteúdos a ministrar no âmbito da Educação Sexual (Portaria n.º 196- A/2010 de 9 de Abril) 11	
8. AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	12



## 1. NOTA INTRODUTÓRIA

*“Saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade”.*

Organização Mundial de Saúde (1948)

No âmbito do protocolo estabelecido entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde - Despacho n.º 25995/2005 (2.ª série), Despacho n.º 2506/2007 e Despacho n.º 12045/2006 (2.ª série) foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar que delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

Segundo o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, pretende-se que o jovem, à saída da escolaridade obrigatória, seja um cidadão munido de múltiplas literacias que lhe permitam analisar e questionar criticamente a realidade, avaliar e selecionar a informação, formular hipóteses e tomar decisões fundamentadas no seu dia a dia. Nomeadamente, pretende-se que os jovens adquiram competências associadas a Bem-estar, Saúde e Ambiente que lhe permitam adotar comportamentos que promovam a saúde, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade.

De acordo com o Referencial de Educação para a Saúde (junho 2017), a Promoção e Educação para a Saúde em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar 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. O Projeto de Educação para a Saúde (PES) 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 da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para a Agenda 2030, para o Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas. 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. Nesta ótica, a Escola assume com a família um papel fundamental na promoção conjunta de hábitos e estilos de vida saudáveis. No entanto, a parceria com instituições de saúde ou institutos da juventude entre outros, são fundamentais neste processo que se quer transversal e transdisciplinar. Promover o crescimento saudável dos jovens prevenindo situações/comportamentos de risco deve ser uma prioridade da Educação promovendo o equilíbrio, a autonomia e a responsabilidade dos nossos jovens.

O AEPM consciente da importância e do desafio que implica promover o crescimento saudável dos alunos, aposta na Promoção da Saúde e Bem-estar em meio escolar, através de diversas ações junto da comunidade.

Para além da prevenção/sensibilização dos alunos para um crescimento saudável, este programa conta também com uma equipa que recebe alunos, individualmente ou em grupo, que queiram recolher informação ou obter aconselhamento; promove o encaminhamento de alunos para o Centro de Saúde ou para outras estruturas, dentro ou fora da escola.

Este programa compreende um conjunto alargado de outros Projetos, Programas, Planos e Atividades do Plano Anual de Atividades em desenvolvimento, que concorrem, de uma forma articulada, para uma Escola Promotora de Saúde. Para continuarmos a ter uma Escola Saudável, onde a saúde e o bem-estar sejam uma responsabilidade de todos, o Projeto PES conta com o empenho e o compromisso da Comunidade Educativa, onde estão envolvidos os Alunos, os Pais, os Encarregados de Educação, o Pessoal Docente, o Pessoal Não Docente e os Parceiros.

O Agrupamento está certificado com o Selo Escola Saudável. A Direção-Geral da Educação, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), criou esta distinção para as escolas que integrem e assumam nas suas práticas quotidianas a promoção da saúde e do bem-estar da Comunidade Educativa. Pretende-se com a criação deste Selo, reconhecer o mérito dos Agrupamentos de Escolas e Escolas que, através das suas práticas, contribuem para a promoção de relações interpessoais saudáveis, o envolvimento de toda a Comunidade Educativa e para uma imagem positiva da Escola.

Tendo em conta o Referencial de Educação para a Saúde (RES), as temáticas prioritárias definidas no Despacho do Secretário de Estado da Educação de 27 de setembro de 2006, em conjunto com as propostas dos vários parceiros e elementos da equipa PES e, ainda, em estreita articulação com os projetos, planos, programas em funcionamento no Agrupamento e as atividades previstas no Plano Anual de Atividades que têm o seu enfoque e contribuem para uma Escola Promotora de Saúde, definiram-se prioridades de atuação por ano de

escolaridade/destinatários, que serão atualizadas sempre que necessário.

O Referencial de Educação para a Saúde identifica cinco temas globais:

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

A Equipa PES tem também dinamizado as temáticas **Educação Ambiental e Desenvolvimento Sustentável**.

As temáticas têm sido desenvolvidas em articulação com a equipa de Educação para a Cidadania de acordo com a estratégia definida para o AEPM.

De acordo com o atual quadro legislativo e normativo, a Educação Sexual é de inclusão obrigatória no Projeto Educativo do Agrupamento, assim como a operacionalização de **Gabinetes de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA)**.

## 2. EQUIPA DO PROJETO

Para além da equipa dinamizadora é premente o trabalho colaborativo de todos os coordenadores e elementos dos outros Projetos em desenvolvimento na Escola, nomeadamente Educação para a Cidadania, Erasmus e Clube Arco-Íris da Ciência, bem como os agentes parceiros, nomeadamente, técnicos da área da saúde integrados no Programa de Saúde Escolar, técnicos na Área do Ambiente da Câmara Municipal de Loures, técnicos da Proteção Civil, técnicos da SPEA, Escola Segura, Pais e Encarregados de Educação, Bombeiros da Portela e Moscavide, Proteção Civil, Liga Portuguesa Contra o Cancro, Junta de Freguesia da Portela, Saúde Escolar, entre outros.

