



PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

2025-2028

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Enquadramento Conceptual.....	3
1.2. Objetivos e Estratégia.....	3
1.3. O Compromisso do Agrupamento.....	4
2.OBJETIVOS GERAIS	4
3.ENQUADRAMENTO	5
3.1. Saúde Mental: Um Desafio Prioritário.....	5
3.2. Alimentação e Estilos de Vida.....	5
3.3. A Realidade no Agrupamento.....	5
3.4. Diagnóstico e Linhas de Ação.....	6
5.EQUIPA E COORDENAÇÃO DO PROJETO	12
5.1. Constituição da Equipa.....	12
5.2. Coordenação e Articulação.....	12
5.3. Monitorização e Avaliação.....	12
6.MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROJETO	12
6.1. Metodologia de Avaliação.....	12
6.2. Procedimentos e Periodicidade.....	13
6.3. Dimensões de Análise.....	13
6.4. Avaliação Final do Ciclo.....	13
7.DISPOSIÇÕES FINAIS	13
7.1. Vigência.....	13
7.2. Publicitação e Divulgação.....	13
7.3. Revisão e Alterações.....	14

1. INTRODUÇÃO

No contexto escolar, **educar para a saúde** consiste em dotar crianças e jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os capacitem a tomar decisões conscientes e adequadas ao seu bem-estar físico, social e mental. Mais do que uma aprendizagem individual, este processo confere aos alunos um papel interventivo na saúde da comunidade que os rodeia.

1.1. Enquadramento Conceptual

Segundo a **Organização Mundial de Saúde (OMS)**, a Educação para a Saúde (ES) é definida 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." (OMS, 1998)

Este conceito operacionaliza a **Promoção da Saúde** delineada na *Carta de Ottawa (1986)*, reforçando a ideia de que a saúde é um processo de capacitação dos indivíduos para o controlo e melhoria da sua própria qualidade de vida.

1.2. Objetivos e Estratégia

A finalidade da Educação para a Saúde em meio escolar é promover a adoção de estilos de vida saudáveis desde idades precoces, prevenindo ou minimizando enfermidades na vida adulta. Este processo assenta em três pilares fundamentais:

1. **Acesso ao Conhecimento:** Informação rigorosa e científica.
2. **Desenvolvimento de Capacidades:** Promoção de competências de autogestão.
3. **Responsabilização:** Consciencialização sobre as consequências das opções individuais.

No caso específico da Educação Pré-Escolar, a estratégia deve focar-se na aquisição de rotinas de vida saudável:

1. Interiorização de hábitos: Promover a saúde através da repetição diária de rotinas (períodos de higiene, repouso e atividade física).
2. Abordagem sensorial e experimental: Utilizar o contacto direto com os alimentos, a natureza e o movimento corporal como fontes primárias de aprendizagem sobre o bem-estar.

De acordo com o **Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES)**, a nossa atuação foca-se em quatro áreas prioritárias:

- **Saúde Mental e Prevenção da Violência**
- **Educação Alimentar e Atividade Física**

- **Comportamentos Aditivos e Dependências**
- **Afetos e Educação para a Sexualidade**

1.3. O Compromisso do Agrupamento

A Educação para a Saúde é obrigatória e integra o **Projeto Educativo** do nosso Agrupamento, sendo adaptada às especificidades da nossa comunidade escolar.

Damos especial relevo à **Educação Sexual**, implementada de forma estruturada e equilibrada. A nossa abordagem encara a sexualidade como uma força estruturante do desenvolvimento global da pessoa, respeitando sempre as orientações legais e integrando as preocupações de alunos, pais e encarregados de educação.

No contexto da educação pré-escolar, a Educação para a Saúde constitui-se como uma área transversal e as atividades acontecem de forma holística e natural, nas rotinas e nas interações diárias. As crianças desenvolvem competências e hábitos saudáveis de forma experiencial e interativa. Neste contexto, o educador assume um papel central, pois é através das suas atitudes e da sua postura que os conceitos de saúde são integrados e assimilados pelas crianças.

O presente plano apresenta uma natureza transversal a todos os níveis de ensino, projetando-se num horizonte trienal para o ciclo - **2025/2028**.

