



ESCOLA SECUNDÁRIA DE
GAGO COUTINHO

Projeto de Educação para a Saúde Escolar PESE

Quadriénio

21/22 - 22/23 - 23/24 - 24/25



«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, 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.»

In Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde



Índice

1. INTRODUÇÃO	7
2. ENQUADRAMENTO LEGAL	8
3. EQUIPA DE TRABALHO	9
Composição.....	9
Competências da equipa PESE	9
4. PÚBLICO – ALVO.....	10
5. ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	11
6. PARCERIAS.....	12
7. MODALIDADES DE APLICAÇÃO.....	13
8. A EDUCAÇÃO SEXUAL.....	14
Conteúdos curriculares mínimos de educação sexual com base na portaria nº 196- a/2010	15
Áreas temáticas para ensino secundário	16
9. DIAGNÓSTICO DA SITUAÇÃO DA ESGC	17
10. PRIORIDADES, OBJETIVOS ESTRATÉGICOS, INDICADORES E METAS DA PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.	19
I. Temas e subtemas ao longo da escolaridade	26
II. Planificações anuais	28
III. Instrumento de avaliação rápida da promoção e educação para a saúde na escola	31
IV. Plano Anual de Atividades do PESE.....	33

1. INTRODUÇÃO

A Educação para a Saúde dos nossos alunos e jovens, atualmente, é considerada como um dos grandes desafios da Escola através do modo como esta responde às suas necessidades. Educação e Saúde articulam-se com objetivos convergentes em Educação para a Cidadania.

No âmbito da Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania surge a componente de Cidadania e Desenvolvimento, como área de trabalho transversal, de articulação disciplinar, com abordagem de natureza interdisciplinar, onde o domínio da Saúde é obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade, cabendo à escola aprovar a sua Estratégia de Educação para a Cidadania.

O Projeto de Educação para a Saúde Escolar da ESGC a implementar no próximo quadriénio está em consonância com o Projeto Educativo da Escola, dando continuidade ao trabalho desenvolvido, numa lógica de transversalidade e transdisciplinaridade, dinamizado em articulação com o ACES/USPET/UCC e, sempre que possível, em colaboração com outras entidades externas.

Este Projeto contribui para a promoção de relações interpessoais saudáveis, para o envolvimento de toda a comunidade educativa e para uma imagem positiva da escola integrada e assumida nas suas práticas quotidianas. Por este motivo, a Escola Secundária de Gago Coutinho, foi reconhecida com a distinção do Selo de Escola Saudável, nível II (Intermédio).

O PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE ESCOLAR

É um projeto integrador das preocupações e responsabilidades da escola enquanto entidade formadora de jovens informados e conscientes e incorpora atividades educativas que concorrem para a promoção e Educação para a Saúde, nomeadamente no que respeita à Educação Sexual, uma das áreas prioritárias da Educação para a Saúde e que é privilegiada pela atual legislação.

2. ENQUADRAMENTO LEGAL

O quadro legislativo atual torna obrigatória a inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, no Projeto Educativo, na vivência de um currículo aberto, trabalhado em toda a escola, quer no campo específico das disciplinas dos planos curriculares em vigor, quer no conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular.

- Decreto-lei n.º 259/2000, de 17 de Outubro - Educação sexual. Torna obrigatória a abordagem da promoção da saúde sexual e da sexualidade humana nas disciplinas curriculares, numa perspetiva interdisciplinar e de desenvolvimento do currículo, favorecendo a articulação escola-família, a participação da comunidade e o estabelecimento de parcerias, nomeadamente com o Centro de Saúde da respetiva área.
- Decreto-Lei n.º 6/2001 de 18 de Janeiro, sobre a Reorganização Curricular do Ensino Básico. A Educação Sexual é inserida no Currículo Nacional do Ensino Básico como temática transversal
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Cria a componente de Cidadania e Desenvolvimento, importante na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.
- Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de Setembro de 2006 – Define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projeto Educativo de cada Agrupamento / Escola.
- Despacho Ministerial de 25 995/2005, de 16 de Dezembro – Aprova as conclusões do Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual.
- Despacho Ministerial n.º 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Despacho n.º 2506/2007 – Adoção de medidas que visam a promoção da saúde da população escolar - nomeação em cada agrupamento/escola do coordenador de educação para a saúde.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, considera o Bem Estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Despacho n.º 19 737/2005 - Criação um grupo de trabalho no âmbito do Ministério da Educação com o objetivo de estudar e propor os parâmetros gerais dos programas de educação sexual em meio escolar, na perspetiva da promoção da saúde escolar.
- Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto - Estabelece as normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação.
- Educação Alimentar em meio escolar - Referencial para uma oferta alimentar saudável.
- Lei 46/86 (Lei de Bases do Sistema Educativo)
- Lei n.º 120/99, de 11 de Agosto. Reforça as garantias do direito à saúde reprodutiva. Prevê a implementação nos estabelecimentos de ensino básico e secundário de um programa para a promoção da saúde e da sexualidade humana.
- Lei n.º 3/84 - O Estado garante o direito à educação sexual, como componente do direito fundamental à educação”.
- Lei n.º 48/90 (Lei de Bases da Saúde – DR n.º195 – I Série de 24.08.1990).
- Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual.
- Parecer do Conselho Nacional de Educação n.º 6/2005, de 24 de Novembro – Sobre Educação Sexual nas Escolas.
- Plano Nacional de Saúde, 2004-2010 – onde é assumido o apoio ao desenvolvimento curricular da Promoção e Educação para a Saúde pelas Equipas de Saúde Escolar
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014
- Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde.
- Recomendações para os Bufetes Escolares Circular n.º 11/DGIDC/2007.
- Refeitórios Escolares – Normas Gerais de Alimentação Circular n.º 14/DGIDC/2007.
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.
- Relatório de progresso do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 4 de Janeiro de 2007.
- Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 7 de Setembro de 2007, aprovado pelo Diretor-Geral da DGIDC – Dr. Luís Capucha – em 28 de Novembro de 2007.
- Relatório preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 31 de Outubro de 2005.
- Resolução da Assembleia da República n.º 28/2004 (DR n.º67, I Série-A de 19 de Março de 2004) Medidas de Prevenção no Âmbito da Interrupção Voluntária da Gravidez.
- Resolução da Assembleia da República n.º 254/2017-Recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.

