



PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

2021-2024

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	OBJETIVOS GERAIS	4
3.	ENQUADRAMENTO	4
4.	ORIENTAÇÃO ESTRATÉGICA/ PLANO DE AÇÃO	8
5.	EQUIPA E COORDENAÇÃO DO PROJETO	11
6.	MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	11
7.	DISPOSIÇÕES FINAIS	12

1. INTRODUÇÃO

Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.

(in <http://www.dgidc.min-edu.pt>)

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) define Educação para a Saúde como “qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes”. Esta definição visa contribuir para a operacionalização do conceito de Promoção da Saúde definido na Carta de Ottawa (1986), como “o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar”.

A finalidade principal da Educação para a Saúde (ES) em meio escolar é contribuir para que o jovem, em quaisquer situações do seu quotidiano, assuma atitudes que desenvolvam o seu potencial de saúde.

Educar para a saúde é proporcionar o acesso a conhecimento e, sobretudo, desenvolver capacidades, atitudes e valores que favoreçam a tomada de decisões que permitam gerir e desenvolver o potencial de saúde de cada indivíduo. Implica o envolvimento e a responsabilização de cada indivíduo relativamente aos seus hábitos e estilos de vida e das suas consequências na saúde. Pretende-se que enfermidades que ocorrem na idade mais adulta sejam evitadas ou minimizadas se hábitos de vida saudáveis forem assumidos desde idades mais precoces, favorecendo uma vida mais longa e com melhor qualidade.

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

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

A Educação para a Saúde é obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integra o Projeto Educativo de Escola, sempre tendo em conta a especificidade da comunidade escolar. Assim, é essencial, também, que as escolas ajudem os seus alunos a

desenvolverem um conjunto de competências que lhes permitam encontrar uma conduta sexual que contribua para a sua realização pessoal, ao longo da vida.

Neste sentido, é nosso propósito trabalhar para que a Educação Sexual continue a ser implementada de forma estruturada e equilibrada no nosso Agrupamento, no respeito pelas orientações legais e tendo em conta as questões e os anseios dos alunos e as preocupações dos pais e encarregados de educação. Cabe-nos, ainda, clarificar que a Educação Sexual que preconizamos parte da perspectiva de desenvolvimento da pessoa, na sua globalidade, no sentido em que a sexualidade é considerada uma força estruturante no processo de evolução individual.

O plano apresentado é transversal a todos os níveis de educação e ensino, para um horizonte de 3 anos – 2021/2024

2. OBJETIVOS GERAIS

Considerando os objetivos do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), são objetivos do projeto do agrupamento:

- Promover uma Cultura de Educação para a Saúde e Sexualidade, que contribua para a formação de cidadãos esclarecidos, interventivos e críticos, que leve à adoção de comportamentos saudáveis.
- Criar as condições que permitam à comunidade escolar controlar mais adequadamente a sua saúde e agir sobre os fatores que a influenciam;
- Contribuir para o desenvolvimento de comportamentos de responsabilidade e autonomia face à saúde física e mental;
- Promover as escolhas individuais conscientes e saudáveis, estimulando o espírito crítico e construtivo
- Responder/intervir em áreas de necessidades de promoção da saúde prioritárias na comunidade escolar, identificadas através de indicadores/estudos elaborados.

3. ENQUADRAMENTO

Vivemos tempos de pandemia a nível global. De um momento para o outro a vida de todos nós alterou-se: colocaram-se desafios sanitários, económicos, sociais e laborais de imprevisível impacto a nível global, pondo em evidência a fragilidade dos sistemas constituídos. A situação é tão volátil que originou alterações de âmbito individual e coletivo para as quais a sociedade não estava preparada, mudanças que nos tocam a todos de perto e colidem com hábitos e procedimentos quotidianos há muito tempo apreendidos e nem sempre fáceis de modificar. Estudos muito recentes referem a

ansiedade, a depressão, as dificuldades de sono, o agravamento da Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) e o luto adiado como alguns dos problemas que atingiram os portugueses devido à pandemia de covid-19.

Os resultados preliminares de uma investigação realizada pela Universidade de Coimbra mostram que 14% dos adolescentes, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos e uma média de idades de 14 anos, apresentam “sintomatologia depressiva elevada (acima do percentil 90) durante a pandemia de covid-19, uma percentagem superior à encontrada num estudo conduzido pela mesma equipa de investigadores durante a crise financeira portuguesa de 2009-2014, que era de 08%” (publico, 24702/2021).

