



PROJETO PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PES)

*A força da nossa
história impulsiona
o teu futuro!*



2024 - 26



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	-----	3
2. ENQUADRAMENTO LEGAL	-----	4
3. OBJETIVOS GERAIS	-----	5
4. ÁREAS PRIORITÁRIAS PARA INTERVENÇÃO DO PROJETO PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE	-----	6
✓ DISTRIBUIÇÃO DAS ÁREAS DE INTERVENÇÃO POR CICLO/ANO DE ESCOLARIDADE E OBJETIVOS	-----	7
5. EDUCAÇÃO SEXUAL	-----	11
6. CONTEÚDOS A TRABALHAR NO O ÂMBITO DA EDUCAÇÃO SEXUAL	-----	12
7. CARGA HORÁRIA/PLANIFICAÇÃO DA EDUCAÇÃO SEXUAL	-----	13
8. PÚBLICO-ALVO	-----	14
9. EQUIPA DO PROJETO PES	-----	15
10. PARCERIAS	-----	16
11. AVALIAÇÃO	-----	16
12. PLANO DE AÇÃO – CRONOGRAMA 2024-25	-----	17



1. INTRODUÇÃO

Em 2009, a Organização Mundial de Saúde definiu como Escola Promotora da Saúde (EPS) “uma escola que fortalece sistematicamente a sua capacidade de criar um ambiente saudável para a aprendizagem. A EPS é, assim, um espaço em que todos os membros da comunidade escolar trabalham, em conjunto, para proporcionar aos alunos, professores e funcionários, experiências e estruturas integradas e positivas que promovam e protejam a saúde”.

Baseado neste conceito, a Direção-Geral da Educação lançou o *Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde* (PAPES), homologado por despacho em 3 de setembro de 2014, com enfoque em cinco áreas prioritárias, disponibilizando, para o efeito, materiais de apoio.

Posteriormente, por despacho de 16 de maio de 2017, foi homologado ainda o *Referencial de Educação para a Saúde* concebido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), pretendendo ser uma ferramenta educativa flexível e promotora do desenvolvimento integral das crianças e jovens, passível de ser utilizada e adaptada em função de cada contexto educativo, nos diferentes ciclos de ensino e nas diversas disciplinas ou áreas disciplinares.

Efetivamente, as escolas podem contribuir de modo substancial para a saúde e bem-estar dos alunos e ter repercussões importantes na diminuição das desigualdades. Contudo, há que recorrer a programas que se caracterizem por uma abordagem integrada, holística e estratégica, uma vez que estes têm mais possibilidade de alcançar efeitos positivos em termos de resultados escolares e de saúde do que os que se baseiam essencialmente na transmissão de informação e que se implementam apenas em contexto de sala de aula.

A escola, em parceria com os pais e com a comunidade educativa, tem o dever de ajudar as crianças e os jovens a assumir atitudes positivas em relação à saúde, a criar um conjunto de conhecimentos e a adquirir um poder de decisão próprios da sua idade, habilitando-os a entender o significado de estilo de vida saudável e possibilitando-lhes o seu desenvolvimento harmonioso.

“À escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde alunos e alunas adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, exige-se uma reconfiguração, a fim de responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas. O documento Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), homologado pelo Senhor Secretário de Estado da Educação através do Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, constitui-se como um referencial para o desenvolvimento curricular e para o trabalho a realizar em cada escola, respondendo aos desafios sociais e económicos do mundo atual, alinhados com o desenvolvimento de competências do século XXI.” (in Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania).

“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).

“A PES, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe: (i) uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso escolar; (ii) uma perspetiva de intervenção consciente, criativa e intencional; (iii) uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende; (iv) uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas curriculares”. (in Referencial de Educação para a Saúde)

De acordo com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, os diferentes domínios da Educação para a Cidadania estão organizados em três grupos com implicações diferenciadas: o primeiro, obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade (porque se trata de áreas transversais e longitudinais); o segundo, pelo menos em dois ciclos do ensino básico; o terceiro com aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade.

No âmbito da Promoção e Educação para a Saúde, poderão ser contemplados os seguintes domínios:

- Direitos Humanos, Igualdade de Género, Interculturalidade e Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação, exercício físico), contemplados no 1.º grupo;
- Sexualidade (diversidade, direitos, saúde sexual e reprodutiva), Segurança Rodoviária e Risco, constantes no 2.º grupo.