3. EQUIPA DE TRABALHO

Composição

A equipa é composta pelos seguintes docentes:

- M^a Clara Reis - Coordenadora
- Reinaldo Silva
- Ana Rita Mendes
- Maria João Rodrigues
- Ana Bento – Enfermeira da Unidade de Cuidados na Comunidade de VFX.

Competências da equipa PESE

- Coordenar as atividades de Educação para a Saúde na escola;
- Elaborar o Plano Anual de Atividades, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Dinamizar as atividades previstas no Plano Anual de Atividades;
- Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da educação para a Saúde;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa;
- Avaliar a implementação do PES na escola;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo

4. PÚBLICO – ALVO

O Projeto de Educação para a Saúde (PESE) é dirigido a toda a comunidade educativa.
Para cada ano de escolaridade serão definidas temáticas e em função delas as atividades a realizar.

5. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

No Referencial de Educação para a Saúde de junho de 2017 definiram-se cinco temas globais:

1. [Saúde Mental e Prevenção da Violência](#)
2. [Educação Alimentar](#)
3. [Atividade Física](#)
4. [Comportamentos Aditivos e Dependências](#)
5. [Afetos e Educação para a Sexualidade](#)

Para cada um destes temas definiram-se subtemas e respetivos objetivos que, por sua vez, são desagregados por nível de educação e ensino. Estes objetivos integram os conhecimentos, capacidades, atitudes, valores e comportamentos necessários para a sua concretização e encontram-se em anexo ao documento.

6. PARCERIAS

- ACES/USPET/UCC
- Associação para o Planeamento para a Família
- PSP (Escola Segura);
- Associação Abraço;
- Rede ex aequo;
- Programa Cuida-te do IPDJ;
- Comissão a Comunidade contra a Sida entre outros;
- CPCJ
- Instituto Português de Sangue;
- Liga Portuguesa contra o Cancro;
- Piscinas Municipais;
- Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
- Junta de Freguesia de Alverca
- Laboratório Germano de Sousa
- Teatro Maria Paula

7. MODALIDADES DE APLICAÇÃO

Modalidades de aplicação da Educação para a Saúde – Competências:

O currículo, entendido quer em sentido estrito quer em sentido lato, deve proporcionar a todos os alunos do 3º Ciclo e do Ensino Secundário o desenvolvimento das seguintes competências:

- Comportamentos e atitudes no âmbito da promoção da sua saúde, da dos seus pares e dos mais novos, tornando-se um agente responsável e ativo na promoção da saúde da comunidade onde está inserido;
- Hábitos de vida saudáveis, que favoreçam a robustez física e o equilíbrio psicoemocional, nomeadamente, uma alimentação adequada e a prática de atividades físicas, desportivas, artísticas, e de recreação e lazer, de acordo com os interesses, capacidades e necessidades dos alunos;
- Capacidades de auto crítica que contribuam para melhorar os comportamentos;
- Capacidade para intervir na melhoria dos espaços e dos serviços escolares, contribuindo para os tornar mais seguros, higiénicos, limpos, confortáveis e agradáveis;
- Capacidades de adaptação à mudança;
- Capacidade de expressar respeito e compreensão pelos outros;
- Capacidade de resistir à pressão que outros possam exercer para a adoção de práticas prejudiciais e autodestrutivas (por exemplo. fumar, consumir drogas. alimentação desajustada e ter um comportamento sexual de risco);
- Capacidade de trabalhar em equipa, partilhando com os outros conceitos e competências, defendendo as suas posições com assertividade e respeito;
- Capacidade de gerir o stress e de lidar com a frustração;
- Capacidade de construir a sua identidade através da reflexão sobre os seus próprios ideais, motivações e ações;
- Capacidade de compreender, negociar, agir e interagir face a comportamentos de risco que possam colocar em causa o seu equilíbrio emocional, físico e social e do grupo de pertença.

8. A EDUCAÇÃO SEXUAL

No ensino secundário, a Educação Sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde, nas áreas curriculares disciplinares e não disciplinares, regulamentados pelo Governo.

A carga horária dedicada à educação sexual é adaptada a cada nível de ensino e a cada turma, sendo que nunca pode ser inferior a 12 horas (16 segmentos de 45 minutos) no ensino secundário.

Esta carga horária deve ser distribuída uniformemente pelos períodos do ano letivo.

Consideram-se imputados à Educação Sexual tempos letivos de disciplinas e de iniciativas e ações extracurriculares que se relacionem com esta área.

A Educação para a Educação Sexual deverá apresentar-se como uma área de carácter obrigatório, através da revitalização dos conteúdos curriculares das várias disciplinas e da inclusão destas temáticas nas áreas curriculares não disciplinares – com avaliação obrigatória da aprendizagem.

Cada turma tem um professor responsável pela educação para a saúde e educação sexual.

Sugere-se a utilização de metodologias de trabalho que não assentem em modelo de aulas expositivo, mas que privilegie a metodologia de projeto através da qual os alunos desempenham um papel ativo na procura permanente do saber.

