



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CEGO DO MAIO

Projeto de Promoção da Educação para a Saúde

PLANO DE AÇÃO

2025/2026

Índice

Introdução-----	4
Enquadramento Legal-----	7
Finalidades do Projeto-----	9
Áreas de Intervenção-----	11
Constituição da Equipa-----	13
Funcionamento da Equipa-----	14
Atividades Propostas para 2025/2026-----	16
Avaliação-----	21

Introdução

De acordo com o Despacho n.º 12 045/2006 (2.ª série), publicados no Diário da República n.º 110 de 7 de Junho (referente ao Programa Nacional de Saúde Escolar), novos desafios se colocam ao Sistema Educativo: a par do trabalho de transmissão de conhecimentos organizados em disciplinas, a escola deve, também, educar para os valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos, num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia. No contexto Europeu, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em Health for all (Saúde para todos) estabeleceu metas de saúde para os próximos anos, tendo a promoção da saúde e os estilos de vida saudáveis uma abordagem privilegiada no ambiente escolar. Mais, define Escola Promotora da Saúde (EPS) como aquela que inclui a educação para a saúde no currículo e possui atividades de saúde escolar.

O mesmo Despacho refere que uma Escola Promotora da Saúde assenta em três vertentes – currículo, ambiente e interação escola/família/meio – e orienta-se por 10 princípios, organizados em cinco dimensões [*organizacional* (quando as atividades contam com a participação da comunidade educativa e contribuem para a mudança das políticas da escola), *curricular* (se o projeto desenvolve uma abordagem holística do tema e melhora as práticas da escola), *psicossocial* (quando se melhoramos relacionamentos intra e interpessoais na escola), *ecológica* (se o ambiente escolar se torna mais seguro e saudável) e *comunitária* (quando o projeto estabelece uma boa articulação com a comunidade extra-escolar)] considerando-se a sua implementação efetivada quando os processos forem assumidos pelos setores da saúde e da educação, podendo envolver outros parceiros institucionais. O desenvolvimento destas vertentes e a implementação destes princípios deverão capacitar os jovens para intervir na mudança e conduzir ao exercício pleno da cidadania, pelo que deve ser uma prioridade.

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, de 7 de fevereiro de 2006.

O projeto “Educação para a Saúde e Sexualidade” do Agrupamento Cego do Maio, procura a Integração da Saúde no currículo de forma intencional e determinada, promovendo a adequação de hábitos e comportamentos de vida saudável, nos alunos e comunidade em geral, tal como consta no Projeto Educativo do Agrupamento.

A equipa da Educação para a Saúde e Sexualidade (à frente mencionada por EPSS) propõe e promove a coordenação e desenvolvimento de atividades que abrangem as várias áreas de Saúde Escolar, procurando encontrar respostas para as situações que nestas áreas afetam os membros da sua comunidade. Ao longo do presente ano letivo, a atividade da Educação para a Saúde no nosso agrupamento pautou o desenvolvimento do seu trabalho sempre na procura de encontrar as melhores soluções em cada momento e de acordo com as necessidades dos alunos.

Assim, a ação desenvolvida pela Equipa da EPSS neste ano letivo, incide sobre várias vertentes e algumas das áreas de intervenção previstas no Programa Nacional de Saúde Escolar, a saber: saúde mental e competências socio emocionais, educação para os afetos e a sexualidade, alimentação saudável e atividade física, saúde oral, prevenção do consumo de tabaco, prevenção dos acidentes e primeiros socorros, necessidades de saúde especiais, prevenção da doença oncológica e exercício cívico e comunitário, em relação à prevenção da doença e à manutenção da saúde. Considerando-se estes pressupostos, entende-se que a escola seja um contexto privilegiado para abordar e sensibilizar os alunos, famílias, docentes e não docentes para as diversas temáticas.

A Organização Mundial de Saúde em 2009 definiu como Escola Promotora da Saúde (EPS) “uma escola que fortalece sistematicamente a sua capacidade de criar um ambiente saudável para a aprendizagem. A EPS é, assim, um espaço em que todos os membros da comunidade escolar trabalham, em conjunto, para proporcionar aos alunos, professores e funcionários, experiências e estruturas integradas e positivas que promovam e protejam a saúde”.

