

PROJETO

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



2023 -2024

ÍNDICE

1. NOTA INTRODUTÓRIA.....	3
2. EQUIPA DO PROJETO	5
2.1 Equipa Dinamizadora	5
2.2. Parcerias Internas	5
2.3. Parcerias Externas.....	6
3. OBJETIVOS DO PROJETO	7
4. METODOLOGIAS	8
5. TEMÁTICAS A INTERVIR	9
6. ATIVIDADES (2023 - 2024)	10
7. EDUCAÇÃO SEXUAL.....	11
7.1. Finalidades da Educação Sexual (Lei n.º 60/2009)	11
7.2. Conteúdos a ministrar no âmbito da Educação Sexual (Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril)	12
8. GIAA	14
9. AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	14

1. NOTA INTRODUTÓRIA

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

Definição de saúde segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)

No âmbito do protocolo estabelecido entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde - Despacho nº 25995/2005 (2ª série), Despacho nº 2506/2007 e Despacho nº 12 045 / 2006 (2ª 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.

A prevenção da doença e a preservação da saúde dependem, em larga medida da adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis. A escola, no âmbito da educação para a saúde deverá fornecer às crianças e jovens conhecimentos, atitudes e valores que lhes permitam adotar hábitos saudáveis e evitar comportamentos de risco, atendendo a que a ausência de informação incapacita e/ou dificulta a tomada de decisões corretas.

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 (Julho 2017), 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 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 Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável. 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, em articulação com o projeto educativo da escola.

O Referencial de Educação para a Saúde, que resulta de uma parceria entre a Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral de Saúde, identifica cinco temas globais a tratar no âmbito da PES:

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

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

Uma escola que se proponha promover a saúde, deve mobilizar a participação direta da comunidade, desde as decisões sobre o projeto, ao envolvimento da própria escola, dos serviços de saúde, da comunidade de pais, dos voluntários, das empresas, dos parceiros diversos, até à sua execução e avaliação.

Assim, para além da equipa dinamizadora, torna-se premente o trabalho colaborativo com os restantes coordenadores e elementos dos outros Projetos em desenvolvimento na Escola, bem como com agentes parceiros, nomeadamente, técnicos da área da saúde integrados no Programa de Saúde Escolar e especialistas/ investigadores do Ensino Superior.

2.1 Equipa Dinamizadora

Este projeto será coordenado por uma equipa interdisciplinar de promoção e educação para a saúde, constituída pelos seguintes elementos: ESE – Adelina Correia (Coordenadora) e Antónia Oliveira; EBRA - Sara Girão (Subcoordenadora), Natália Serra, Nélia Simões e Helena Grácio; 1º Ciclo - Isabel Soares, Helena Graça, JI-Carolina Dores.

2.2. Parcerias Internas

Será realizado um trabalho articulado com os diferentes órgãos de direção, gestão e administração da escola, coordenadores e elementos dos outros projetos, nomeadamente:

- Diretora/Direção do Agrupamento;
- Conselho Geral;
- Conselho Pedagógico;
- Coordenadores de Diretores de Turma;
- Diretores de Turma;
- Coordenadora de Projetos;
- Departamentos Curriculares;
- Serviço de Psicologia e Orientação;
- Bibliotecas Escolares;
- Desporto Escolar;
- Programa Eco-Escolas;
- Clube Ciência Viva;



-
- Clube das Artes;
 - Educação Especial;
 - Plano Nacional “Escola Sem Bullying, Escola Sem Violência”;
 - Centro de Apoio à Aprendizagem - CAA;
 - Associação de Estudantes;
 - Associação de Pais e Encarregados de Educação;
 - Alunos dos cursos profissionais.

2.3. Parcerias Externas

De modo a dinamizar e levar a cabo algumas iniciativas, no âmbito do projeto PES, aprofundar-se-ão as parcerias externas, com as seguintes entidades:

- Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Almourol;
- Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP) Centro de Saúde do Entroncamento.

- Câmara Municipal do Entroncamento;
- Bombeiros Voluntários do Entroncamento;
- Centro Hospital Médio Tejo (CHMT);
- Projeto SexEd, AEFCM;
- Cruz Vermelha Portuguesa;
- APAV – Associação de Apoio à Vida;
- APF – Associação de Planeamento Familiar;
- Associação Abraço;

- Instituto do Sangue;
- USF locais;
- Escola Profissional Gustave Eiffel.