No ensino secundário recomenda-se que sejam aproveitadas as áreas curriculares disciplinares e não disciplinares que nos 10º, 11º e 12º anos que sejam aproveitados os espaços letivos de Educação Física, e que ocorra a revitalização de currículos de algumas disciplinas onde possam surgir contextos propícios à discussão de temas relacionados (Biologia, Português, Filosofia, Sociologia, entre outros).

No início do ano escolar, o Conselho de Turma deve elaborar o projeto de educação sexual da turma e deste devem constar os conteúdos e temas que, em concreto, serão abordados, as iniciativas e visitas a realizar, as entidades, técnicos e especialistas externos à escola, a convidar assim como a sua calendarização.

Os encarregados de educação e respetivas estruturas representativas serão informados de todas as atividades curriculares e não curriculares desenvolvidas no âmbito da educação para a saúde e educação sexual.

A lei 60 de 2009 reforça a importância das escolas disponibilizarem aos alunos um gabinete de informação e apoio no âmbito da educação para a saúde e educação sexual. Este gabinete funcionará obrigatoriamente pelo menos uma manhã e uma tarde por semana, no Bloco E, segundo piso, tem horário definido e afixado anualmente.

A lei prevê que a educação para a saúde e a educação sexual devem ter o acompanhamento dos profissionais de saúde das unidades de saúde e da respetiva comunidade local, podendo a escola estabelecer protocolos de parceria com organizações não governamentais, devidamente reconhecidas e especializadas na área, para desenvolvimento de projetos específicos, em moldes a regulamentar pelo Governo.

Conteúdos curriculares mínimos de educação sexual com base na portaria nº 196-a/2010

«(...) Sublinha-se que, tratando-se de conteúdos mínimos, em circunstância alguma devem estes conteúdos ser omitidos ou reduzidos, qualquer que seja a forma e a sequência pela qual sejam abordados.»

Relatório Final do Grupo de Trabalho de
Educação Sexual, ME, 2007

- ✓ A sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa humana, no contexto de um projeto de vida que integre valores (ex: afetos, ternuras, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética.
- ✓ Idade do início das relações sexuais em Portugal e na UE (dados estatísticos);
- ✓ Taxas e tendências nacionais de maternidade em geral e da adolescência em particular; Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto.
- ✓ Noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável. Evolução das Taxas de gravidez e aborto em Portugal e na UE (dados estatísticos)
- ✓ Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.
- ✓ Aspetos relacionados com a incidência e sequelas das DTS (com infeção por VIH e HPV) e suas consequências.
- ✓ Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados: razões do seu falhanço e não uso;
- ✓ 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.

Notas:

1. A estes conteúdos mínimos podem ser acrescentados outros do âmbito da educação sexual e que façam parte dos conteúdos programáticas dos diferentes projetos curriculares disciplinares.
2. Dada a diversidade de cursos ao nível do ensino secundário e a especificidade de cada um, deverá ser cada disciplina de acordo, com o seu programa, a escolher os conteúdos que melhor se enquadrem na sua realidade. O importante é que no final do secundário todos esses conteúdos tenham sido abordados.

Áreas temáticas para ensino secundário

Áreas	Temas
Área 1: O corpo sexuado	Tema 1: Adolescência Tema 2: A Reprodução Humana Tema 3: A Resposta Sexual Humana
Área 2: Expressões da sexualidade	Tema 1: Conceito de sexualidade Tema 2: Orientação sexual Tema 3: Comportamentos sexuais
Área 3: Sexualidade e relações interpessoais	Tema 1: Questões de género Tema 2: Relação com pares, com a família, com os outros Tema 3: Valores e sexualidade
Área 4: Saúde Sexual e Reprodutiva	Tema 1: Gravidez desejada e não desejada Tema 2: IVG Tema 3: IST

9. DIAGNÓSTICO DA SITUAÇÃO DA ESGC

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 percursos e anos de escolaridade.

A equipa avaliou as infraestruturas e as políticas e práticas atuais, procedimento necessário à candidatura a Selo de Escola Saudável, o que permitiu determinar as necessidades e prioridades da comunidade educativa, tendo-se, para tal, utilizado o questionário "Instrumento de Avaliação Rápida de Práticas de Educação para a Saúde" disponibilizado pela DGE e que segue as diretivas da OMS e da Schools for Health in Europe (SHE).

As áreas identificadas e ordenadas de acordo com as prioridades definidas para a ESGC:

1. Orientação
 - 1.1. ponto 1.3: Estimativa dos atuais comportamentos de saúde dos alunos;
 - 1.2. ponto 1.4: Avaliação das necessidades e desejos do pessoal docente, não docente e alunos em relação à saúde e ao bem-estar
2. Competências:
 - 2.1. Ponto 5.3: Promoção de atividades de pausa e descontração
3. Saúde do Pessoal docente e Não docente
 - 3.1. Ponto 7.2: Disponibilização de materiais atualizados, ao pessoal docente e não docente, sobre tópicos de saúde, incluindo a promoção da saúde mental
 - 3.2. Ponto 7.5: Estabelecer protocolos/referenciais para lidar com o absentismo do pessoal docente e não docente e para o apoio durante a sua reintegração e adaptação, após um período prolongado de ausência por doença.