Baseado neste conceito, a Direção-Geral da Educação apresentou o novo Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), que foi homologado por despacho do Senhor Secretário de Estado do Ensino Básico e Secundário em 3 de setembro de 2014, com enfoque nas seguintes áreas:

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

Enquadramento Legal

A saúde escolar e a educação sexual inscrevem-se no previsto na regulamentação legal que tem evoluído ao longo dos anos, tal como se apresenta de seguida:

- Lei nº 3/84, de 24 de março - **Educação sexual e planeamento familiar**
- Resolução do Conselho de Ministros nº 124/98
- Lei n.º 120/99 de 11 de agosto
- Decreto-Lei n.º 259/2000 de 17 de outubro - reforçando as garantias do direito à saúde reprodutiva, nomeadamente a educação sexual e o planeamento familiar.
- Despacho n.º 19737/2005 de 13 de setembro
- Despacho n.º 25995/2005 de 16 de dezembro, estabeleceu a obrigatoriedade de as escolas incluírem a área da Educação para a Saúde no seu Projeto Educativo.
- O protocolo existente entre os Ministérios da Educação e da Saúde, assinado em 7 de fevereiro de 2006, reforça o trabalho conjunto e a cooperação ao nível central, regional e local, com vista à promoção e educação para a saúde em contexto escolar.
- Despacho nº 2506/2007
- Relatório Final Grupo de Trabalho para a Educação Sexual
- Lei n.º 60, de 6 de agosto de 2009, regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, determina que cada agrupamento de escolas e escola não agrupada deverá ter uma equipa interdisciplinar de educação para a saúde e educação sexual, com uma dimensão ajustada ao número de turmas existentes, coordenada pelo professor coordenador.
- A Direção-Geral da Educação participou na elaboração do Programa Nacional de Saúde Escolar 2014-2017 da Direção-Geral da Saúde e faz parte do Conselho Executivo de acompanhamento deste Programa.
- A Portaria n.º 258/2012, de 28 de agosto, estabelece as competências da Direção de Serviços de Educação Especial e de Apoios Socioeducativos que deverá conceber

orientações e instrumentos de suporte às escolas no âmbito da implementação e acompanhamento de respostas de educação especial e de apoio educativo, nomeadamente as de orientação escolar e profissional, de educação para a saúde e de ação social escolar.

Finalidades do Projeto

A Escola, entendida como um espaço de cidadania, de convívio e educação, necessita de um projeto que sugira temas prioritários a abordar no âmbito da “Educação para a Saúde”, dinamize atividades que promovam a saúde individual e/ou coletiva de todos os que fazem parte da comunidade educativa e que faça a articulação das iniciativas entre os vários ciclos de escolaridade. Face à legislação em vigor, os temas considerados prioritários são:

- **“Educação alimentar e atividade física”;**
- **“Sensibilização sobre a Temática Bullying e Cyberbullying” e “Estrada Segura”**
- **“Educação Sexual e IST (Infeções sexualmente transmissíveis) ”;**
- **“Saúde mental / Violência em meio escolar”.**

A criação de hábitos tendentes a melhorar o nível de saúde da população escolar e da comunidade constitui a finalidade do presente projeto. Para tal, definem-se como prioritários os seguintes objetivos:

- Referenciar os possíveis recursos com que a escola pode contar, explorando e identificando os que se encontram disponíveis no meio;
- Desenvolver nos Professores, Funcionários e Pais / Encarregados de Educação capacidades e atitudes para trabalhar Promoção / Educação para a Saúde;
- Identificar, na Escola, as situações que representam um risco potencial para a saúde dos alunos e restantes elementos da comunidade escolar;
- Procurar soluções para os problemas detetados;
- Promover atividades que visem o desenvolvimento intelectual, físico, motor, sensorial e emocional dos envolvidos, de modo que a adoção de comportamentos saudáveis seja a opção mais fácil a tomar;

-
- Valorizar, executar e apoiar ações que visem uma escola mais saudável e agradável para todos;
 - Privilegiar as relações interpessoais para que se alcancem outras competências para além do conhecimento;
 - Desenvolver uma “Cultura de Escola” reconhecida pela comunidade envolvente, como capaz de desempenhar, com eficácia, a função educativa que lhe cabe;
 - Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde;
 - Adequar, redefinir e avaliar o projeto, como metodologia básica de trabalho.