2. OBJETIVOS GERAIS

Tendo como referência as diretrizes do **Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES)**, o presente projeto define como objetivos estruturantes:

- **Promover uma Cultura de Saúde e Sexualidade:** Capacitar os alunos para serem cidadãos esclarecidos e críticos, incentivando a adoção de comportamentos que privilegiem a saúde individual e coletiva.
- **Capacitar a Comunidade Escolar:** Criar condições e fornecer ferramentas que permitam a alunos, docentes e funcionários agir proativamente sobre os determinantes de saúde e fatores de **risco**.
- **Fomentar a Autonomia e Responsabilidade:** Desenvolver competências psicossociais que levem os jovens a assumir a responsabilidade pelas suas escolhas, tanto ao nível da saúde física como da saúde mental.
- **Estimular a Tomada de Decisão Consciente:** Potenciar o espírito crítico e construtivo, permitindo que as escolhas individuais sejam fundamentadas em conhecimento científico e valores éticos.

- **Intervir com Base em Evidências:** Responder de forma direcionada às necessidades específicas da nossa comunidade, utilizando indicadores e estudos de diagnóstico para priorizar as áreas de intervenção.
- **Promover hábitos de vida saudáveis** desde a infância.
- **Desenvolver atitudes de autocuidado** e respeito pelo corpo.
- **Estimular a adoção de comportamentos** de higiene e segurança.
- **Fomentar o envolvimento das famílias e da comunidade** na promoção da saúde.

3. ENQUADRAMENTO

O atual cenário global, marcado pelo período pós-pandemia, instabilidade geopolítica e flutuações na economia mundial, impôs desafios sem precedentes. De forma súbita, as nossas rotinas foram alteradas, expondo a fragilidade dos sistemas sanitários, sociais e laborais. Esta volatilidade desencadeou mudanças profundas para as quais a sociedade não estava preparada, colidindo com hábitos consolidados e gerando impactos que ainda hoje procuramos mitigar.

3.1. Saúde Mental: Um Desafio Prioritário

Estudos recentes sublinham um aumento preocupante de quadros de **ansiedade, depressão, distúrbios do sono** e o agravamento de patologias como a **Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)**. Estes indicadores refletem a necessidade urgente de uma intervenção estruturada que promova a resiliência emocional e o bem-estar psicológico no ambiente escolar.

3.2. Alimentação e Estilos de Vida

A par da saúde mental, os indicadores de saúde física registaram um retrocesso significativo. Segundo o *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*, mais de 26% dos portugueses aumentaram de peso durante o período pandémico. A obesidade infantil, uma das maiores crises de saúde pública do século XXI, apresenta agora uma prevalência alarmante, com estudos a apontarem valores superiores a 40% em idade pediátrica.

3.3. A Realidade no Agrupamento

Estas tendências globais têm tido um reflexo direto na nossa comunidade escolar:

- **Apoio Psicológico:** Verificou-se um aumento expressivo no número de alunos que recorrem ao *Gabinete do Adolescente*, ao *Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)* e a serviços externos de ajuda psicológica.
- **Saúde Física:** A avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC), realizada pelo grupo de Educação Física, confirmou uma elevada percentagem de alunos com excesso de peso e obesidade.

3.4. Diagnóstico e Linhas de Ação

Com o intuito de fundamentar as linhas de ação deste projeto em dados concretos, foi aplicado um questionário de diagnóstico aos alunos do 2.º e 3.º ciclos entre novembro e dezembro de 2021. Os resultados obtidos, apresentados em seguida, permitem identificar as atitudes e comportamentos predominantes, servindo de base para as estratégias de intervenção aqui propostas.

Temas	2.º Ciclo	3.º Ciclo
Saúde Mental e Prevenção da Violência	<p>(75 respostas, num universo de 174 alunos – 43%)</p> <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. 	<p>(187 respostas, num universo de 288 alunos – 65%)</p> <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;