Da análise interna salientam-se:

Pontos fortes

- ✓ A saúde e o bem-estar fazem parte integrante do Projeto Educativo da escola
- ✓ Cooperação da Direção
- ✓ Estabilidade do corpo docente
- ✓ A escola é agradável, segura e limpa
- ✓ A escola tem regras claras que promovem comportamentos saudáveis
- ✓ Existem projetos que promovem competências individuais para lidar com o risco e comportamentos seguros e saudáveis
- ✓ O Projeto PES envolve todos os alunos da escola
- ✓ Existe diversidade e disponibilidade de material de apoio à promoção e Educação para a Saúde
- ✓ Boas práticas na área de educação para a saúde
- ✓ O Projeto de Ed. Sexual de turma tem vários anos de implementação
- ✓ Elevado nº de alunos inscritos no Desporto Escolar
- ✓ Projetos diversificados:
 - Tutorias
 - Mentorias
- ✓ Selo de Escola Saudável Nível II

Constrangimentos

- ✓ Corpo docente envelhecido
- ✓ Insuficiente avaliação das necessidades e desejos da comunidade em relação à saúde e ao bem-estar
- ✓ Insuficiente motivação e disponibilidade dos professores no desenho e no desenvolvimento do PES;
- ✓ A escola tem poucas parcerias locais
- ✓ Insuficientes atividades que conduzam à melhoria da saúde e bem-estar do pessoal docente e não docente
- ✓ Falta, por parte da escola, de uma avaliação e caracterização relativa aos comportamentos de saúde dos alunos
- ✓ Dificuldades dos professores na implementação de atividades na área da Saúde Mental e Prevenção da Violência
- ✓ Inexistente GIAA
- ✓ Muitos alunos abrangidos pela Ação Social Escolar
- ✓ Alunos referenciados pela CPCJ
- ✓ Situações de consumo de tabaco e de outras substâncias psico ativas
- ✓ Desperdício alimentar na cantina;
- ✓ Possibilidade de aquisição de alimentos pouco saudáveis na zona envolvente da escola
- ✓ Falta de participação ativa das famílias na comunidade educativa.

10. PRIORIDADES, OBJETIVOS ESTRATÉGICOS, INDICADORES E METAS DA PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.

1.ª Prioridade – A abordagem da saúde e do bem-estar deverá refletir os pontos de vista, desejos e necessidades de toda a comunidade educativa (alunos, docentes, não docentes e pais/encarregados de educação).

Objetivos	Indicadores	Metas			
		21/22	22/23	23/24	24/25
1-Conhecer melhor as necessidades e expectativas da comunidade educativa em relação à saúde e ao bem-estar.	As 3 expectativas /necessidades mais assinaladas.	Dar resposta a pelo menos a 1 das expectativas/necessidades	Dar resposta, pelo menos a 2 das expectativas/necessidades	Dar resposta, pelo menos a 3 das expectativas/necessidades.	Dar resposta, pelo menos a 3 das expectativas/necessidades.
2-Melhorar progressivamente o conhecimento dos comportamentos de saúde da comunidade educativa (ex: alimentação, comportamentos sexuais, higiene, dependências, hábitos de sono, bem estar emocional).	Nº de questionários aplicados à comunidade educativa. Inquérito sobre a saúde mental	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos 10 ano Adquirir informação sobre o estado de saúde mental de cada turma e de cada aluno.	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos 10 e 11 Podemos intervir com ações para prevenir e melhorar a saúde mental dos alunos	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos 10, 11 e 12	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos 10, 11 e 12

2ª Prioridade – A escola deverá proporcionar um ambiente físico e social onde toda a comunidade educativa se sinta inserida, respeitada e motivada à participação

Objetivos		Indicadores		Metas	
		2021/2022	22/23	23/24	24/25
1-Incentivar a participação da comunidade educativa na implementação das atividades relacionadas com a Saúde.	Recolha de sugestões nos Conselhos de Turma	Conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a uma.	Conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a uma.	Conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a uma.	Conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a uma.
	Melhorar a articulação entre a equipa PES e os grupos disciplinares/ disciplinas	Redefinir em cada grupo disciplinar os conteúdos programáticos que se cruzam com a educação para a saúde	Envolver pelo menos dois grupos disciplinares no PESE	Envolver pelo menos dois grupos disciplinares no PES a envolver a Associação de Pais	Envolver pelo menos dois grupos disciplinares no PES a envolver a Associação de Pais
2-Promover e diversificar atividades que conduzam à melhoria da saúde e bem-estar da comunidade, incluindo pessoal docente e não docente (ex.: semanas temáticas, melhoramento de alguns espaços comuns como refeitório, bufete e recreio, convívios, etc.)	Aumentar e diversificar as atividades. Aumentar a participação dos alunos, do pessoal docente e não docente	Aumentar 2% Nº de turmas/ alunos / pessoal docente e não docente envolvidos nas atividades	Aumentar 2% Aumentar e diversificar as atividades.	Aumentar 2% Aumentar e diversificar as atividades.	Manter o n.º de turmas/alunos /professores envolvidos nas atividades

3ª Prioridade – A Escola deverá continuar a implementar projetos dirigidos às competências da comunidade educativa, que melhorem a literacia em saúde e promovam conhecimentos/competências em todas as áreas da saúde.

