



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<sup>a</sup> 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 programáticos 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

<b>Áreas</b>	<b>Temas</b>
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 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
<b>SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA</b>						
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
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR</b>						
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
<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
	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
<b>COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS</b>						
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
<b>AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE</b>						
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
<b>CORPO SEXUADO</b>	Adolescência		Temas que podem ser abordados em qualquer ano			
	Reprodução Humana					
	Resposta Sexual Humana					
<b>IDENTIDADE E SEXUALIDADE</b>	Conceito de sexualidade	<b>X</b>				
	Orientação Sexual	<b>X</b>				
<b>SEXUALIDADE E RELAÇÕES INTERPESSOAIS</b>	Comportamentos sexuais					
	Questões do género					
	Relações com pares, com a família e com os outros	<b>X</b>				
<b>SEXUALIDADE E SOCIEDADE</b>	Valores e sexualidade	<b>X</b>				
<b>SAÚDE SEXUAL REPRODUTIVA</b>	Gravidez desejada e não desejada					
	Interrupção voluntária da gravidez					
	Infeções sexualmente transmissíveis e SIDA					
<b>OUTROS</b>	Violência no namoro	<b>X</b>				
	Pedofilia					
	O casamento: ontem e hoje Idades do sexo.					
	Cybersex					
	Outro (...)					
			<b>Total de Tempos</b>			

Coordenador: \_\_\_\_\_

## Planificação por Turma do Projeto de Educação Sexual

Ano: 11º Turma: \_\_\_\_\_ 20 / 20

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

Coordenador: \_\_\_\_\_

## Planificação por Turma do Projeto de Educação Sexual

Ano: 11º Turma: \_\_\_\_\_ 20 / 20

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

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"/>
<b>5. COMPETÊNCIAS DE SAÚDE</b>	<b>Diagnóstico</b>		<b>Prioridade</b>			
	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"/>
<b>6. LIGAÇÕES À COMUNIDADE</b>	<b>Diagnóstico</b>		<b>Prioridade</b>			
	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"/>
<b>7. SAÚDE DO PESSOAL DOCENTE E NÃO DOCENTE</b>	<b>Diagnóstico</b>		<b>Prioridade</b>			
	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	<p>Gabinete de Trabalho</p> <p>Fotocópias, Computador e Impressora</p>	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	