



**Projeto de Promoção e
Educação para a Saúde
e Educação Sexual**

PESES

1. Introdução

No âmbito do protocolo entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde – Despacho nº 25 995/2005 (2ª série), Despacho nº 2506/2007 e Despacho nº 12 045/2006 de 7 de Junho (2ª série) foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar que delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

De acordo com o estabelecido pelo Ministério da Educação, e seguindo a filosofia do Programa Nacional de Saúde Escolar, entende-se que é nas escolas, no local de trabalho e nos locais de lazer (onde é despendido grande parte do tempo útil de um dia normal) que se devem introduzir e fomentar medidas de prevenção da doença e de promoção da saúde. No caso específico das escolas, este princípio assume especial relevância dado o papel primordial que estas desempenham no processo de aquisição de estilos de vida e na sua importância para a promoção da saúde e a prevenção da doença. Assim, pretende-se levar a cabo a implementação no terreno do projecto “Promoção de Educação para a Saúde e Educação Sexual”.

Assim, o presente projeto surge, por um lado, da necessidade de dar cumprimento à lei 120/99, por outro lado, à lei n.º 60 /2009 de 6 de Agosto, que estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.

2. Escolas do Agrupamento

Escola Secundária: Escola Secundária da Moita (sede do agrupamento)

E. B. do 2º e 3º Ciclos: E. B. do 2º e 3º Ciclos de D. Pedro II – Moita

E. B. do 1º Ciclo/Jardim de Infância:

E. B. do 1º Ciclo e Jardim de Infância da Moita

E. B. do 1º Ciclo do Penteado

E. B. do 1º Ciclo e Jardim de Infância do Carvalhinho

E.B. do 1º Ciclo de Sarilhos Pequenos

Jardim de Infância de Sarilhos Pequenos

E. B. do 1º Ciclo do Chão Duro

E. B 1/JI da Moita n.º 2

3. Enquadramento Legal

[Portaria nº 196-A/2010, de 9 de Abril](#) - Procedeu à regulamentação da Lei nº 60/2009, de 6 de Agosto.

[Lei nº 60/2009, de 6 de Agosto](#) - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.

[Despacho nº 19 308/2008, de 21 de Julho](#) - Determina que, ao longo do ensino básico, em área de projeto e em formação cívica, sejam desenvolvidas competências no domínio da educação para a saúde e sexualidade.

[Despacho nº 2 506/2007, de 20 de Fevereiro](#) - Define linhas de orientação para o professor coordenador da área temática da saúde.

[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 nº 25 995/2005, de 16 de Dezembro](#) - Aprova e reafirma os princípios orientadores das conclusões dos relatórios no que se refere ao modelo de educação para a promoção da saúde.

[Despacho nº 19 737/2005 \(2ª série\), de 15 de Junho](#) - Determina a criação de um grupo de trabalho incumbido de proceder ao estudo e de propor os parâmetros gerais de educação sexual.

[Decreto-Lei nº 259/2000, de 17 de Outubro](#) – Regulamenta a Educação Sexual e a Lei nº 120/99.

Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de Agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.

[Lei nº 120/99, de 11 de Agosto](#) – Sobre Educação Sexual em Meio Escolar.

[Resolução do Conselho de Ministros nº 124/98, de 21 de Outubro](#) – Define o plano de ação Interministerial sobre Educação Sexual e Planeamento Familiar.

4. Objetivos gerais

- Fomentar o reconhecimento da saúde como um bem precioso que todos desejamos e devemos promover;
- Dinamizar o Gabinete de apoio ao aluno;
- Fomentar hábitos de vida saudáveis;
- Promover a autoestima e autonomia visando prevenir comportamentos de risco;
- Sensibilizar os diversos agentes da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde e Educação Sexual, fomentando a sua adesão e envolvimento neste projeto;
- Fomentar e apoiar a educação para a saúde nos alunos das escolas do agrupamento;
- Promover uma articulação eficaz entre a escola e as restantes estruturas públicas e privadas que, em cada contexto escolar, desenvolvem a sua ação no âmbito da Educação para a Saúde e Sexualidade;
- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da Sexualidade.