Objetivos	Indicadores	Metas			
		2021/2022	22/23	23/24	24/25
1-Promover a melhoria da literacia em saúde da comunidade educativa.	<p>Ações de formação de frequentadas pelos elementos da comunidade educativa.</p> <p>Atualizar a divulgação de informação/ documentos sobre Saúde.</p> <p>Inventariar material de apoio à Educação para a Saúde existente na biblioteca e divulgação junto dos docentes.</p>	<p>Conhecer as necessidades de formação e dar resposta a pelo menos uma das ações propostas.</p> <p>Divulgar um documento científico no jornal do agrupamento.</p> <p>Divulgar a todos os docentes</p> <p>Fazer um folheto.</p>	<p>Dar resposta a uma ação proposta</p> <p>Divulgar dois documentos científicos no jornal da escola</p> <p>Divulgar aos novos docentes</p> <p>Fazer dois folhetos.</p>	<p>Dar resposta a uma ação proposta</p> <p>Divulgar dois documentos científicos no jornal da escola</p> <p>Divulgar aos novos docentes</p> <p>Fazer dois folhetos.</p>	<p>Dar resposta a uma ação proposta</p> <p>Divulgar dois documentos científicos no jornal da escola</p> <p>Divulgar aos novos docentes</p> <p>Fazer dois folhetos.</p>
2-Continuar a implementar programas centrados nas competências individuais e no conhecimento sobre todas as áreas de saúde.	<p>Nº de atividades</p> <p>Nº de turmas envolvidas nas atividades dos dias temáticos.</p>	<p>Manter o nº de atividades</p> <p>Aumentar 2%</p>	<p>Aumentar uma</p> <p>Aumentar 2%</p>	<p>Aumentar uma</p> <p>Aumentar 2%</p>	<p>Manter</p>
3-Promover a Saúde Mental, de modo a desenvolver competências socio emocionais nos alunos..	<p>Número de alunos envolvidos em atividades do projeto Saúde Mental em Saúde Escolar - Promoção de Competências Socio emocionais</p>	<p>Manter o nº de atividades</p>	<p>Aumentar uma</p>	<p>Aumentar uma</p>	<p>Manter</p>

4-Continuar a implementar o Projeto de Educação Sexual de Turma com caracter transdisciplinar	Percentagem de turmas onde sejam abordados os conteúdos mínimos definidos na Lei n.º 60/2009	100%	100%	100%	100%
5-Implementar e Dinamizar o GIAA, no âmbito da Educação para a Saúde e Sexualidade onde seja possível o aconselhament o individual / grupo.	Número de alunos que utilizem o GIAA	1% dos alunos utilizem o GIAA	1% dos alunos utilizem o GIAA	Manter o n.º de alunos utilizem o GIAA	Manter o n.º de alunos utilizem o GIAA
6-Envolver alunos em atividades práticas que promovam o ambiente saudável no interior da escola (ex: recolha de lixo nos diferentes espaços; animação durante os intervalos...)	Diversificar as atividades que promovam um ambiente saudável e aumentar a frequência nas atividades	Aumentar uma atividade	Aumentar uma atividade	Aumentar uma atividade	Manter
Período de descontracção em aula		Pelo menos 1	Pelo menos 2	Pelo menos 3	Pelo menos 3

4ª Prioridade – A Escola deverá aprofundar a ligação à comunidade incentivando a participação das famílias e estabelecendo parcerias com entidades locais

Objetivos		Indicadores		Metas	
		2021/2022	22/23	23/24	24/25
1-Incentivar a participação ativa das famílias na comunidade educativa	Incentivar à apresentação de sugestões: Caixa de sugestões e email Incentivar a colaboração nas atividades desenvolvidas	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais
2-Potenciar e alargar a rede de parcerias.	Diversificar e potenciar a rede de parcerias	Aumentar uma parceria	Aumentar uma parceria	Aumentar uma parceria	Manter as parcerias

11. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

No início de cada ano letivo, a Coordenadora da Educação para a Saúde Escolar, elaborará o Plano de Atividades que será apresentado anualmente ao Conselho Pedagógico e ao Conselho Geral no qual constarão as iniciativas e as atividades propostas pela Equipa Local de Saúde Escolar a serem desenvolvidas nas diferentes áreas prioritárias. Serão anexos ao presente documento.

12. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Para avaliar a eficácia e qualidade deste projeto serão utilizados diversos processos de recolha de informação:

- Questionários de satisfação aplicados a alunos e professores;
- Observação direta, acompanhada do preenchimento das respetivas grelhas de observação;

Os principais indicadores a ter em conta são:

- taxa de concretização das atividades;
- grau de consecução dos objetivos;
- nível de participação/envolvimento;
- qualidade dos trabalhos produzidos pelos alunos;
- impacto das atividades na alteração dos hábitos;
- grau de resolução do(s) problema(s) inicialmente identificado(s).

No final do ano letivo será elaborado um relatório global, com base nos relatórios intercalares e finais que terá como principais objetivos fomentar as boas práticas e reformular as metodologias inerentes às ações que tiverem menor impacto junto do público-alvo. Nesse relatório constará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

O relatório será apresentado em reunião de Conselho Pedagógico, de acordo com a legislação em vigor.

13. Anexos

I. Temas e subtemas ao longo da escolaridade

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X	X	X	X	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X
	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
ATIVIDADE FÍSICA						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X	X	X	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X	X
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X
3. Valores	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X
	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X	X	X	X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			X	X	X

II. Planificações anuais

Planificação por Turma do Projeto de Educação Sexual

Ano: 10º Turma: _____ 2021 / 2022

Temas	Subtemas	10º	Atividades	Tempos 45 min	Calendarização	Disciplina Professor
CORPO SEXUADO	Adolescência		Temas que podem ser abordados em qualquer ano			
	Reprodução Humana					
	Resposta Sexual Humana					
IDENTIDADE E SEXUALIDADE	Conceito de sexualidade	X				
	Orientação Sexual	X				
SEXUALIDADE E RELAÇÕES INTERPESSOAIS	Comportamentos sexuais					
	Questões do género					
	Relações com pares, com a família e com os outros	X				
SEXUALIDADE E SOCIEDADE	Valores e sexualidade	X				
SAÚDE SEXUAL REPRODUTIVA	Gravidez desejada e não desejada					
	Interrupção voluntária da gravidez					
	Infeções sexualmente transmissíveis e SIDA					
OUTROS	Violência no namoro	X				
	Pedofilia					
	O casamento: ontem e hoje Idades do sexo.					
	Cybersex					
	Outro (...)					
			Total de Tempos			