<p>Afetos e educação para uma sexualidade responsável</p>	<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 pessoas as decisões sobre o seu próprio corpo.
<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	25/ 26	26/ 27	27/ 28	Intervenientes e Parcerias
1. Saúde mental e Prevenção da Violência	Identidade Emoções Violência Valores 1. Violência em contexto escolar/ Bullying e Cyberbullying 2. Violência de género/Igualdade de género e Cidadania 3. Violência no namoro 4. Avaliação da Saúde Psicológica	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única. Desenvolver a literacia emocional. Adotar uma cultura de respeito e tolerância Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças. 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.	Identidade: Explorar as características individuais. Atividades para identificar os limites do corpo e sensações.	Grupos EPE				Comunidade escolar ELSE PSP SPO
			Emoções: Identificar sentimentos e desenvolver formas adequadas de expressão das emoções	Grupos EPE				
			Violência: identificar comportamentos que magoam o outro e formas de os evitar	Grupos EPE				
			Valores: explorar o conceito de cidadania, respeitando as diferenças culturais, sociais e naturais	Grupos EPE				
			Desenvolvimento do projeto + Contigo	8ºanos	x	x	x	
			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	
2. Educação Alimentar e Atividade Física	Alimentação, nutrição e saúde Alimentação e escolhas individuais O ciclo do alimento 1.Comportamentos alimentares saudáveis 2.Promoção da atividade física 3.Higiene corporal/oral 4.Comportamentos de prevenção comportamento sedentário Atividade física e desportiva	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde - Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo - Reconhecer a origem dos alimentos e os fatores que influenciam os produtos alimentares - 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. Evitar longos períodos em comportamento sedentário	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar géneros alimentício que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais - Ter uma atitude positiva perante novos alimentos e sabores; identificar diferentes sabores nos alimentos - Identificar as fases de transformação dos alimentos e os fatores que influenciam a produção agrícola; Horta Pedagógica": Manutenção de canteiros para que as crianças acompanhem o crescimento dos alimentos. 	C.E.	x	x	x	Comunidade Escolar Associação de pais ELSE Câmara Municipal de Pombal
			Comemoração da Semana da Alimentação/Dia Europeu da cozinha saudável (Feira de produtos hortícolas e frutícolas; Lancheiras Saudáveis e criativas)	C.E.	x	x	x	
			Explorar livremente o espaço interior e exterior desenvolvendo as diversas possibilidades do corpo. Explorar e desenvolver as diferentes capacidades motoras, através de movimentos como trepar, correr, saltar, deslizar, rodopiar, etc. Realização de caminhadas/ momentos de atividade física	C.E	x	x	x	

		Aumentar a prática de AF e desportiva.	Estudo do IMC dos alunos do 2º e 3º ciclo e respetivo acompanhamento;	2º/3º ciclo	x	x	x	Comunidade Escolar	
			Participação em Workshops online promovidos pela ABAE;	C.E.	x	x	x		
			Participação no Projeto “Lanche... tu escolhes”	1º ciclo	x	x	x		Associação de pais
			Atividades no âmbito de Maio, mês do coração.	C.E.	x	x	x		ELSE
			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		Câmara Municipal de Pombal
			Projeto Socorrer Vidas	9ºanos	x	x	x		
			Manutenção/cultivo nos canteiros da escola.	C.E.	x	x	x		
3. Afetos e educação para uma sexualidade	Identidade de género Relações afetivas Valores 1.Corpo sexuado e saúde reprodutiva 2.Afetos e relações interpessoais. 3.Identidade e género 4.Adolescência e comportamentos de risco 5.Infeções sexualmente transmissíveis (IST)	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género Valorizar as relações de cooperação e interajuda Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha - 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	Desconstruir os diferentes papéis socioculturais em função do sexo Participar ativamente em atividades de colaboração e interajuda no quotidiano da sala; Participação em iniciativas solidárias. Expressar respeito por si, pelo outro e pelo meio 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	
			Desenvolvimento do projeto Ama-te	9ºano	x	x	x	ELSE	

		informadas e seguras no campo da sexualidade	Semana dos Afetos	C.E	x	x	x	
				Pré-escolar	x	x	x	
			Realização de um Webinar pais/EE	Pais/EE		X		
4. Comportamentos aditivos e dependências	1.Comportamentos aditivos e dependências	- 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/ 3º ciclo	x	x	x	Comunidade Escolar PSP Câmara Municipal de Pombal CRI
	2.Tabaco		Projeto Like Saúde	5º e 7º anos	x	x	x	
	3.Álcool		Ação de sensibilização sobre os efeitos do uso excessivo dos ecrãs "Brincar sem Ecrãs": Sensibilização sobre o tempo de uso de tablets/telemóveis, privilegiando o jogo e a atividade física.	Pré-escolar	x			
	4.Substâncias psicoativas							
	5.Outras adições sem substância Jogo e internet (adições sem substâncias)	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	Realização de um Webinar pais/EE	Pais/E.E.	x			