Áreas de Intervenção

A Escola, enquanto espaço de relação e de aprendizagem, possibilita aprendizagens, formais e informais, relevantes em cada um dos cinco temas globais identificados pelo Referencial de Educação para a Saúde, que resulta de uma parceria entre a Direção Geral da Educação e a Direção Geral de Saúde:

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

No âmbito do projeto PES, poderão ainda ser trabalhadas outras áreas na comunidade educativa, em função das necessidades, nomeadamente, a Literacia em Saúde e Segurança, bem como a Saúde Oral, tendo por base o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral. Neste projeto contemplaremos seis grandes temáticas apresentadas no Referencial de Educação para a Saúde;

De seguida apresentamos os objetivos para cada uma destas áreas.

1 - Educação Alimentar

- Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde/saúde alimentar
- Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas
- Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável

2 - Atividade Física

- Compreender como a prática de actividade física favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem

3 - Bullying e Cyberbullying

- Reconhecer a importância no desenvolvimento individual e de alerta para situações de perigo constante na vida de cada um, inclusive nos estudantes, com que nos defrontamos no nosso quotidiano

4 - Estrada Segura/Sinistralidade

- Reconhecer a importância no desenvolvimento individual e de alerta para situações de perigo real que acontecem nas nossas estradas e com quem nos enfrentamos no nosso quotidiano.

5 - Afetos e Sexualidade

- 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
- Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual
- Adotar atitudes e comportamentos saudáveis