Coordenador: _____

Planificação por Turma do Projeto de Educação Sexual

Ano: 11º Turma: _____ 20 / 20

Temas	Subtemas	11º	Atividades	Tempos 45 min	Calendarização	Disciplina Professor
CORPO SEXUADO	Adolescência		Temas que podem ser			
	Reprodução Humana		abordados em			
	Resposta Sexual Humana		qualquer ano			
IDENTIDADE E SEXUALIDADE	Conceito de sexualidade					
	Orientação Sexual					
SEXUALIDADE E RELAÇÕES INTERPESSOAIS	Comportamentos sexuais	X				
	Questões do género	X				
	Relações com pares, com a família e com os outros	X				
SEXUALIDADE E SOCIEDADE	Valores e sexualidade					
SAÚDE SEXUAL REPRODUTIVA	Gravidez desejada e não desejada	X				
	Interrupção voluntária da gravidez	X				
	Infeções sexualmente transmissíveis e SIDA	X				
OUTROS	Violência no namoro	X				
	Pedofilia	X				
	O casamento: ontem e hoje Idades do sexo.	X				
	Cybersex					
	Outro (...)					
			Total de tempos			

Coordenador: _____

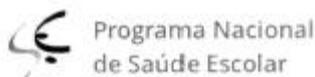
Planificação por Turma do Projeto de Educação Sexual

Ano: 11º Turma: _____ 20 / 20

Temas	Subtemas	11º	Atividades	Tempos 45 min	Calendarização	Disciplina Professor
CORPO SEXUADO	Adolescência		Temas que podem ser			
	Reprodução Humana		abordados em			
	Resposta Sexual Humana		qualquer ano			
IDENTIDADE E SEXUALIDADE	Conceito de sexualidade					
	Orientação Sexual					
SEXUALIDADE E RELAÇÕES INTERPESSOAIS	Comportamentos sexuais	X				
	Questões do género	X				
	Relações com pares, com a família e com os outros	X				
SEXUALIDADE E SOCIEDADE	Valores e sexualidade					
SAÚDE SEXUAL REPRODUTIVA	Gravidez desejada e não desejada	X				
	Interrupção voluntária da gravidez	X				
	Infeções sexualmente transmissíveis e SIDA	X				
OUTROS	Violência no namoro	X				
	Pedofilia	X				
	O casamento: ontem e hoje Idades do sexo.	X				
	Cybersex					
	Outro (...)					
			Total de tempos			

Coordenador: _____

III. Instrumento de avaliação rápida da promoção e educação para a saúde na escola



Anexo 1

1.3. METODOLOGIA DE TRABALHO POR PROJETO

Instrumento de avaliação rápida da Promoção e Educação para a Saúde na Escola

Diagnóstico atual: 1= não implementado; 2= parcialmente implementado; 3= implementado;

Prioridade: 1= baixa prioridade; 2= média prioridade; 3= alta prioridade;

*coloque um x no número que melhor corresponde à resposta

1. ORIENTAÇÃO	Diagnóstico			Prioridade		
	1	2	3	1	2	3
1.1. A escola tem uma perspetiva geral da situação atual em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e o bem-estar dos/as alunos/as.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2. A escola tem uma ideia geral da situação atual em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e o bem-estar do pessoal docente e não docente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3. A escola consegue fazer uma estimativa dos atuais comportamentos de saúde dos/as alunos/as (alimentação e atividade física, comportamentos sexuais, consumo de álcool, tabaco, substâncias psicoativas ilícitas e higiene) em relação à idade, origens e género.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4. A escola realizou uma avaliação das necessidades e desejos dos/as alunos/as e do pessoal docente e não docente em relação à saúde e ao bem-estar (ex. inquérito, caixa de sugestões)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5. O/A professor/a coordenador/a da educação para a saúde é reconhecido/a por toda a comunidade educativa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. POLÍTICAS DE SAÚDE DA ESCOLA	Diagnóstico			Prioridade		
	1	2	3	1	2	3
2.1. A escola inclui no Projeto Educativo e no Plano de Atividades a promoção da saúde e do bem-estar dos/as alunos/as, do pessoal docente e não docente, incluindo a prevenção e resolução de problemas relacionados com a saúde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2. A saúde e o bem-estar estão interligados com as metas educativas da escola.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3. A saúde e o bem-estar fazem parte integrante do currículo da escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4. A abordagem à saúde e ao bem-estar da escola reflete as opiniões, os desejos e as necessidades de toda a comunidade educativa (alunos/as, pessoal docente e não docente, pais/mães ou encarregados/as de educação).	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5. Os/As alunos/as, pessoal docente e não docente, pais/mães ou encarregados/as de educação são incentivados a participar na planificação e implementação das atividades relacionadas com a saúde na escola.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. AMBIENTE FÍSICO DA ESCOLA	Diagnóstico			Prioridade		
	1	2	3	1	2	3
3.1. As instalações da escola, como o recreio, as salas de aula, as casas de banho, o refeitório, o bufete e os corredores, são seguras, limpas, promovem a higiene (sabonete e toalhas de papel na casa de banho) e são espaços agradáveis para os/as alunos/as.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2. As instalações da escola, como o recreio, as salas de aula, as casas de banho, o refeitório, o bufete e os corredores, são adequados à idade e género e são adaptados aos/as alunos/as com necessidades especiais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3. Os/As alunos/as e o pessoal docente e não docente têm acesso às instalações escolares para atividades físicas fora do horário escolar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4. Todos os espaços destinados à prática da atividade física, o refeitório e o bufete da escola cumprem os padrões de higiene e segurança.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5. O caminho para a escola é seguro e está planificado para incentivar o envolvimento dos/as alunos/as em atividades físicas/meios suaves de transporte (ex. caminhar, andar de bicicleta).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6. Todos os edifícios da escola são mantidos a uma temperatura confortável, estão bem iluminados e ventilados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7. O refeitório, o bufete da escola e as máquinas de venda automática disponibilizam géneros alimentícios saudáveis e acessíveis que cumprem as orientações do MEC/DGE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. AMBIENTE SOCIAL DA ESCOLA	Diagnóstico			Prioridade		
	1	2	3	1	2	3