A acrescentar à saúde Mental, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável revela que mais de 26% dos portugueses aumentaram de peso na pandemia. Aquela que era já tida como uma das maiores preocupações do séc. XXI está neste momento numa situação muito mais frágil. Atualmente vários estudos demonstram, particularmente desde o terceiro trimestre de 2020, um marcado aumento da prevalência da obesidade em idade pediátrica, atingindo em alguns estudos valores superiores a 40%.

É fácil perceber que a pandemia por Covid-19 veio virar de cabeça para baixo a vida das crianças e dos cuidadores, em todo o mundo. O fecho das escolas, o encerramento das atividades desportivas organizadas, a limitação da circulação, a dificuldade em manter regras e hábitos quando a família quase toda passa dias e dias em casa, resultam num aumento de tensão, em maior inatividade, na dificuldade em manter rotinas e regras e, conseqüentemente, numa maior probabilidade do foco emocional se concentrar na comida. Inatividade, acrescida de falta de rotina e de motivação, aliada à facilidade de acesso regular e livre ao frigorífico ou ao armário durante todo o dia é fácil perceber que resultará num aumento de peso para toda a família, em particular para aqueles que já vêm com um excesso acumulado.

Estas mudanças sentiram-se no nosso agrupamento e não passaram despercebidas: aumentou o número de crianças/jovens a procurarem ajuda no Gabinete do Adolescente; a análise ao IMC, realizado pelo grupo de Educação Física, revelou uma elevada percentagem de alunos com excesso de peso e obesidade.

Com o objetivo de identificar atitudes/comportamentos promotores de saúde e definir as linhas de ação do projeto, foi passado um questionário aos alunos do 2.º e 3.º ciclos, entre novembro e dezembro de 2021, de onde se retiraram as seguintes conclusões:

Temas	2.º Ciclo	3.º Ciclo
-------	-----------	-----------

	(75 respostas, num universo de 174 alunos – 43%)	(187 respostas, num universo de 288 alunos – 65%)
Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> - 14,7% dos alunos referem dificuldades de integração no grupo turma; - 22,7% dos alunos nem sempre se considera feliz. - 38,7% dos alunos tem dificuldade em aceitar a opinião dos professores, pais, amigos, etc.; - 21,3% dos alunos responderam não conseguir identificar situações de violência (física/emocional); - 6,7% dos alunos dorme menos de 7 horas e 40% dorme apenas 7 a 8 horas, por noite. 	<ul style="list-style-type: none"> - 16,6% dos alunos referiu que não está ou que nem sempre está integrado no grupo turma; - 19,8% dos alunos responderam que não ou nem sempre são importantes para a sua família; - 30, 5% dos alunos não se considera feliz ou refere que nem sempre é feliz; - Apenas 34,8% dos alunos consegue facilmente dar a sua opinião; - 51, 3% dos alunos têm dificuldade em aceitar a opinião dos professores, pais e amigos; - 13,4% dos alunos responderam não conseguir identificar situações de violência e 8,8% têm dificuldade em identificar situações de violência emocional; - 14,4% dos alunos dorme menos de 7 horas e 43,9% dorme apenas 7 a 8 horas, por noite;
Afetos e educação para uma sexualidade responsável	<ul style="list-style-type: none"> - 40% dos alunos não consegue ou nem sempre consegue aceitar e respeitar os outros; - 52% dos alunos não sabe ou atribui a outras pessoas as decisões sobre o seu próprio corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 13,4% dos alunos tem dificuldade em aceitar as suas alterações corporais; - 24,6% referiram não conhecer ou não conhecer muito bem os mecanismos da reprodução humana; - 36,4% dos alunos não consegue ou nem sempre consegue aceitar e respeitar os outros; - 21,9% dos alunos não sabe ou atribui a outras

		<p>peessoas as decisões sobre o seu próprio corpo.</p>
<p>Comportamentos aditivos e dependências</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 56% dos alunos não conhece o termo comportamentos aditivos e apenas 18,7% associa o termo à definição correta. - Tabaco (69,3%), álcool (77,3%) e drogas (74,7%) são os termos que mais alunos associam a comportamentos aditivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - 41,2% dos alunos não conhece o termo comportamentos aditivos e apenas 31,6% associa o termo à definição correta; - 10,2% dos alunos considera que perante um problema de comportamento aditivo o iria tentar resolver sozinho. Os restantes procurariam ajuda de amigos, funcionários, centro de saúde ou outro.
<p>Alimentação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 20,9% dos alunos nem sempre tomam o pequeno-almoço; - 44% dos alunos faz 3 ou menos refeições por dia. - 26,7% dos alunos apenas consomem uma peça de fruta por dia. - 81,3% dos alunos apenas come sopa às vezes. - 20% dos alunos comem fritos 2 ou mais vezes por semana. - 12% dos alunos come guloseimas 4 ou mais vezes por semana. 	<ul style="list-style-type: none"> - 20,9% dos alunos apenas tomam o pequeno-almoço às vezes; - 20,9% dos alunos faz 3 ou menos refeições por dia; - 9,1% dos alunos não come fruta e 37,4% apenas consomem uma peça de fruta por dia; - 7,5% dos alunos não come sopa às refeições principais e 66,3% apenas come às vezes. - 16% dos alunos responderam que comem fritos 2 ou mais vezes por semana. - 15% dos alunos come guloseimas 4 ou mais vezes por semana.
<p>Atividade Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10,7% dos alunos não pratica exercício físico fora da escola e 24% pratica, mas com pouca regularidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - 15% dos alunos não pratica exercício físico fora da escola e 17,1% pratica, mas com pouca regularidade.