A Educação para a Saúde será efetuada numa perspetiva interdisciplinar, numa lógica de transversalidade. O desenvolvimento deste projeto será adequado aos diferentes níveis etários, utilizará um modelo pedagógico compreensivo, envolvendo a comunidade educativa, e será dinamizado, sempre que possível, em colaboração estreita com os serviços de saúde e outras entidades externas, pais e encarregados de educação. É também indispensável providenciar, nos diversos estabelecimentos de ensino, ambientes seguros e saudáveis, disponibilizar ofertas equilibradas e, ainda, facilitar o desenvolvimento de relações humanas saudáveis entre os diversos agentes da comunidade educativa.

Há que salientar que são parte integrante deste projeto as iniciativas do Plano de Atividades (PAA) que se enquadram nas temáticas ligadas à saúde, desenvolvidas pelos grupos disciplinares, entre outros. Aqui, incluem-se as academias e as visitas de estudo enquanto espaços/momentos de excelência para o desenvolvimento das competências pessoais e sociais, bem como as atividades físicas e desportivas, que trazem benefícios para a saúde e que contribuem para a interiorização de regras de conduta fundamentais para o saber-estar.

Estamos conscientes de que a escola não se esgota na transmissão de conhecimentos. Ela tem, também, o dever de educar para os valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos e alunas num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia e a responsabilidade.

2. ENQUADRAMENTO LEGAL

- O Despacho n.º 25.995/2005, de 16 de dezembro, estabeleceu a obrigatoriedade de as escolas incluírem a área da Educação para a Saúde no seu Projeto Educativo.
- A Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, determina que cada agrupamento de escolas e escola não agrupada deverá ter uma equipa interdisciplinar de educação para a saúde e educação sexual, com uma dimensão ajustada ao número de turmas existentes, coordenada pelo professor coordenador.
- O protocolo existente entre os Ministérios da Educação e da Saúde, assinado em 7 de fevereiro de 2006, reforça o trabalho conjunto e a cooperação ao nível central, regional e local, com vista à promoção e educação para a saúde em contexto escolar.
- A Direção-Geral da Educação participou na elaboração do Programa Nacional de Saúde Escolar 2014- 2017 da Direção-Geral da Saúde e faz parte do Conselho Executivo de acompanhamento deste Programa.
- A Portaria n.º 258/2012, de 28 de agosto, estabelece as competências da Direção de Serviços de Educação Especial e de Apoios Socioeducativos que deverá conceber orientações e instrumentos de suporte às escolas no âmbito da implementação e acompanhamento de respostas de educação especial e de apoio educativo, nomeadamente as de orientação escolar e profissional, de educação para a saúde e de ação social escolar.

3. OBJETIVOS GERAIS

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Proporcionar aprendizagens conducentes à promoção da educação para a saúde;
- Desenvolver o sentido de responsabilidade de cada um na promoção da sua saúde e da comunidade em que se integra;
- Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;
- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação e atividade física;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição;
- Prevenir o consumo das substâncias psicoativas em meio escolar através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa;
- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
- Promover a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração, violência e de abusos sexuais;
- Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais;
- Contribuir para a redução de possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as infecções sexualmente transmissíveis (IST);
- Contribuir para a tomada de decisões responsáveis e saudáveis na área da sexualidade;
- Promover comportamentos de prevenção da doença através dos meios adequados;
- Sensibilizar as famílias para questões de saúde consideradas prioritárias



4. ÁREAS PRIORITÁRIAS PARA INTERVENÇÃO DO PROJETO PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PES)

A Escola, enquanto espaço de relação e de aprendizagem, possibilita aprendizagens, formais e informais, relevantes em cada um dos cinco temas globais identificados pelo Referencial de Educação para a Saúde, que resulta de uma parceria entre a Direção Geral da Educação e a Direção Geral de Saúde:

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

No âmbito do projeto PES, poderão ainda ser trabalhadas outras áreas na comunidade educativa, em função das necessidades, nomeadamente, a Literacia em Saúde e Segurança, bem como a Saúde Oral, tendo por base o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral.