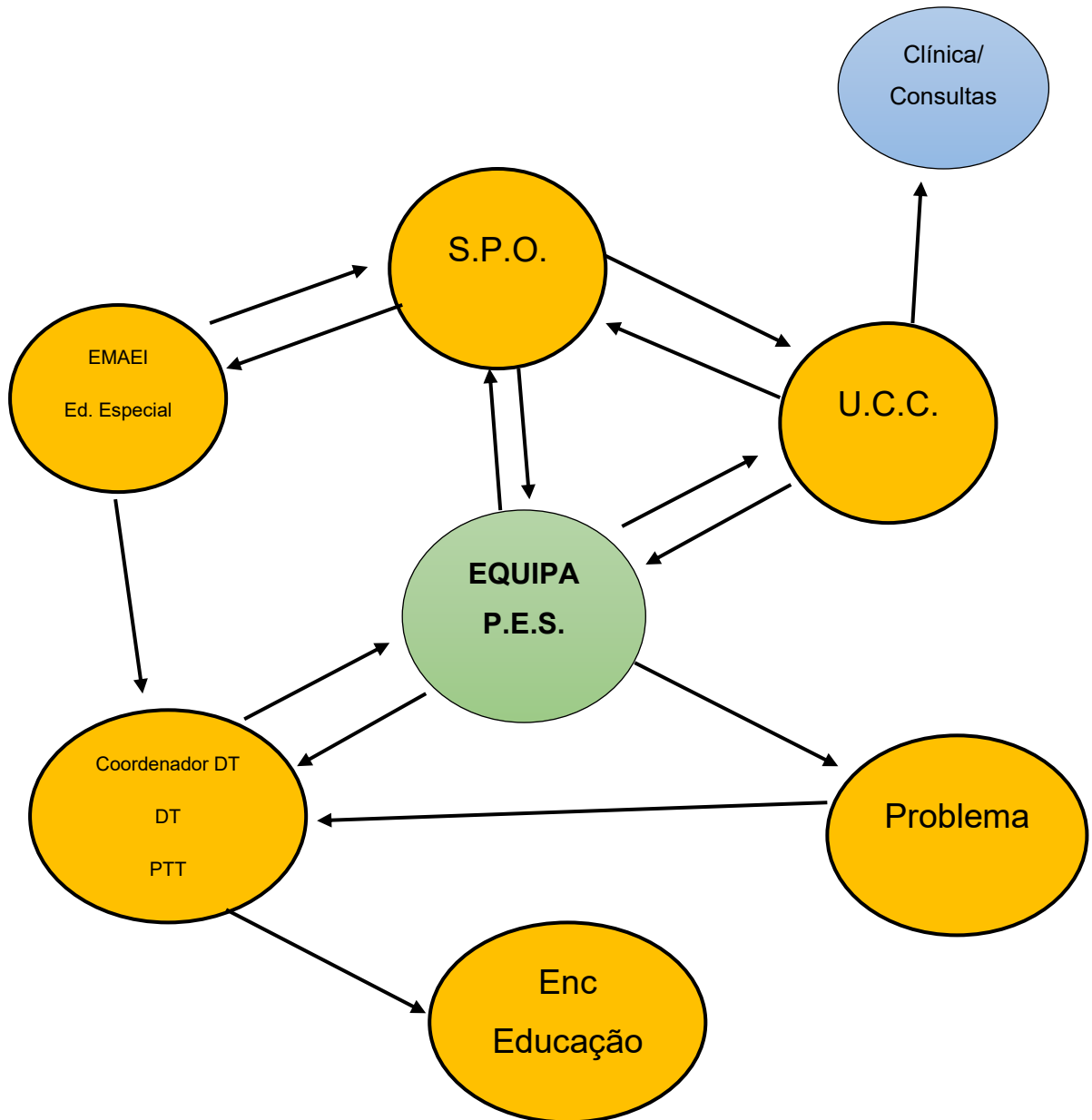
6 - Saúde Mental e Violência Doméstica

- Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva
- Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente
- Identificar riscos e comportamentos de risco e intervir de forma eficaz na Prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais
- Identificar a violência dirigida aos outros
- Identificar a violência dirigida ao próprio
- Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças

Constituição da Equipa

- Prof^ª. Carla Martins (Coordenadora do PES)
- Prof. Eugénio Miranda (Grupo 230)
- Prof^ª. Ana Peixoto (Grupo 510)
- Prof^ª. Lara Alves (Grupo 620)
- Prof^ª. Flora Rodrigues (Grupo 620)
- Dr.^a Clara Sousa (Psicóloga/SPO)
- Dr.^a Isabel Ferreira (Psicóloga/SPO)
- Elemento da Escola Segura (Chefe da PSP – Eliseu Fernandes)
- Enfermeira Maria José Martins (Unidade de Cuidados à Comunidade)
- Presidente da Associação de Pais da E.B. 2,3 Cego do Maio

Funcionamento da Equipa



Atividades propostas para 2025 / 2026

1. Campanha “Outubro Rosa”

- Elaboração de um Postal por Turma com o tema: “Eu entro na Rota Rosa porque...” para participar na “Rota Rosa”.
- Participar no desafio “Outubro Rosa” – “Um laço em troca de um pequeno gesto”.
- No dia 21 de outubro pedir a toda a comunidade educativa para trazerem uma peça de roupa rosa.
- Expor uma Faixa realizada pelos alunos, à entrada da Escola. O objetivo desta campanha é sensibilizar para a importância dos bons hábitos de saúde, desenvolvendo a criatividade e a sensibilização para o problema do cancro.
- Realização de um lanche/convívio para todo o pessoal docente e não docente envolvidos na atividade.

2. Comemoração do “Dia Mundial da Alimentação”

- Distribuição de folhetos informativos e de sensibilização aos alunos e encarregados de educação sobre lanches saudáveis, em todas as turmas.
- As turmas do 7.º ano, na quarta-feira, dia 15/10/2025, durante o horário de TUTDT, serão encaminhadas para a sala de convívio dos alunos, onde assistirão a uma pequena sessão sobre como preparar pequenos-almoços saudáveis, rápidos e nutritivos.
- As restantes turmas, também na quarta-feira, dia 15/10/2025, durante o horário de TUTDT, poderão explorar o PowerPoint que segue em anexo.

3. Palestra/Seminário sobre a temática “Bullying é para fracos”

- Sensibilização dos alunos (todas as turmas do 5º ano e uma turma do 8º ano), para a problemática inerente ao Bullying e ao Cyberbullying. Os agentes da PSP – Escola Segura, pretendem identificar a violência dirigida aos outros

e ao próprio, com maior incidência em contexto escolar (mas não só), adotando uma cultura de respeito e tolerância.

