

## **AGRUPAMENTO ESCOLAS DE TONDELA CÂNDIDO FIGUEIREDO**

Programa de Promoção e Educação para a Saúde



### **Equipa PES:**

Paula Félix  
Maria Inês Matos Gomes  
Maria Aurora Dias Moreira  
Maria de la Salette Ferreira  
Luísa Trindade  
Adelino Silva

### **Parceiros:**

Margarida Leonardo (Psicóloga)  
Paula Carvalho (Enfermeira)  
Pureza Carmo Almeida (Coordenadora da UCC – Unidade cuidados na comunidade)  
Biblioteca Escolar

**Ano letivo 2017/2018**

## Índice

I – Introdução .....	3
II – As finalidades deste programa.....	3
III – Áreas temáticas prioritárias do PES.....	4
IV – Metas e objetivos gerais.....	5
Metas.....	5
Objetivos gerais .....	6
V – Plano de ação.....	7
VI – Intervenientes.....	11
VII – Recursos.....	11
VIII – Avaliação .....	11
IX – Difusão do plano.....	12

## **I - Introdução**

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”.

O programa que se segue propõe uma abordagem pedagógica de temas ligados à saúde em contexto curricular, promovendo a responsabilidade individual e comunitária no que concerne à saúde, desenvolvendo nos alunos competências que lhes permitam tomar decisões conscientes e informadas, fazer opções responsáveis e adotar estilos de vida saudáveis. Para tal indispensável providenciar, nos diversos estabelecimentos de ensino do Agrupamento, ambientes seguros e saudáveis, disponibilizar ofertas equilibradas e, ainda, facilitar o desenvolvimento de relações humanas saudáveis entre os diversos agentes da comunidade educativa.

Assim, este programa será desenvolvido numa perspetiva interdisciplinar. Será adequado aos diferentes níveis etários e utilizará um modelo pedagógico compreensivo, envolvendo a comunidade educativa e dinamizado em colaboração estreita com os serviços de saúde, associações de pais e encarregados de educação, associações de estudantes e outras entidades externas devidamente credenciadas.

## **II- As finalidades deste Programa**

- promover a literacia em saúde;
- promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde;
- universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar;
- consolidar o apoio aos projetos em meio escolar.

### III- Áreas temáticas prioritárias do Programa de Promoção e Educação para a Saúde

#### ✓ Saúde Mental e Prevenção da Violência

A saúde mental e prevenção da violência considera-se de inevitável abordagem nas escolas, uma vez que é transversal a todas as outras áreas prioritárias da educação para a saúde. Nos termos do Plano Nacional de Saúde Mental (2007-2016), os estabelecimentos de ensino devem ter como preocupação a implementação de programas de prevenção validados, direcionados para as áreas e grupos mais vulneráveis.

#### Objetivos

- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
- Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;
- Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.

#### ✓ Educação Alimentar e Atividade Física

#### 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.

#### ✓ Comportamentos Aditivos e Dependências

#### Objetivos

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Contribuir para a definição de políticas em matéria de comportamentos aditivos e dependências;
- Prevenir os consumos em meio escolar, através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa.

- ✓ **Afetos e educação para a sexualidade.**

## **Objetivos**

- 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.

## **IV- Metas e Objetivos Gerais**

### **METAS**

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Dotar as crianças, os adolescentes e a comunidade escolar em geral, de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas e construtivas capazes de favorecer o seu equilíbrio e bem-estar futuro;
- Criar parcerias que possibilitem um trabalho em rede e permitam organizar equipas multiprofissionais responsáveis pela implementação deste Programa. Esta articulação deverá preferencialmente incluir os encarregados de educação, a Autarquia, as Forças de Segurança e entidades locais de Saúde;
- Apoiar a inclusão escolar de crianças com Necessidades de Saúde e Educativas Especiais;
- Promover um ambiente escolar seguro e saudável;
- Reforçar os fatores de proteção relacionados com os estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para que toda a comunidade escolar aprenda a gerir a saúde de modo informado, consciente, responsável e autónomo.

## OBJETIVOS GERAIS

- Fomentar o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis;
- Prevenir comportamentos de risco;
- Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde;
- Desenvolver as vertentes de pesquisa e intervenção, promovendo a articulação dos diferentes conhecimentos disciplinares e não disciplinares;
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto;
- Envolver toda a comunidade escolar na prevenção em meio escolar de desvios comportamentais;
- Desenvolver a consciência cívica de toda a comunidade como elemento fundamental no processo de formação de cidadãos ativos e intervenientes;
- Dar a conhecer a importância da comunicação, da afetividade, do direito à diferença, da liberdade de escolha, de uma informação adequada na vivência de uma sexualidade responsável;
- Reduzir fatores de risco comuns, nomeadamente hábitos tabágicos, erros alimentares, problemas ligados ao álcool e outras toxicodependências, inatividade física;
- Contribuir para a resolução de situações problemáticas, procedendo ao encaminhamento para as entidades competentes, sempre que tal se justifique;
- Revelar a importância de uma alimentação saudável e de uma prática de exercício físico regular.