DISTRIBUIÇÃO DAS ÁREAS DE INTERVENÇÃO POR CICLO/ANO DE ESCOLARIDADE OBJETIVOS

Temas/Subtemas/ Objetivos		2.º CEB		3.º CEB			ES
		5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
SAUDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLENCIA							
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	X
8. Proteção		Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
		Aumentar a percepção 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, 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



Temas/Subtemas/ Objetivos		2.º CEB		3.º CEB			ES
SUBTEMAS	OBJETIVOS	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
EDUCAÇÃO ALIMENTAR							
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânea como exemplos das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	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	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânea como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação	X	X	X	X	X	X
4. O ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X	X
	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	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental	X	X	X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento e preparação e consumo de alimentos	X	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	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	X



Temas/Subtemas/ Objetivos		2.º CEB		3.º CEB			ES
ATIVIDADE FÍSICA (AF)		5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
SUBTEMAS	OBJETIVOS						
1. Comportamento Sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva	X	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	X



Temas/Subtemas/ Objetivos		2.º CEB		3.º CEB			ES
SUBTEMAS	OBJETIVOS	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS							
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X	X
2-Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	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	X
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo tabágico	X	X	X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	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	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas	X	X	X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados	X	X	X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas	X	X	X	X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA	X	X	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	X	X
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de SPA	X	X	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	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA	X	X	X	X	X	X
5. Outras adições sem substâncias	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	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	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X	X

Temas/Subtemas/ Objetivos		2.º CEB		3.º CEB			ES
SUBTEMAS	OBJETIVOS	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	
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	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	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	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X	X
5. Maternidade e paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis	X	X	X	X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos	X	X	X	X	X	X

5. EDUCAÇÃO SEXUAL

A atual legislação (Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto) privilegia a Educação Sexual como sendo uma das áreas prioritárias da Educação para a Saúde.

A sexualidade existe e acompanha-nos sempre, desde a gestação, no útero materno, até à morte. Quando falamos em Educação Sexual ou em Programa de Educação Sexual, estamos a utilizar um conceito global abrangente de sexualidade que inclui a identidade de género, o corpo, a orientação sexual, sentimentos, emoções e afetos e a forma como são expressos, as relações interpessoais, a reprodução e a promoção da saúde sexual e reprodutiva.

Assim, a Educação Sexual integra várias dimensões:

- Dimensão biológica/física – Corpo: caracteres sexuais, fertilidade, gestação, contraceção, IST, ...;
- Dimensão afetivo-relacional – Afetividade: carinho, ternura, namoro, beijo, amor, grupo de pares, ...;
- Dimensão psicossocial – Afirmiação de cada um e das suas ideias/conceitos: papéis de género,

- orientação sexual, relação com a família/outros, o que se veste, o que se come, conceção estética, ...;
- Dimensão ética – Valores pessoais: convicção religiosa, convicção política, opinião e atitude face ao aborto, violência no namoro, racismo, xenofobia, infidelidade/fidelidade, descriminação sexual, ...

Em cada turma, as áreas temáticas da Promoção e Educação para a Saúde devem ser abordadas transversal e interdisciplinarmente, aplicando-se o mesmo ao Projeto de Educação Sexual. No segundo e no terceiro ciclos, a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (CD) pode ser utilizada para trabalhar os domínios já referidos. No ensino secundário, as atividades a desenvolver, no âmbito da Educação para a Saúde e Educação Sexual, serão projetadas de forma transversal às disciplinas do currículo.

6. CONTEÚDOS A TRABALHAR NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO SEXUAL

Relativamente aos conteúdos a trabalhar na Educação Sexual, estes são para o 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário os definidos na Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, e Referenciais de Educação para a Saúde.

Nível de Ensino	Conteúdos
2.º ciclo (5.º e 6.º ano)	1 – Puberdade – aspectos biológicos e emocionais; 2 - O corpo em transformação; 3 - Caracteres sexuais secundários; 4 - Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas; 5 - Diversidade e respeito; 6 - Sexualidade e género; 7 - Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar; 8 - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; 9 - Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; 10 - Dimensão ética da sexualidade humana.

3.º ciclo (7.º ao 9.º ano)	1 - Dimensão ética da sexualidade humana; 2 - Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética; 3 - Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; 4 - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; 5 - Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários); 6 - Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infecção por VIH/vírus da imunodeficiência humana — HPV2/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais; 7 - Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; 8 - Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado; 9 - Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável; 10 - Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas.
-------------------------------	--

7. CARGA HORÁRIA/PLANIFICAÇÃO DA EDUCAÇÃO SEXUAL

“A carga horária dedicada à educação sexual deve ser adaptada a cada nível de ensino e a cada turma, não devendo ser inferior a seis horas para o 2.º ciclo do ensino básico, nem inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo.” (Artigo 5.º da Lei nº 60/2009, de 6 de agosto).

Na Educação Pré-Escolar, sendo uma área transversal, não terá carga horária definida.

A planificação do projeto de Educação Sexual de cada grupo/turma deverá ser feita, no documento em vigor, pelo(a) educador(a)/professor(a) titular de turma/conselho de turma e enviada à coordenadora do projeto PES no final do ano letivo.