5. Áreas Temáticas da Educação para a Saúde e para a Sexualidade

Com a **Educação para a Saúde** pretende-se assegurar o acompanhamento, monitorização e desenvolvimento das atividades da saúde em meio escolar, na vertente da Educação para a Saúde e para a Sexualidade, designadamente a:

- Saúde mental – prevenção da violência em meio escolar;
- Prevenção do consumo de substâncias Psicoactivas;
- Alimentação e actividade física;
- Educação para a Sexualidade, prevenção HIV/ SIDA e outras IST`s, promoção da saúde sexual e reprodutiva;

5.1. Área temática: Saúde mental – Prevenção da violência em meio escolar

A saúde mental - prevenção da violência em meio escolar considera-se de inevitável abordagem nas escolas, uma vez que é transversal a todas as outras áreas prioritárias da educação para a saúde.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar os alunos para os problemas da discriminação através de ações de sensibilização, palestras e workshops.
- Mobilizar os pais e encarregados de educação para acompanharem os seus filhos.
- Promover, o uso das Políticas de Privacidade através de sessões de esclarecimento de dúvidas e palestras.

Temas:

- Afetos e relações interpessoais;
- Regras de comportamento;
- Violência Interpares;
- CyberBullying.

Metodologias:

- Dinâmicas de grupo;
- Atividades de pesquisa;
- Palestras/debates/sessões de informação-sensibilização;
- Ações de envolvimento das famílias.

Atividades:

- Nas aulas o Diretor de Turma e os restantes professores do Conselho de Turma, através da realização de debates, promovem a discussão em torno do tema sensibilizando os alunos.
- Realização de debates intra-turma ou interturmas sobre o tema;
- Ações de sensibilização para a problemática do Bullying para pessoal docente, não docente e pais/encarregados de educação.

- Seminário dirigido aos pais e encarregados de educação sobre as relações entre a escola/família.

Destinatários:

- Alunos;
- Professores;
- AAE;
- Famílias/EE.

Parceiros:

- Centro de saúde;
- Autarquia;
- Associação de Pais.
- Equipa de Promoção de Educação para a Saúde e Educação Sexual.

5.2. Área temática: Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas (SPA)

A informação e prevenção em meio escolar sobre o consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas são temáticas que se integram de forma articulada e transversal no Currículo Nacional dos Ensinos Básico e Secundário.

A partir do Currículo Nacional estes temas podem ser abordados e desenvolvidos nas diferentes áreas curriculares, em atividades ou projetos que promovam o enriquecimento do currículo, o desenvolvimento de competências de vida saudável e a construção de uma atitude de cidadania ativa e responsável.

Objetivos específicos:

É fundamental que os alunos reconheçam:

- os perigos do consumo de álcool, de tabaco e de outras drogas para a manutenção de uma vida saudável;
- identifiquem e expliquem as consequências do uso de drogas e os seus efeitos nos processos vitais e nas relações sociais;

- caracterizem comportamentos de risco (exemplos: consumo, tabaco, álcool, outras drogas) para a integridade física e ou psíquica dos indivíduos e expliquem algumas das suas principais consequências.

Temas:

- Álcool;
- Tabaco;
- Outras drogas.

Metodologias:

- Atividades de pesquisa;
- Dinâmicas de grupo;
- Campanhas / comemoração de eventos;
- Exposição de trabalhos/produtos;
- Aplicação e análise de questionários.

Atividades:

- Realizar exercícios de role-play;
- Fazer um pequeno questionário anónimo, na escola, na turma, ou na comunidade, sobre os conhecimentos e as atitudes associadas ao consumo de substâncias psicoativas;
- Recolher recortes de revistas ou jornais com imagens de pessoas a fumar e discutir o que leva as pessoas a começar a fumar e a continuar a fumar;
- Realizar uma pesquisa sobre os efeitos do consumo de tabaco no ambiente e a poluição ambiental provocada por estes produtos;
- Promover um debate, na turma, sobre o direito à saúde e os direitos e liberdades individuais numa sociedade democrática.

Destinatários:

- Alunos;
- Professores;
- AAE;
- Famílias/EE.