- A importância deste tipo de ações de sensibilização no desenvolvimento individual e de alerta para situações de perigo constante na vida de cada um.

4. Palestra/Seminário sobre a temática “Estrada Segura/Sinistralidade”

- Sensibilização dos alunos (todas as turmas do 9º ano) para a problemática inerente à Sinistralidade nas estradas portuguesas, que tem como mote “dia em Memória Mundial das Vítimas da Estrada”, celebrada no terceiro domingo de novembro. Os agentes da PSP-Escola Segura, pretendem contribuir para a diminuição e do número de vítimas que anualmente ocorrem nas estradas portuguesas.

- A importância deste tipo de ações de sensibilização no desenvolvimento individual e de alerta para situações de perigo real que acontecem nas nossas estradas e com que nos defrontamos no nosso quotidiano.

5. Comemoração do “Dia do Não Fumador” – 17 de novembro

- Todos os alunos do 7º ano participam nesta atividade educativa. É utilizado o método expositivo dos malefícios do tabaco, a visualização de um filme e posterior discussão participativa sobre o papel dos jovens na mudança de comportamentos de quem fuma, em particular da sua família e grupo de amigos.

- A importância deste tipo de ações no desenvolvimento individual e da sua contribuição para proteger as gerações presentes e futuras, não apenas destas consequências devastadoras para a saúde mas também para proteger da destruição social, ambiental e económica., causada pela utilização e exposição do tabaco.

-
- A promoção desta data comemorativa visa também dotar os alunos de competências para a adoção de estilos de vida saudáveis e colaborar com a comunidade em geral, promovendo a cessação tabágica.

6. Comemoração do “Dia dos Namorados” – 14 de fevereiro.

- Nesta atividade será utilizada o lúdico como estratégia de educação para a saúde, tornando mais apelativa à população-alvo (todas as turmas do 8º ano) e incitando ao seu envolvimento e participação.
- Com o mote “ O AMOR dos nossos dias é....”pretende-se incentivar os alunos a completarem a frase, com a colaboração dos docentes, após a visualização de vídeos de curta duração.
- A importância deste tipo de ações de sensibilização no desenvolvimento individual dos jovens e da adoção de comportamentos/atitudes adequadas, que permitam um relacionamento saudável e que lhes possibilitem sentir a admiração que sentem um pelo outro.

7. Formação em Suporte Básico de Vida

- Em fevereiro, vão decorrer palestras sobre esta temática, apresentadas pela Equipa de saúde Escolar, direccionadas para as turmas do 9º ano de escolaridade, onde os alunos além de adquirirem os conceitos básicos desta dinâmica, têm a oportunidade de as colocar em prática: manobras de permeabilização da via aérea, avaliação da ventilação e compressões torácicas, assim como Posição Lateral de Segurança (PLS).
- A importância dos alunos porem em prática as medidas de Suporte Básico de Vida, com ajuda da Equipa de Saúde Escolar, enfermeiras especialistas nesta área.

8. Atividade “Os Super Saudáveis”

- Atividade destinada ao 1º ciclo (3º e 4º anos), durante todo o ano letivo.

Tem como objectivos: aumentar a literacia em saúde, desenvolver e consolidar hábitos de alimentação saudável e capacitar para a escolha de alimentos saudável.

9. Colaboração com a Administração Regional de Saúde do Norte no Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO).

No sentido de colaborar com a Administração Regional de Saúde do Norte (ARSN), será feito o seguinte:

- O preenchimento de um suporte (enviado pela ARSN) por cada turma.

- O envio de carta para os pais/encarregados de educação

Para informar os encarregados de educação sobre este programa e, também, para a recolha de informação referente aos alunos.

- A centralização dos suportes devidamente preenchidos

Contactada pela gestora do programa de Saúde Oral do Centro de Saúde de Póvoa de Varzim/Vila doo Conde proceder à recolha e envio dos suportes atrás referidos.