4. ORIENTAÇÃO ESTRATÉGICA/ PLANO DE AÇÃO

Temas	Sub-temas	Objetivos	Linhas de ação	Destinatários	20/22	22/23	23/24	Intervenientes e Parcerias
1. SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	1.1. Violência em contexto escolar/ Bullying e Ciberbullying 1.2. Violência de género/Igualdade de género e Cidadania 1.3. Violência no namoro 1.4. Avaliação da Saúde Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma saúde mental positiva nas escolas. - Melhorar a saúde mental dos alunos e professores. - Capacitar os alunos e os professores de estratégias promotoras de saúde mental. - Intervir precocemente em diagnóstico de saúde mental. - Promoção de bem-estar e saúde mental. 	Desenvolvimento do projeto + Contigo	8ºanos	x	x	x	Comunidade escolar Cento de Saúde PSP APEPI SPO
			Funcionamento do Gabinete do Adolescente	2º e 3º ciclos	x	x	x	
			Atividades no âmbito da Semana dos Afetos	C. E.*	x	x	x	
			Realização de caminhadas/ Momentos de atividade física/Maior diversidade desporto Escolar	C.E.	x	x	x	
			Projeto Ama-te	9ºanos	x	x	x	
			Desenvolvimento do projeto de promoção "Saúde Mental em contexto escolar"	2º e 3º ciclos	x	x		
			Realização de um Webinar pais/EE	Pais/EE			x	

Temas	Sub-temas	Objetivos	Linhas de ação	Destinatários	20/22	22/23	23/24	Intervenientes e Parcerias
2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA	2.1.Comportamentos alimentares saudáveis 2.2. Promoção da atividade física 2.3. Higiene corporal/ oral 2.4.Comportamentos de prevenção	- Promover a educação alimentar. - Sensibilizar a comunidade educativa para a importância da prática de uma alimentação saudável. - Contribuir para o decréscimo dos maus hábitos alimentares. - Consciencializar para a importância da prática de exercício físico, como um benefício para a saúde própria. - Contribuir para a diminuição da obesidade infantil.	Comemoração da Semana da Alimentação/Dia Europeu da cozinha saudável (Feira de produtos hortícolas e frutícolas; Lanche Saudável)	C.E.	x	x	x	Comunidade Escolar Associação de pais; Centro de Saúde Câmara Municipal
			Realização de caminhadas/ momentos de atividade física	C.E.	x	x	x	
			Estudo do IMC dos alunos do 2º e 3º ciclo e respetivo acompanhamento;	2º e 3º ciclos	x	x	x	
			Participação em Workshops online promovidos pela ABAE;	C.E.	x	x	x	
			Participação no Projeto "Lanche... tu escolhes"	1º ciclo	x	x	x	
			Atividades no âmbito de Maio, mês do coração.	C.E.	x	x	x	
			Construção de mural/distribuição de panfletos à comunidade com frases feitas e ilustradas pelas crianças apelando à importância do exercício físico	C.E.		x	x	
			Projeto Socorrer Vidas	9ºanos	x	x	x	
Manutenção/cultivo nos canteiros da escola.	C.E.							