Observações: ELSE, Equipa Local de Saúde Escolar de Pombal (Centro de Saúde); PSP, Polícia de Segurança Pública ; SPO, Serviços de Psicologia e Orientação

5. EQUIPA E COORDENAÇÃO DO PROJETO

5.1. Constituição da Equipa

A implementação do projeto é da responsabilidade de uma equipa multidisciplinar composta por **quatro elementos**, representativos dos diferentes níveis de ensino:

- **2 Representantes** da Educação Pré-Escolar;
- **1 Representante** do 1.º Ciclo do Ensino Básico;
- **2 Docentes** dos 2.º e 3.º Ciclos (preferencialmente um do grupo de Educação Física e outro da área de Ciências Naturais).

5.2. Coordenação e Articulação

A coordenação do **Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)** deverá, preferencialmente, ser assegurada por um docente de Ciências Naturais (2.º/3.º ciclos).

Para garantir a eficácia das ações, o Coordenador deve atuar de forma articulada com:

- Coordenadores de outros projetos escolares;
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO);
- Coordenação de Cidadania e Desenvolvimento;
- Diretores de Turma e demais docentes, através das reuniões de Equipa Educativa.

5.3. Monitorização e Avaliação

Compete ao Coordenador a elaboração de um **relatório anual de atividades**, que deve contemplar:

1. **Indicadores de desempenho:** Avaliação do grau de concretização das metas definidas.
2. **Levantamento de necessidades:** Identificação de eventuais carências de formação para o pessoal docente, não docente e alunos.

6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROJETO

6.1. Metodologia de Avaliação

A avaliação do projeto está integrada no processo de avaliação interna do Agrupamento, assumindo uma perspetiva de **melhoria contínua**. O processo baseia-se no ciclo **Plano-Ação-Avaliação-Adequação**, garantindo o *feedback* necessário para validar ou reorientar as linhas de ação estratégica.

6.2. Procedimentos e Periodicidade

- **Monitorização Semestral:** Realizada pela Equipa de Coordenação no final de cada semestre.
- **Relatório Crítico Anual:** Elaborado pelo Coordenador do PES e apresentado ao Diretor. Este documento identifica o grau de cumprimento dos objetivos e propõe eventuais alterações.
- **Parecer Pedagógico:** O Conselho Pedagógico analisa o relatório anual e emite recomendações para o ciclo seguinte.

6.3. Dimensões de Análise

Para uma avaliação abrangente, o projeto considera duas dimensões fundamentais:

Dimensão	Indicadores e Focos de Análise
Quantitativa	<ul style="list-style-type: none"> • Grau de cumprimento das atividades do Plano Anual de Atividades (PAA). • Número e identificação de projetos e concursos em que o Agrupamento participou. • Número de ações de formação e sensibilização realizadas. • Nível de execução das planificações de Educação para a Sexualidade, por turma.
Qualitativa	<ul style="list-style-type: none"> • Eficácia das linhas de ação adotadas. • Reflexões dos Conselhos de Docentes (Pré-escolar e 1.º Ciclo). • Conclusões das reuniões da Equipa PES e das Equipas Educativas.

6.4. Avaliação Final do Ciclo

No final do período de vigência do projeto, será realizado um balanço global que incluirá:

1. A análise comparativa dos resultados dos questionários aplicados aos alunos no triénio **2021/2024**.
2. A aferição do impacto real das atividades no comportamento e conhecimento da comunidade escolar.

7. DISPOSIÇÕES FINAIS

7.1. Vigência

O presente documento entra em vigor no dia útil imediatamente seguinte à sua aprovação pelos órgãos competentes.

7.2. Publicitação e Divulgação

De forma a garantir o conhecimento de toda a comunidade educativa, o projeto será disponibilizado nos seguintes canais:

- **Página Institucional:** Em formato digital (PDF), no site oficial do Agrupamento.
- **Plataforma Microsoft Teams:** Na equipa/disciplina dedicada à "Direção", para consulta interna dos docentes e órgãos de gestão.

7.3. Revisão e Alterações

O **Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)** é um documento dinâmico. Como tal, pode ser alvo de alterações, ajustes ou reformulações nas seguintes situações:

- **Após** a avaliação anual, caso os resultados indiquem necessidade de correção de estratégias;
- No final do seu período de vigência, para a elaboração de um novo ciclo de intervenção.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 18 de março de 2026.

O presidente do Conselho Pedagógico,