A Equipa Dinamizadora do projeto deve reunir no início do ano letivo e sempre que haja necessidade, para organizar e realizar um balanço das atividades.

Esta equipa dinamizadora do projeto tem como principais atribuições:

- Propor anualmente atividades no âmbito da promoção da saúde para o Plano Anual de Atividades (PAA);



-
- Articular com os Coordenadores do Conselho de Educadores/Docentes do 1º Ciclo e os Diretores de Turma do 2º e 3º 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. OBJETIVOS DO PROJETO

- Fomentar o reconhecimento da saúde como um bem precioso que todos desejamos e devemos promover.
- Proporcionar aprendizagens conducentes à promoção da educação para a saúde.
- 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 concepções existentes na sociedade portuguesa.
- Desenvolver competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade.
- Reduzir as consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- 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 entre os sexos.

- Reconhecer a importância da compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos.
- 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).

4. METODOLOGIAS

A Educação para a Saúde será promovida numa perspetiva interdisciplinar, numa lógica de transversalidade. O desenvolvimento deste projeto deverá ser adequado aos diferentes níveis etários, envolvendo a comunidade educativa, e será dinamizado, sempre que possível, em colaboração estreita com os serviços de saúde, Pais e Encarregados de Educação ou outras entidades externas.

As atividades a propor anualmente destinam-se essencialmente às crianças e alunos. No entanto, e por a mudança de atitudes promotoras de saúde estar diretamente relacionada com o ambiente em que os alunos vivem, é importante direcionar atividades também para:

- Docentes;
- Assistentes operacionais;
- Assistentes técnicos;
- Pais e Encarregados de Educação.

Para o efeito serão estabelecidas parcerias com instituições de saúde, ou outras, que eventualmente se revelem úteis para a implementação deste projeto.

Cada atividade a desenvolver com os alunos, a propor anualmente, insere-se numa das modalidades:

- Nas áreas curriculares não disciplinares e disciplinares nas situações em que os programas se adequam;
- Em regime extracurricular, através de sessões de trabalho do/no Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA), ações de sensibilização dinamizadas por entidades parceiras, visitas de estudo, rastreios, palestras e outras ações a definir pela equipa de educação para a saúde.

5. TEMÁTICAS A INTERVIR

A Equipa que integra este Projeto, após uma avaliação baseada na análise aos resultados da implementação do Projeto e considerando, também, as orientações da legislação, selecionou para o ano letivo de 2023-2024 as seguintes temáticas que se expõem na seguinte grelha de atuação.

Destinatários	Pré escolar	1º Ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo			Secundário (regular e profissional)			EE*	AO**	D***
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º			
Ano de escolaridade																
Temática																
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	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			
Promoção da Saúde oral (UCC)	X	X	X	X	X	X	X	X								
GIAA						X	X	X	X	X	X	X	X			
Suporte Básico de Vida							X			X					X	X

*EE= Encarregados de educação ** AO= Assistentes Operacionais *** D= Docentes

6. ATIVIDADES (2023 - 2024)

Consultar Plataforma do Agrupamento *PAA Inovar*.

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 (1º ao 4º 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 (7º ao 9º ano)

- 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 do 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 (10º ao 12º ano)

- 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 Unidade de Cuidados na Comunidade de Almourol (UCC) e outras entidades pelo que possíveis atividades/sessões poderão ser desenvolvidas face a propostas.

De acordo com os objetivos estabelecidos para cada ano letivo, os Diretores de Turma em articulação com o Conselho de Turma deverão desenvolver, de acordo com a legislação em vigor, um Projeto de Educação Sexual para as respetivas turmas, cujo cumprimento será registado em ata.

8. GIAA

De acordo com o Artigo 10.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto e do Artigo 10.º da Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, manter-se-á em funcionamento o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA), quer na Escola Secundária do Entroncamento quer na Escola Dr. Ruy d'Andrade.

O atendimento e funcionamento do respetivo gabinete de informação e apoio serão assegurados por profissionais com formação em diferentes áreas da educação e por profissionais de saúde sendo garantida confidencialidade aos seus utilizadores.

O GIAA terá o apoio da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Almourol e da (URAP) Centro de Saúde do Entroncamento.

Para além do gabinete físico, existirá na página do Agrupamento de Escolas Cidade do Entroncamento o gabinete virtual, o GIAA virtual, onde os alunos poderão colocar as suas dúvidas, anseios e problemas relacionados com a sexualidade e a saúde, de forma confidencial.

9. 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.