Temas	Sub-temas	Objetivos	Linhas de ação	Destinatários	20/22	22/23	23/24	Intervenientes e Parcerias
3. AFETOS E EDUCAÇÃO PARA UMA SEXUALIDADE	3.1. Corpo sexuado e saúde reprodutiva 3.2. Afetos e relações interpessoais. 3.3. Identidade e género 3.4. Adolescência e comportamentos de risco 3.5. Infecções sexualmente transmissíveis (IST)	- Desenvolver nas crianças e nos jovens uma ideia ajustada de si mesmo, fortalecendo a autoestima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito pelos outros. - Promover uma maior articulação escola-família, no âmbito da sexualidade e afetos. - Desenvolver competências que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade	Colaboração com os diretores de turma/professores do CT na elaboração das planificações da Educação para a Sexualidade. Desenvolvimento de atividades, por ano e turma, de acordo com o delineado nas planificações	1º, 2º e 3º ciclos	x	x	x	Comunidade Escolar Centro de Saúde
			Desenvolvimento do projeto Ama-te	9ºanos	x	x	x	
			Semana dos Afetos	C.E	x	x	x	
			Realização de atividades do dia-a-dia – Pré -escolar	Pré-escolar	x	x	x	
			Realização de um Webinar pais/EE	Pais/EE		X		
4. COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	4.1. Comportamentos aditivos e dependências 4.2. Tabaco 4.3. Álcool 4.4. Substâncias psicoativas 4.5. Jogo e internet (adições sem substâncias)	- Identificar e distinguir o significado de conceitos fundamentais nos comportamentos aditivos e dependências. - Identificar fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências; - Identificar comportamentos individuais e coletivos que contribuem para a qualidade de vida, percebendo que as escolhas têm consequências ao nível da saúde.	Gabinete do Adolescente;	2º e 3º ciclos	x	x	x	Comunidade Escolar PSP Câmara Municipal de Pombal
			Projeto Like Saúde	5º e 7º anos	x	x	x	
			Ação de sensibilização sobre os efeitos do uso excessivo dos ecrãs	Pré-escolar	x			
			Realização de um Webinar pais/EE	Pais/E.E.	x			

5. EQUIPA E COORDENAÇÃO DO PROJETO

A responsabilidade de implementação do projeto cabe a uma equipa de 4 elementos dos diversos níveis de educação e ensino, a saber: 1 representante do pré-escolar; 1 representante do 1.º ciclo e dois docentes do 2.º/ 3.º ciclos, preferencialmente um do grupo de Educação Física e outro da área das Ciências Naturais.

A coordenação do Projeto Promoção e Educação para a Saúde, preferencialmente, deverá ser assegurada por um docente do 2.º/ 3.º ciclos de Ciências Naturais, que deve articular a sua ação com os coordenadores de outros projetos, SPO e Coordenação Cidadania e Desenvolvimento.

Ao Coordenador do Projeto Promoção e Educação para a Saúde cabe a elaboração de um relatório anual que deve incluir indicadores do grau de concretização do projeto e eventuais necessidades de formação do pessoal docente/não docente e alunos.

6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do projeto ao ser efetuada no contexto da avaliação interna, deve constituir-se numa perspetiva de constante melhoria tendo em atenção o desenrolar do ciclo plano-ação-avaliação-adequação permitindo um *feedback* que possibilite validar e reorientar as linhas de ação.

Ao Coordenador do PES cabe anualmente elaborar um relatório crítico, a apresentar à diretora, com a identificação do grau de concretização dos objetivos definidos no projeto, considerando as dimensões *quantitativa* e *qualitativa* e eventuais propostas de alteração ao projeto, cabendo ao Conselho Pedagógico a sua análise e proceder a eventuais recomendações.

Numa dimensão *quantitativa* a avaliação terá por base: o grau de cumprimento das atividades inicialmente propostas no Plano Anual de Atividades; o n.º/ identificação dos projetos/ concursos em que o agrupamento participou; o n.º/ identificação de ações de formação/sensibilização realizadas; nível de consecução das planificações da educação para a sexualidade, por turma.

Numa dimensão *qualitativa* a avaliação terá o seu enfoque na análise e reflexão da eficácia das linhas de ação adotadas, considerando a avaliação realizada pelo conselho docentes no pré-escolar e 1.º ciclo e as reuniões dinamizadas pelo coordenador do projeto com a equipa, bem como no âmbito dos Conselho de Turma no que respeita à educação para a sexualidade.

A monitorização deve realizar-se no final de cada período e traduz-se no final de cada ano letivo num relatório crítico.

A avaliação final do plano deve contemplar um balanço de toda a atividade realizada durante o período de vigência do projeto e ainda uma comparação dos resultados obtidos no questionário passado aos alunos em 2021/2022 e 2023/2024.

7. DISPOSIÇÕES FINAIS

O presente documento entra em vigor no dia seguinte ao da sua aprovação.

O presente documento será disponibilizado:

Na página do agrupamento, em formato digital.

No Moodle, disciplina “direção”.

O Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES) do Agrupamento pode ser alterado ou reformulada no final do seu período de vigência ou após avaliação anual.

Aprovado em reunião de C. Pedagógico de 1 de fevereiro de 2022

A presidente do C. Pedagógico,