A equipa PES pretende:

- Propor anualmente atividades no âmbito da Promoção da Saúde e Bem estar em meio escolar para o Plano Anual de Atividades (PAA);
- Articular com os Coordenadores do Conselho de Educadores/Docentes do 1.º Ciclo e os Diretores de Turma do 2.º e 3.º Ciclos e Secundário - Regular e Profissional e, de um modo geral, com qualquer professor ou outro elemento da comunidade educativa que recorra a esta equipa;

- Estabelecer parcerias com entidades externas devidamente credenciadas, sempre que sejam consideradas necessárias;
- Gerir/dinamizar o gabinete de informação e apoio ao aluno (GIAA);
- Divulgar e promover o desenvolvimento das atividades, propostas no PAA no âmbito da saúde individual e coletiva;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa na concretização das atividades.

### 3. FINALIDADES DO PROJETO

- Desenvolver o sentido de responsabilidade de cada um na promoção da sua saúde e da comunidade em que está inserido.
- Promover a formação de cidadãos responsáveis, ativos e intervenientes.
- Desenvolver nos alunos atitudes de autoestima, respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a formação de jovens tolerantes, justos, autónomos e civicamente responsáveis.
- Estimular a autonomia e a capacidade criativa dos alunos.
- Sensibilizar as famílias dos alunos para questões de saúde consideradas prioritárias.
- Contribuir para a tomada de decisões responsáveis e saudáveis na área da sexualidade.
- Valorizar a sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa.
- Desenvolver competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade.
- Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais.
- Promover a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração, violência e de abuso sexuais.
- Promover a igualdade.
- Reconhecer a importância da compreensão científica no funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos.
- Fomentar hábitos de vida saudáveis.
- Melhorar o desempenho ambiental das escolas, contribuindo para a alteração de comportamentos e do impacto das preocupações ambientais nas diferentes gerações.
- Estabelecer mecanismos de apoio individualizado e específico aos alunos que dele necessitarem, através da implementação e funcionamento do Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA). Salienta-se que este é uma finalidade a atingir nos próximos anos letivos.

## 4. METODOLOGIAS

A Educação para a Saúde será promovida numa perspetiva interdisciplinar e transversal e adequada aos diferentes níveis etários, envolvendo a comunidade educativa. Sempre que possível, será dinamizado em colaboração estreita com os serviços de saúde, Pais e Encarregados de Educação e/ou outras entidades externas.

Serão mantidas as parcerias e estabelecidas novas com instituições, que eventualmente se revelem úteis para a implementação de um Programa de Educação para a Saúde. Sempre que possível, as atividades serão concretizadas em tempos letivos de disciplinas, cujo programa articule com a temática a tratar. A disciplina de Cidadania será um espaço privilegiado para o desenvolvimento de atividades.

Tendo em conta a legislação, o projeto educativo da escola, os dados da equipa do ano anterior, opiniões recolhidas e necessidades já identificadas no agrupamento foi elaborado um projeto de atuação no âmbito da Promoção e Educação Para a Saúde. No desenho deste projeto foram tidas em conta, de modo contextualizado, as orientações constantes dos documentos estruturantes dos programas de educação para a saúde. As estratégias que a seguir se apresentam referem-se a objetivos que se pretendem alcançar a médio e longo prazo:

- A promoção, pela equipa PES, de formação a Docentes e Não Docentes de acordo com a necessidade/temática a desenvolver.
- A disponibilização, pela equipa PES, de recursos pedagógicos (guiões de formação de professores, cadernos de atividades para alunos, jogos pedagógicos, entre outros) que facilitam a aplicação das temáticas previstas para os vários níveis de ensino.
- No ensino básico, a aplicação de um programa com estratégias diversificadas (ações de sensibilização, trabalho de projeto, dinâmicas de grupo e sessões de esclarecimento) desenvolvido preferencialmente em Cidadania/Cidadania Digital.
- O desenvolvimento de um Programa de Educação Sexual para todos os alunos dando cumprimento à Lei n.º 60/2009 de 06 de agosto.
- A aplicação de inquéritos de satisfação das atividades desenvolvidas.
- A identificação de necessidades e a planificação de atividades atualizadas através de informação fornecida pelos conselhos de turma e grupos disciplinares.

As propostas de atividades a desenvolver serão enviadas, ao longo do ano letivo, para os professores responsáveis pela sua aplicação. Quando as atividades envolverem as famílias, a equipa PES irá solicitar a colaboração dos DT para encaminhar a informação. Serão também dinamizadas sessões de formação em Promoção da Saúde e Bem-estar em meio escolar, para que os docentes possam aplicar com os alunos o guião elaborado para o efeito com vista ao desenvolvimento de



competências sócio-emocionais (SEL). A aplicação destas atividades irá permitir aos alunos desenvolverem estratégias de autoconhecimento, relacionamento interpessoal e tomada de decisão essenciais à formação de futuros cidadãos e de acordo com o PASEO. As atividades estão elaboradas por ciclo, começando no pré-escolar até ao 12.º ano, e envolvem as temáticas supracitadas.