4.1. As instalações da escola, como o refeitório, o bufete, o recreio, a biblioteca, as salas de aula e os corredores, estão planificados e arranjados de forma agradável e sociável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2. A escola oferece atividades de grupo regulares, como semanas temáticas, festivais, competições e clubes, que são concebidos, pelo menos em parte, para promover a saúde e o bem-estar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3. A educação para a saúde e as atividades de promoção da saúde, incluindo oportunidades para praticar e desenvolver competências para a vida, estão incluídas em programas extra curriculares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4. Existe um Gabinete de Apoio ao Aluno, disponível e acessível a todos/as os/as alunos/as que precisem de falar com alguém, partilhar preocupações ou pensamentos, em privacidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5. A escola proporciona um ambiente amigável onde todos/as os/as alunos/as e o pessoal docente e não docente se sentem confortáveis e respeitados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6. Os/As profissionais de saúde e psicólogo/a estão envolvidos na promoção da saúde individual e de toda a escola e trabalham em conjunto com a direção para integrar as questões de saúde nas políticas da escola.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.7. A escola está organizada (serviços e infraestruturas) para apoiar alunos/as com necessidades educativas especiais, de desenvolvimento e físicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.8. A escola identifica e referencia os/as alunos/as com necessidades de saúde especiais aos serviços de saúde locais ou outros serviços especializados (ex. CPCJR).	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. COMPETÊNCIAS DE SAÚDE	Diagnóstico		Prioridade			
	1	2	3	1	2	3
5.1. A escola implementa programas centrados nas competências individuais e no conhecimento sobre questões de saúde, incluindo a promoção da saúde mental.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2. A escola tem regras claras que promovem comportamentos saudáveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3. São incluídas regularmente nas aulas atividades de pausa e descontração.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. LIGAÇÕES À COMUNIDADE	Diagnóstico		Prioridade			
	1	2	3	1	2	3
6.1. Os/As pais/mães ou encarregados/as de educação dos/as alunos/as da escola são participantes ativos na comunidade educativa.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2. A escola estabeleceu parcerias locais, tais como clubes desportivos, associações juvenis, Câmara Municipal, serviços comunitários, restaurantes, comércio local, serviços de saúde, serviços de aconselhamento, organizações não-governamentais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3. A escola organiza visitas regulares aos parceiros/as locais para incentivar os/as alunos/as a praticarem uma alimentação saudável, atividade física, promoverem a sua saúde social e emocional, o desenvolvimento, entre outras.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. SAÚDE DO PESSOAL DOCENTE E NÃO DOCENTE	Diagnóstico		Prioridade			
	1	2	3	1	2	3
7.1. A escola oferece regularmente aos/as docentes formação e desenvolvimento de capacidades relacionadas com a promoção da saúde e do bem-estar da comunidade educativa.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2. Existem recursos suficientes disponíveis para proporcionar ao pessoal docente e não docente materiais atualizados sobre tópicos de saúde, incluindo a promoção da saúde mental.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3. A escola promove um equilíbrio entre o trabalho e a vida familiar e oferece um ambiente aberto à discussão dos problemas do trabalho e do stress.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.4. Os/As profissionais recentemente colocados/as na escola têm formação e acompanhamento para os apoiar no seu desenvolvimento profissional.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.5. A escola tem protocolos/referenciais para lidar com o absentismo recorrente do pessoal docente e não docente e para o apoio durante a sua reintegração e adaptação, após um período prolongado de ausência por doença.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7.6. A escola apoia o pessoal docente e não docente a manter um estilo de vida saudável, p. ex. criando um ambiente promotor de saúde.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IV. Plano Anual de Atividades do PESE

ÁREAS DE INTERVENÇÃO						
0- Comunicação / Divulgação do PESE						
DATA	VIAS	PROCEDIMENTOS	DINAMIZADOR	INTERVENIENTES	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS PREVISTOS
Ao longo do ano letivo	Jornal "O Gago"	Dinamização do PESE no Jornal Escolar e suas plataformas digitais	Equipa PESE Direção	Alunos Professores	Computador	--
Ao longo do ano letivo	Redes Sociais	Dinamização nas redes sociais da ESGC		Alunos e Professores	Computador	--
Ao longo do ano letivo	Redes sociais e portal office	Criação de um repositório de materiais atualizados sobre tópicos de saúde		Alunos e Professores	Computador	--
2.º/3.º Período	Logotipo PESE	Lançamento de concurso para adoção de logotipo do PESE		Alunos	Computador e Internet	--