Áreas de intervenção	Ação	Atividades	Destinatários	Calendarização
Promoção da Educação Alimentar e Atividade Física	Caraterização do IMC das crianças de 3 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do peso e estatura.</li> <li>• Centro de saúde</li> </ul>	Alunos do pré-escolar	Ao longo do ano letivo
	Diabetes – como agir?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão de esclarecimento sobre os procedimentos a ter com um aluno do 4º ano com este problema de saúde.</li> <li>• Centro de saúde.</li> </ul>	Grupo de docentes e não docentes que interagem com o aluno.	03 de outubro na escola sede.
	“Dia Mundial da Alimentação”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação de PowerPoint em sala de aula seguido de análise/discussão e distribuição de folheto alusivo ao tema;</li> <li>• Elaboração de frases alusivas à alimentação saudável, pelos alunos do 6º ano e colocação das mesmas pela turma num painel na Biblioteca;</li> <li>• Visita à exposição da Editora Santillana subordinada ao tema: “Alimentação e Saúde”.</li> </ul>	Alunos do 2º ciclo	Semana de 16 a 20 de outubro
	“Dia Mundial do Não Fumador”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação de PowerPoint e sua exploração sobre “ os malefícios do tabaco”, nas aulas de Ciências Naturais.</li> <li>• Exposição de imagens na Biblioteca da Escola e noutros espaços, relativos à temática do tabagismo.</li> </ul>	Alunos do 2º ciclo	Semana de 13 a 17 de novembro

	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade realizada pelos alunos da Multideficiência que irão partilhar uma fruta/legume com as turmas de Molelos;</li> <li>• A fruta/legume será acompanhada com slogans relativos a uma alimentação saudável. Em articulação com a Biblioteca Escolar e as colegas da Multideficiência.</li> </ul>	Alunos da Unidade de Multideficiência sediada na escola secundária de Molelos que irá partilhar esta atividade com todos os alunos da escola.	Dia mundial da alimentação – 24 de outubro na escola secundária de Molelos
	<p>“Como preparar uma lancheira saudável”</p> <p>Projeto “Não à diabetes”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ação de formação com a Nutricionista Inês Lacerda.</li> <li>• Lancheira saudável</li> <li>• Preenchimento de inquérito para avaliação do risco da diabetes por partes dos pais no âmbito do projeto “Não à diabetes”</li> </ul>	Pais e crianças da EBO	<p>Pós-Laboral</p> <p>A definir</p>



	PRIMEIRO CICLO e Pré-escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeção de sobremesas saudáveis (espetadas e pizzas de fruta, ) compotas de fruta com redução de açúcar. Elaboração da roda dos alimentos, cartazes, textos e canções alusivas.</li> </ul>	Todos os alunos	Semana da alimentação
	“projeto não à diabetes”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ação de formação - Leitura e interpretação de rótulos alimentares</li> </ul>	8ºanos de Molelos	2º Período
	Dia Mundial da diabetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração dos folhetos alusivos à diabetes e entrega dos mesmos aos alunos para entregarem aos pais.</li> </ul>	Pré-escolar 1º ciclo 2º Ciclo	13 a 17 de novembro
	Aula de Zumba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula de Zumba com a instrutora Margarida Morais.</li> </ul>	Todos os alunos	Final do ano letivo na escola secundária de Molelos.

Promoção dos Afetos e educação para a sexualidade	Ação sobre “A reprodução”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessões realizadas pelos alunos do 12ºano.</li> <li>Em articulação com os colegas de Biologia/Ciências Naturais;</li> <li>Os alunos do 6º ano da escola sede deslocar-se-ão à escola secundária de Molelos para assistir a estas sessões dinamizadas pelos colegas do 12º ano.</li> </ul>	Alunos do 9º ano	24 de Outubro
	Ação de formação sobre “os afetos”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ação de formação dinamizada pela equipa da consulta de sexologia do Hospital S.Teotónio de Viseu – Enfermeiro Helder Lourenço</li> </ul>	6º, 7º,8º e 9º da escola da lajeosa	2 de fevereiro das 14h20 às 17h30
	CAMPANHA LAÇO AZUL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocação de laços azuis no gradeamento das escolas</li> </ul>	Todos os alunos do pré-escolar e primeiro ciclo	20 de abril