Na Educação Pré-Escolar e no 1.º ciclo, a coordenação do projeto de Educação Sexual está a cargo do(a) educador(a)/professor(a) titular de turma. Quanto ao 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, no início do ano



letivo, deverá ser nomeado, para cada turma, um(a) professor(a) coordenador(a), que ficará responsável pela planificação do mesmo, em articulação com o conselho de turma.

A equipa PES estará disponível para responder às solicitações do pessoal docente, encarregados de educação e alunos no âmbito da Educação Sexual, na medida em que trabalha em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade Arouce (UCC Arouce) e outras entidades, pelo que possíveis atividades/sessões poderão ser desenvolvidas face a propostas, estando estas sujeitas à disponibilidade dos respetivos dinamizadores.

8. PÚBLICO-ALVO

O público-alvo deste projeto são os alunos e alunas do Instituto Vaz Serra, bem como os pais e encarregados de educação e o pessoal docente e pessoal não docente.

CONSTITUIÇÃO DO INSTITUTO VAZ SERRA ANO LETIVO

2025-26

Ano de Escolaridade	Número de alunos por ciclo
2º Ciclo	35
3º Ciclo	72
Secundário	112
Total	219

Nº de Encarregados de Educação	219
Nº de docentes	24
Nº de não docentes	6



9. EQUIPA DO PROJETO PES

NOME	FUNÇÃO
Carina Marques	Coordenadora do PES
Sónia Gama	Psicóloga escolar
Vânia Latado	Enfermeira UCC Sertã
Manuela Vaz	Médica UCC Sertã
Glória Marcelino	Responsável Pessoal Não Docente
Leonor Martins	Presidente da Associação de Estudantes
Célia Luís	Presidente da Associação de Pais e Encarregados de Educação

Colaboram estreitamente com esta equipa os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), o Centro de Saúde da Lousã, os coordenadores de ciclo/equipas de trabalho/estabelecimento, os diretores de turma, as professoras bibliotecárias, professores que dinamizam atividades no âmbito da saúde, entre outros.

10. PARCERIAS

No desenvolvimento das suas atividades, o Projeto PES recorre à colaboração de várias instituições/ entidades e formadores exteriores à escola, nomeadamente:

- Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) da Sertã;
- Projeto Bússola - Câmara Municipal da Sertã;
- União de Freguesias de Cernache do Bonjardim , Nesperal e Palhais;
- GNR - Escola Segura;
- Bombeiros Voluntários de Cernache do Bonjardim;
- Rede das Bibliotecas Escolares da Sertã;
- Liga Portuguesa contra o Cancro – Núcleo Regional do Centro;
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens da Sertã (CPCJS);
- Associação de Pais e Encarregados de Educação do IVS;
- Casa de Gigante;
- Outros formadores considerados pertinentes para dar resposta às necessidades de formação da comunidade escolar.

11. AVALIAÇÃO

A avaliação do projeto será contínua e focada na melhoria do trabalho realizado.

Para isso, recorrer-se-á:

- à observação direta, que nos permite avaliar a participação, o envolvimento e o interesse da comunidade escolar nas atividades e nos projetos desenvolvidos;
- a registos, que permitem documentar e monitorizar as atividades e os projetos realizados;
- à aplicação de questionários, possibilitando a recolha de opiniões da comunidade educativa sobre o impacto das iniciativas levadas a cabo;
- à caixa de sugestões, incentivando a partilha de ideias e preocupações, de forma anónima ou identificada, contribuindo para a adaptação e aperfeiçoamento das ações deste projeto.

Daqui resultará uma reflexão, formalizada num relatório, a apresentar no final do ano letivo. Este terá como principal objetivo fomentar as boas práticas e possibilitar a reformulação das metodologias inerentes às ações que tiveram menor impacto junto do público-alvo, servindo de base para a apresentação de propostas de trabalho para o ano letivo subsequente