Parceiros:

- Centro de saúde;
- Autarquia;
- CPCJ - comissão de proteção a crianças e jovens
- GNR- Guarda Nacional republicana

5.3. Área temática: Educação Sexual em Meio Escolar/ IST (programa próprio anexado ao projeto PESES)

A informação sobre sexualidade é essencial na educação para a saúde. Assim, com vista a uma vida saudável em sociedade, os jovens devem adquirir e desenvolver competências nesta área.

Objetivos específicos:

- Contribuir para a melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens;
- Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);
- Contribuir para a tomada de decisões conscientes na área da educação para a saúde - educação sexual.

5.4. Área temática: Alimentação e Atividade Física

As refeições e a oferta alimentar em meio escolar obedecem a princípios dietéticos de variedade e de qualidade, cuja definição é da competência da Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC).

As preocupações do equilíbrio energético, entre a ingestão e o dispêndio são fundamentais na saúde. Só faz sentido falar em alimentação, quando se fala no outro *prato da balança*.

Objetivos:

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição;
- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação saudável e atividade física.

Atividades:

- Nas aulas o Diretor de Turma e os restantes professores do Conselho de Turma, através da realização de debates, promovem a discussão em torno do tema sensibilizando os alunos.
- Ações de sensibilização para a importância da sopa e da fruta numa alimentação completa e equilibrada, no refeitório junto dos alunos e na comemoração do dia Mundial da alimentação.
- Construção de uma Mega classe no fosso do pavilhão, com aconselhamento alimentar e rastreio oral efetuado pelo Centro de Saúde da Moita.
- Atividade de orientação alimentar na escola (recantos) – jogos (peddy paper).
- Outras atividades no âmbito da disciplina de Educação Física, como o Corta-Mato e outras.

Metodologias:

- Atividades de pesquisa;
- Dinâmicas de grupo;
- Campanhas / comemoração de eventos;
- Exposição de trabalhos/produtos;
- Aplicação e análise de questionários.

Destinatários:

- Alunos;
- Professores;
- Famílias/EE.

Parceiros:

- Centro de saúde;
- Autarquia;
- Associação de Pais.
- Equipa de Promoção de Educação para a Saúde e Educação Sexual.

6. Sugestão para a distribuição da abordagem dos temas

Sugere-se que, no Agrupamento, a abordagem destas temáticas seja distribuída, por ano de escolaridade, conforme o quadro que se segue.

Ciclos Ano Tema	Pré-escolar	1.º Ciclo				2.º Ciclo		3.º Ciclo			Secundário		
		1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	10.º ano	11.º ano	12.º ano
1. Alimentação e Exercício Físico	X	X	X	X	X	X	X	X					
2. Consumo de Substâncias Psicoativas								X	X	X	X	X	X
3. Sexualidade e afetos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Infecções Sexualmente Transmissíveis										X	X	X	X
5. Violência em Meio Escolar		X	X	X	X	X	X		X				

7. Equipa Dinamizadora de Educação para a Saúde e Educação para a Sexualidade

- Professor Carlos Duarte S. Moutinho (Coordenador)
- Professora Maria José Vaz
- Professora Isabel Figueira
- Psicóloga Ana Paula Laginha (SPO)
- Professora Próspera Pé de Ouro
- Professora Maria da Luz Ribeiro

8. Parcerias

- Professores responsáveis pelo projeto;
- Centro de Saúde;
- Autarquia;
- Associação de pais;
- Diretores de turma;
- Docentes;
- Discentes;
- Convidados (Entidades parceiras nas várias Áreas da Saúde)

9. Operacionalização do Projeto

É desejável o envolvimento de todos os Diretores de Turma e professores responsáveis pelas diferentes áreas curriculares, na dinamização das áreas temáticas e na consecução dos objetivos a atingir, de acordo com as planificações elaboradas nos Conselhos de Turma e as planificações da equipa ESES.

9.1. Estruturas do Ministério da Saúde

A ligação às estruturas do Ministério da Saúde será assegurada essencialmente através do Centro de Saúde da Moita.