Promoção da saúde mental e prevenção da Violência	<p>Apresentação do livro “Mentes Criminosas” abordando as temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Violência no namoro;</li> <li>- Violência através das redes sociais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação do livro pelo autor Carlos Almeida, professor de História na escola do Viso;</li> <li>• Intervenção da psicóloga</li> <li>• Em articulação com a Biblioteca Escolar</li> </ul>	<p>Alunos do 10º ano da escola secundária de Molelos</p>	<p>Local: Biblioteca de Molelos;</p> <p>31 de outubro das 15h55 às 17h25.</p>
	<p>Ação no âmbito do projeto “Deixa o Bullying só”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de várias atividades no âmbito da temática do bullying;</li> <li>• Parceria com a RBT</li> </ul>	<p>Alunos do 1º Ciclo – 3º e 4ºanos do Agrupamento</p>	<p>Local: ACERT</p> <p>19 de outubro - 10h30</p>
	<p>Espetáculo “Sem medo Maria” baseado na obra de Fernanda de Freitas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade a desenvolver no âmbito dos direitos humanos tendo como finalidade despertar consciências contra violência doméstica e no namoro;</li> <li>• Parceria com a RBT;</li> <li>• Em articulação com a Biblioteca escola.r</li> </ul>	<p>Alunos do ensino secundário e profissional da escola secundária de Molelos</p>	<p>Local: Auditório Municipal ou ACERT;</p> <p>12 de dezembro</p>

Prevenção de acidentes em meio escolar	Ação de formação sobre primeiros socorros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ações de formação</li> </ul>	Alunos do 6º ano da escola sede	2º Período – 2ª quinzena de janeiro
Promoção da saúde oral e postura corporal	Projeto <b>SOBE</b> (promoção da saúde oral)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuição de kits de escovagem dentária</li> <li>• Escovagem dos dentes</li> </ul> <p>Diagnóstico dentário feito por uma médica dentista</p>	Alunos do pré-escolar, 1º ciclo e turmas 5ºF, 6ºD e 6ºB	Ao longo do ano letivo
	Ação de formação sobre “Postura corporal”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ação de formação</li> </ul>	Alunos do pré-escolar	A definir
	Projeto Colgate “Sorrisos saudáveis, futuros brilhantes”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração de materiais alusivos à saúde Oral para crianças.</li> <li>• Trabalho realizado em sala de aula com os alunos.</li> </ul>	Alunos do 1º Ciclo	Ao longo do ano letivo.

<b>Desafio “Missão Ambiente”</b>	Concurso “Missão Ambiente”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projeto dinamizado pelas farmácias:</li> <li>- Tomaz Ribeiro</li> <li>- Lajeosa</li> <li>- Molelos.</li> </ul>	Todo o Agrupamento	De 27 novembro a 6 de abril
	Separação de lixos na Escola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Pedido de Ecoponto para as imediações da escola à CMT</li> <li>• . Separação de lixos, logo que haja condições</li> </ul>	Escola Sede	Ao longo do ano letivo
<b>Comportamentos Aditivos e Dependências</b>	Ação de formação sobre o “Consumo de substâncias psicoativas”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ações de formação</li> </ul>	Alunos do 7º ano do agrupamento	<b>A definir</b>

## **VI- Intervenientes**

### **- Parceiros institucionais:**

- Centro de Saúde de Tondela: UCC/ USP

- Hospital de S. Teotónio- Tondela, Viseu

### **- Câmara Municipal de Tondela**

- Escola Segura – GNR

- Acert

### **- Outros intervenientes:**

- Direção da escola

- Professores (pré-escolar, 1º ciclo, 2º ciclo, 3ºciclo e secundário)

- Auxiliares de ação educativa

- Biblioteca escolar

- Alunos

- SPO

## **VII- Recursos:**

- Sala de grandes grupos

- Auditório da Escola Secundária de Molelos

- Projetor

- Computador

- Cartolinas, cola, tesouras, pioneses, fita-cola

- Fotocópias

## **VIII - Avaliação**

Pretende-se avaliar a eficácia e qualidade deste projeto de uma forma contínua, de modo a poder reformulá-lo quando necessário.

Serão elaboradas reuniões periódicas com o objetivo de fazer o ponto de situação das ações definidas, assim como avaliar as mesmas. No final do ano letivo, será feita uma avaliação geral de todo o plano de ação previsto.

Os indicadores de avaliação são:

- interesse demonstrado,

- empenho dos alunos,
- qualidade dos trabalhos, responsabilidade por parte de todos os intervenientes,
- grau de participação da comunidade educativa e relatório das atividades.

### **IX - Difusão do Plano**

O presente documento será dado a conhecer a todos os elementos da comunidade educativa, quer pela apresentação em Conselho Pedagógico, quer pela divulgação das diferentes ações na Página Web do Agrupamento, e também através de documentação variada, que será oportunamente distribuída.

Este Plano poderá ser enriquecido com outras atividades, dinamizadas por outros docentes, especialmente de Ciências Naturais, Biologia, Educação Física, Educação Moral e Religiosa Católica e formação para a Cidadania.

Tondela, 10 de Outubro de 2017

A Coordenadora,

---

(Paula Félix)