ÁREAS DE INTERVENÇÃO						
1 -Saúde Mental e Prevenção da Violência						
DATA	VIAS	PROCEDIMENTOS	DINAMIZADOR	INTERVENIENTES	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS PREVISTOS
Ao longo do ano letivo	Violência em Meio Escolar	Manter e renovar artigos relacionados com a Violência na Escola nas plataformas digitais	Professores/ Equipa PESE/ alunos	Comunidade escolar	Computador e Internet	--
Ao longo do ano letivo	Comportamentos de risco; prevenção	Gabinete de Atendimento aos jovens	Equipa PESE	Alunos e professores	Material didático	--
2º/3º Período	Prevenção de violência	Webinar – violência doméstica e violência no namoro	PSP – Escola Segura	Alunos e professores	Computador e Internet	--
2º e/ou 3º Períodos	Bullying e CyberBullying	Elaboração de um desdobrável, para ser distribuído aos alunos, pais e encarregados de educação	Professores/ Equipa PESE/ alunos	Comunidade escolar	Computador e Internet, Fotocópias	10€
Ao longo do ano letivo	Prevenção de comportamentos de risco	Desporto Escolar e Gago em Movimento	Grupo Ed. Física	Comunidade escolar	Instalações e material desportivo	--

ÁREAS DE INTERVENÇÃO						
2 -Educação alimentar						
DATA	TEMA	ATIVIDADE	DINAMIZADOR	INTERVENIENTES	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS PREVISTOS
Ao longo do ano letivo	Alimentação Saudável	Publicações de artigos relacionados com a alimentação racional nas redes sociais da ESGC	Equipa PESE	Comunidade escolar	Fotocópias, Computador e Internet	---
Ao longo do ano letivo	Alimentação Saudável	Dinamização de workshops sobre alimentação saudável.	Alunos do Curso de AS (1.º, 2.º e 3.º)	Comunidade escolar	Sala do Futuro; Fotocópias, Computador e Internet Material de cozinha	50€
1º, 2º e/ou 3º Períodos	Alimentação saudável	Cartaz digital informativo nas redes sociais da ESGC	Equipa PESE/ Grupo de Ed. Física	Comunidade escolar	Computador e Internet	--
1º período	Atividade física	Caminhadas na escola	Grupo de Ed. Física	Comunidade escolar	Fotocópias	--

ÁREAS DE INTERVENÇÃO						
3 - Atividade Física						
DATA	TEMA	ATIVIDADE	DINAMIZADOR	INTERVENIENTES	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS PREVISTOS
1º período	Atividade física	Caminhadas na escola	Grupo de Ed. Física	Comunidade escolar	Fotocópias	--
Ao longo do ano letivo	Atividades física e desportivas	Torneios e demonstrações de modalidades diversas	Grupo de Ed. Física	Comunidade escolar	Fotocópias	--

ÁREAS DE INTERVENÇÃO						
4 – Comportamentos Aditivos e Dependências						
DATA	TEMA	ATIVIDADE	DINAMIZADOR	INTERVENIENTES	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS PREVISTOS
Ao longo do ano letivo	Comportamentos de risco	Gabinete de Atendimento aos jovens	Equipa PESE	Alunos e professores	Material didático	
Ao longo do ano letivo	Adolescência e comportamentos de risco	Elaboração de textos, recolha de artigos dos jornais e revistas, colocação do material elaborado nas redes sociais	Equipa PESE /alunos	Comunidade escolar	Computador e Internet	

ÁREAS DE INTERVENÇÃO						
5. Afetos e Educação para a Sexualidade						
DATA	TEMA	ATIVIDADE	DINAMIZADOR	INTERVENIENTES	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS PREVISTOS
Ao longo do ano letivo	Sexualidade e Saúde	Gabinete de Atendimento aos jovens	Equipa PESE	Alunos e professores	Material didático	--
Ao longo do ano letivo	Sexualidade	Publicação de artigos relacionados com a Sexualidade nas plataformas digitais	Equipa PESE	Comunidade escolar	Fotocópias, Computador e Internet	--
Ao longo do ano letivo	Educação Sexual	Projetos de Educação Sexual por turma	Professores das turmas	Alunos e professores	Fotocópias, Computador e Internet	
Ao longo do ano letivo	Renovação de parcerias	<p>ACES-USP ET, UCC de VFX,</p> <p><i>Associação para o Planeamento da Família,</i></p> <p>Fundação Portuguesa a Comunidade Contra a Sida,</p> <p>PSP Escola Segura,</p> <p>Programa <i>Cuidate</i> do IPDJ,</p> <p>Associação Abraço,</p> <p>Rede ex-aequo,</p> <p>Instituto Português do Sangue,</p> <p>Junta de Freguesia,</p> <p>CM VFX,</p> <p>Liga Portuguesa Contra o Cancro</p> <p>Teatro Maria Paulos</p>	Equipa PESE Direção	Comunidade escolar	Gabinete de Trabalho Fotocópias, Computador e Impressora	50€

ÁREAS DE INTERVENÇÃO						
OUTRAS INTERVENÇÕES						
DATA	TEMA	ATIVIDADE	DINAMIZADOR	INTERVENIENTES	RECURSOS MATERIAIS	CUSTOS PREVISTOS
2º Período	Saúde e Solidariedade	Dádivas de Sangue	Equipa PESE	Comunidade escolar e população em geral	Duas Salas para a dádiva Fotocópias	--
		Divulgação de Dádiva de Medula		Comunidade escolar	Fotocópias	20€
2º/3º Período	Saúde e Solidariedade	Rastreios de Glicemia, IMC, TA, Diabetes...	Equipa PESE, docentes e alunos do AS (1.º, 2.º e 3.º anos)	Alunos e professores	Medidores de Glicemia, balança...	20€
2º/3º Período	Saúde	Formação sobre primeiros socorros	Equipa PESE	Assistentes Operacionais	Sala, computador, projetor, internet	
2º/3º Período	Competências de Saúde	Período de 5 min de descontração em aula	Equipa PESE	Alunos e professores	Computador, colunas	