9.2. Informação/ Divulgação do Projeto

Será assegurada uma informação geral sobre as Áreas Temáticas da Promoção da Educação para a Saúde, a divulgação do projeto nas escolas e as atividades a desenvolver, quer através de cartazes colocados em diferentes locais da escola ou através de outros meios.

Para este fim será ainda criado um espaço no site da biblioteca escolar para divulgação do projeto, bem como das atividades desenvolvidas.

9.3. Calendarização e avaliação das atividades

A Planificação e a calendarização das atividades curriculares serão entregues pelos respetivos docentes, através do preenchimento de uma grelha.

No que respeita a outras atividades de enriquecimento curricular, prevê-se que as mesmas sejam preparadas no primeiro período letivo, concretizadas no 1º, 2º e 3º períodos e avaliadas após a sua conclusão. De todas estas atividades serão realizados relatórios a anexar ao Relatório Final do Projeto.

9.4. Formação

A preparação de ações de sensibilização para:

- “Violência nos Espaços Escolares” orientada para os Encarregados de Educação;
- “Sessões sobre Educação Sexual” orientada para a formação de docentes;

9.5. Componente específica da Área das Ciências Naturais

A disciplina de Ciências Naturais, bem como as restantes, têm uma importância acentuada na prossecução dos objetivos específicos de algumas áreas temáticas, em virtude dos conteúdos programáticos abordados ao longo da escolaridade dos alunos. Assim, pretende-se a participação ativa dos alunos do 6º e 9º ano, que poderão trabalhar em temas como:

- Distúrbios Alimentares/Alimentação Equilibrada;
- Drogas/Prevenção;

Estes temas enquadram-se no âmbito dos objetivos prioritários da política educativa da promoção da Saúde no Meio Escolar.

10. Avaliação

A avaliação do projeto terá por base a concretização dos objetivos traçados. Os professores envolvidos elaborarão relatórios por atividade, em modelo próprio e/ou através de inquéritos aplicados aos alunos. Deverão ser considerados os seguintes parâmetros:

- aumento de conhecimentos;
- melhoria de competências pessoais e/ou sociais;
- grau de satisfação;
- nível de participação/envolvimento;
- taxa de concretização das atividades (nº de atividades programadas/concretizadas);

11. Instrumentos/Metodologias de Avaliação:

- Questionários/Inquéritos/Estudos
- Grelhas de observação
- Relatórios
- Trabalhos produzidos pelos alunos

No final do ano letivo será elaborado um relatório.

Nota Final

Este documento corresponde a uma fase de um projeto em desenvolvimento, pelo que haverá aspetos que serão acrescentados ao longo do ano letivo.

Avaliação das atividades do Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual

Ano de escolaridade: ____ Turma: ____

Temáticas	Atividades desenvolvidas	Auto-avaliação
Alimentação saudável		
Álcool/Tabaco/drogas ilegais		
Violência Escolar / saúde mental		

Legenda a utilizar na auto-avaliação:

- a) Os professores consideraram que as atividades planejadas foram facilmente realizáveis em contexto da sala de aula;
- b) Os professores consideraram que as atividades realizadas corresponderam às necessidades e expectativas dos(as) alunos(as);
- c) Os professores estão convencidos de que estas atividades fomentam um enriquecimento pessoal dos(as) alunos(as);

Avaliação do Projeto de Educação Sexual

Realização das atividades		Interesse dos alunos		Avaliação global do Projeto	
Foram cumpridas na íntegra	<input type="checkbox"/>	Mostraram muito interesse	<input type="checkbox"/>	Bastante satisfatório	<input type="checkbox"/>
Foram parcialmente cumpridas	<input type="checkbox"/>	Mostraram Interesse médio	<input type="checkbox"/>	Satisfatório	<input type="checkbox"/>
Foram substituídas por outras	<input type="checkbox"/>	Mostraram Pouco interesse	<input type="checkbox"/>	Pouco satisfatório	<input type="checkbox"/>
Não foram cumpridas	<input type="checkbox"/>				

Para a ata: “O Conselho de Turma fez a avaliação das atividades constantes no Projeto de Educação Sexual, tendo concluído que as mesmas foram realizadas de forma **pouco satisfatória/ satisfatória/bastante satisfatória**”.