12. PLANO DE AÇÃO – CRONOGRAMA 2024-25

**PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE
TRANSVERSAIS A TODOS OS CICLOS DE ENSINO**

ATIVIDADES/PROJETOS	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	PÚBLICO-ALVO	CALENDARIZAÇÃO
Elaboração do Projeto 2024-26	PES	Comunidade educativa	1.º período
Elaboração do Plano de Atividades 2024-25	PES	Comunidade educativa	1.º período
Reuniões da equipa PES	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Articulação com a comunidade educativa	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Elaboração do relatório final das atividades	PES	Comunidade educativa	Final do ano letivo
Atividades físicas e desportivas	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Visitas de estudo e Academias	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Simulacros de Segurança “A Terra treme” e outros.	Coordenador/Responsável pela Segurança	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Atividades de Educação para a Cidadania no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Apresentação das candidaturas aos Selos “Escola Saudável” e “Escola Sem Bullying/Sem Violência”	Direção, PES, SPO	Comunidade educativa	Datas estipuladas pela DGE
Apresentação da candidatura ao Selo “Escola Amiga da Criança”	PES, Associação de Pais e Encarregados de Educação do IVS	Comunidade educativa	Data estipulada pela CONFAP
Divulgação de Webinars e orientações/recomendações da DGE e de cursos no âmbito da Saúde e do Bem-Estar	PES e Direção	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo

PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE
2.º, 3.º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO/PROFISSIONAL

TEMÁTICAS	ATIVIDADES/PROJETOS	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	PÚBLICO-ALVO	CALENDARIZAÇÃO
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Divulgação do Regulamento Interno (RI) - direitos e deveres/respeito por si e pelos outros	Diretores de Turma/ Outros docentes	EE e Alunos	Início do 1.º período e, sempre que necessário, durante o ano letivo
	Promoção de competências socioemocionais em contexto de turma	Projeto Bússola e Serviços de Psicologia e Orientação (SPO)	Turmas em que se considere importante intervir	Ao longo do ano letivo
	Dia Mundial da Saúde Mental Entrega do “Kit de sobrevivência”	PES, SPO, Alunos C. Apoiopsicossocial	Alunos e Pessoal docente e não Docente	10 de outubro
	Dia Mundial da Saúde Mental Sessão de sensibilização	GNR e Centro de Saúde	Alunos do 3.º ciclo	10 de outubro

SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Sessões de sensibilização sobre Bullying	Projeto Bússola	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
	I Jornadas da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens da Sertã	CPCJ da Sertã	Alunos do C. Técnico de Apoio Psicossocial	21 de novembro
EDUCAÇÃO ALIMENTAR	Dia Mundial da Alimentação Cartazes e lanches saudáveis	PES, professores de CN, Associação de Pais e Encarregados de Educação	Comunidade educativa	16 de outubro
EDUCAÇÃO FÍSICA	Dia Europeu do Desporto Escolar Atividades desportivas dinamizadas pelos alunos do C. de Desporto	Bombeiros Voluntários Cernache do Bonjardim, GNR, C. Desporto	Comunidade educativa	27 de setembro

COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	Sessão de sensibilização sobre O álcool e o tabaco	UCC Sertã, GNR e PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO SAÚDE ORAL (Vertente Saúde Escolar)	Cheque- dentista	UCC Sertã, PES e Diretores de Turma	Alunos abrangidos	1.º período
AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	Projetos de Educação Sexual (Atividades diversificadas de todas as turmas do IVS)	Docentes dos CT e PES	Alunos do IVS	Ao longo do ano letivo
	Cartas de Amor e Amizade	Associação de Estudantes	Turmas do 2.º, 3.º CEB e do Ensino Profissional	14 de fevereiro
	Sessões sobre “Violência no namoro”	GNR – Escola Segura	Comunidade educativa	Semana dos Afetos Fevereiro

LITERACIA PARA A SAÚDE E SEGURANÇA	Gabinete Jovem Saudável	UCC da Sertã – Dr. ^a Manuela Vaz e Enfermeira Vânia Latado	Alunos do 2.º e 3.º CEB e do Ensino Secundário	Ao longo do ano letivo (EB1 - sexta-feira, das 10h15 às 11h15; quarta-feira, das 14h30 às 16h30)
	Sessões de Suporte Básico de Vida (SBV) - Teóricas e Práticas	PES e Bombeiros Voluntários de Cernache do Bonjardim	Alunos do 9.º de escolaridade	De acordo com a calendarização
	Comemoração do Outubro Rosa (Divulgação do Peditório da Liga Portuguesa contra o Cancro)	Alunos C. Psicossocial	Comunidade educativa	30 de outubro
	FORMAÇÃO ESCOLA SEGURA (Sessões de sensibilização no âmbito de diferentes temáticas)	GNR - Escola Segura	Turmas do 2.º e 3.º CEB e do Ensino Secundário/Profissional (sujeito a inscrição)	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada



O Projeto de Promoção e Educação para a Saúde foi aprovado pela Direção Pedagógica, no dia 4 de fevereiro de 2025.

A Coordenadora do PES