Ressalva-se que muitas das atividades dinamizadas pelo PES, e que envolvem entidades externas, não chegam ao agrupamento com a devida antecedência sendo necessário fazer reajustes na planificação.





## 5. TEMÁTICAS A INTERVIR

A Equipa que integra o PES, após uma avaliação baseada na análise aos resultados da implementação em anos anteriores e considerando, também, as orientações da legislação, selecionou as seguintes temáticas que se expõem na seguinte grelha de atuação.

Destinatários  Ano de escolaridade  Temática	Pré escolar	1.º Ciclo			2.º Ciclo		3.º Ciclo			Secundário						EE*	AO**	D***
		Regular			Profissional													
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	10º	11º			
Saúde Mental e Prevenção da Violência	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
Educação Alimentar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X
Atividade Física				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Comportamentos Aditivos e Dependências								X	X	X	X	X						X
Afetos e Educação para a Sexualidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X
Educação Ambiental e Sustentabilidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GIAA					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Suporte Básico de Vida Noções Básicas de Socorrismo						X			X	X	X	X	X	X	X		X	X
Igualdade de Género / Violência no namoro	X		X		X				X	X				X				X
Risco e Segurança	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X

\*EE= Encarregados de Educação

\*\*AO=Assistentes Operacionais (workshops/formação)

\*\*\* D= Docentes (workshops/formação)

## 6. ATIVIDADES

As atividades estão registadas no PAA.

## 7. EDUCAÇÃO SEXUAL

O Decreto-Lei n.º 259/2000, de 17 de outubro, incluiu a educação sexual nos currículos do ensino básico e secundário integrada na área da educação para a saúde, área da qual fazem parte, igualmente, a educação alimentar, a atividade física, a prevenção de consumos nocivos e a prevenção da violência em meio escolar, como anteriormente mencionado.

A educação sexual foi, então, integrada por lei na educação para a saúde precisamente por obedecer ao mesmo conceito de abordagem com vista à promoção da saúde física, psicológica e social, tendo por princípio que a educação sexual é uma das dimensões da educação para a saúde.

Através da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, decretou-se um conjunto de princípios e regras em matéria de educação sexual, onde se prevê a organização funcional da educação sexual nas escolas. Posteriormente foi publicada a Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, que regulamentou a Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto.

Segundo a legislação supracitada, a carga horária dedicada à Educação Sexual está adaptada a cada nível de ensino, não podendo ser inferior a 6 horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a 12 horas para o 3.º ciclo e o ensino secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diferentes períodos do ano letivo.

### 7.1. Finalidades da Educação Sexual (Lei n.º 60/2009)

Constituem finalidades da educação sexual:

- a) A valorização da sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa;
- b) O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- c) A melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;
- d) A redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- e) A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- f) O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- g) A valorização de uma sexualidade responsável e informada;

- h) A promoção da igualdade entre os sexos;
- i) O reconhecimento da importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;
- j) A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- l) A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

## **7.2. Conteúdos a ministrar no âmbito da Educação Sexual (Portaria n.º 196- A/2010 de 9 de Abril)**

### **1.º ciclo (1.º ao 4.º anos)**

- Noção de corpo;
- O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural;
- Noção de família;
- Diferenças entre rapazes e raparigas;
- Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.

### **2.º ciclo (5.º e 6.º anos)**

- Puberdade - aspetos biológicos e emocionais;
- O corpo em transformação;
- Caracteres sexuais secundários;
- Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas;
- Diversidade e respeito;
- Sexualidade e género;
- 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.

### **3.º Ciclo (7.º ao 9.º anos)**

- Dimensão ética da sexualidade humana;
- 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;
- 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 da principal IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH, vírus da imunodeficiência humana, HPV2, vírus do papiloma humano, e suas consequências) bem como os métodos de prevenção;
- 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 de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado;

- Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado;
- Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

### **Ensino secundário (10.º ao 12.º anos)**

- Compreensão ética da sexualidade humana;
- 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 UE; 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 Equipa PES estará disponível para responder às solicitações de Professores, nomeadamente Diretores de Turma, Encarregados de Educação e Alunos no âmbito da Educação Sexual na medida que irá trabalhar em parceria com a Saúde Escolar, pelo que possíveis atividades/sessões poderão ser desenvolvidas face a propostas.

## **8. AVALIAÇÃO DO PROJETO.**

A avaliação será realizada pelos intervenientes, incidindo sobre o plano de atividades desenvolvido no âmbito deste projeto. Terá como objetivo fomentar as boas práticas decorrentes da sua implementação, assim como a reformulação das metodologias inerentes às ações desenvolvidas que tiverem menor impacto junto dos alunos. Daqui resultará uma reflexão, formalizada num relatório final que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o próximo ano letivo.

**TODOS CONTAM!**

Equipa PES

Carla Santos

Vera Sanches