- A entrega dos cheques – dentista aos encarregados de educação

10. Bochechos Fluoretados

- Atividade destinada a todo o 1º ciclo (EB1/JI da Giesteira) durante todo o ano letivo.

- Tem como objetivos: a promoção da Saúde Oral em ambiente escolar, a prevenção do aparecimento da cárie dentária e tornar os dentes mais resistentes dentes.

11. Saúde Sexual – HIV/SIDA

- Sensibilização dos alunos (todas as turmas do 9º ano) para a problemática inerente a esta temática. Os alunos irão visualizar um vídeo alusivo ao tema e após debate mediado pelo docente, os alunos serão alertados para o comportamento que devem ter perante situações análogas.
- A importância deste tipo de ações no desenvolvimento individual e da sua contribuição para o desenvolvimento emocional de gerações presentes e futuras. A evocação desta data visa também dotar os alunos de competências que contribuem para a adoção de atitudes e
- Comportamentos corretos perante situações da vida real.

13. Campanha "Um Laço em Troca de um Pequeno Gesto".

- Mais uma vez o Agrupamento de Escolas de Escola Cego do Maio, através da EB1/JI do Século, irá participar na angariação de fundos promovido pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, através da sua Delegação de Barcelos.
- Estes fundos angariados serão fundamentais para continuar a missão de apoio aos doentes oncológicos e às suas famílias, investindo em cuidados, educação para a saúde e investigação.

14. Organização do Dossier do PES.

- Ser organizado um dossier relativo ao Projeto, contendo informações sobre cada uma das atividades, desde o início e ao fim do ano letivo, com a indicação do número de alunos intervencionados, legislação, correspondência recebida, entre outros parâmetros.

EDUCAÇÃO SEXUAL

A atual legislação (Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto) privilegia a Educação Sexual como sendo uma das áreas prioritárias da Educação para a Saúde. Segundo a OMS, “a sexualidade é uma energia que nos motiva a encontrar amor, contato, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia a nossa saúde física e mental”.

A sexualidade existe e acompanha-nos sempre, desde a gestação, no útero materno, até à morte. Quando falamos em Educação Sexual ou em Programa de Educação Sexual, estamos a utilizar um conceito global abrangente de sexualidade que inclui a identidade de género, o corpo, a orientação sexual, sentimentos, emoções e afetos e a forma como são expressos, as relações interpessoais, a reprodução e a promoção da saúde sexual e reprodutiva.

Assim, a Educação Sexual integra várias dimensões:

- **Dimensão biológica/física** – Corpo: caracteres sexuais, fertilidade, gestação, contraceção, IST, ...;
- **Dimensão afetivo-relacional** – Afetividade: carinho, ternura, namoro, beijo, amor, grupo de pares, ...;
- **Dimensão psicossocial** – Afirmação de cada um e das suas ideias/conceitos: papéis de género, orientação sexual, relação com a família/outros, o que se veste, o que se come, conceção estética, ...;
- **Dimensão ética** – Valores pessoais: convicção religiosa, convicção política, opinião e atitude face ao aborto, violência no namoro, racismo, xenofobia, infidelidade/fidelidade, discriminação sexual, ...

Em cada turma, as áreas temáticas da Promoção e Educação para a Saúde devem ser abordadas transversal e interdisciplinarmente, aplicando-se o mesmo ao Projeto de Educação Sexual.

AVALIAÇÃO

A avaliação do projeto será contínua e focada na melhoria do trabalho realizado.

Para isso, recorrer-se-á:

- à observação direta, que nos permite avaliar a participação, o envolvimento e o interesse da comunidade escolar nas atividades e nos projetos desenvolvidos;
- a registos, que permitem documentar e monitorizar as atividades e os projetos realizados;

Daqui resultará uma reflexão, formalizada num relatório, a apresentar no final do ano letivo. Este terá como principal objetivo fomentar as boas práticas e possibilitar a reformulação das metodologias inerentes às ações que tiveram menor impacto junto do público-alvo, servindo de base para a apresentação de propostas de trabalho para o ano letivo subsequente.

Póvoa de Varzim, 27 de outubro de 2025

A Coordenadora da Educação para a Saúde

(Carla Martins)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CEGO DO MAIO