

Agrupamento de Escolas de Santa Maria dos Olivais

PROJETO DE PROMOÇÃO E DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

2025-2029

Escola sem bullying



1. ENQUADRAMENTO

A promoção da saúde e a qualidade de vida são factores indissociáveis. Não podemos ter uma boa qualidade de vida sem que tenhamos saúde.

As condições de saúde e prestação de cuidados nesta área, sobretudo no mundo ocidental, evoluíram bastante nos últimos anos trazendo significativas melhorias para a qualidade de vida das pessoas. Contudo, e simultaneamente, esta evolução civilizacional trouxe também estilos de vida pouco saudáveis.

Estas alterações no estilo de vida têm acontecido de tal forma que, muitas vezes, nem sequer tomamos consciência das condições complexas em que vivemos e das suas consequências. Infelizmente, se nada for feito em contrário, estes estilos de vida que existem hoje, e que existirão seguramente no futuro, terão cada vez mais efeitos negativos na nossa saúde e, conseqüentemente, na nossa qualidade de vida.

As alterações no modo de vida das populações, assentes na divulgação, prática e promoção de estilos que nos conduzam a uma vida mais saudável constitui, por isso, um importante desígnio na prevenção de doenças e na promoção de uma saúde mais equilibrada numa perspectiva global do desenvolvimento. Traçar um outro rumo é, assim, imprescindível. A tónica deve ser posta na promoção da saúde, na prevenção da doença, sem que deixemos, obviamente, de investir na sua cura.

A Organização Mundial de Saúde em 2009 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”.

“A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-

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.

A PES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem-Estar na Europa – Saúde 2020, para a Estratégia da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde, num contexto global, de promoção do desenvolvimento sustentável.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.

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. Complementarmente, a PES pode ainda suportar-se em ofertas curriculares complementares no ensino básico, ou em projetos e atividades definidas pelas escolas com o objetivo de contribuir para a formação

pessoal e social dos alunos, em articulação com o projeto educativo de cada escola.”
(Referencial de Educação para a Saúde 2017)

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

SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA

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

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA

- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;
- Promover a saúde oral;
- Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.

COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;
- Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;
- 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

- Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;

- Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;
- Promover a igualdade de género;
- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;
- Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis;
- Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;
- Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais.

2. FINALIDADES, PRÍNCIPIOS E MISSÃO

As FINALIDADES deste Programa PES são:

- Promover a literacia em saúde;
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida mais 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.

De acordo com os seguintes PRINCÍPIOS:

- Desenvolver e manter uma comunidade escolar democrática, inclusiva e participativa;
- Gerar nos alunos e pais/encarregados de educação o sentimento de pertença na vida da escola;
- Implementar estratégias de intervenção diversificadas;

- Explorar as questões de saúde no contexto da vida dos alunos e da comunidade;
- Disponibilizar oportunidades de desenvolvimento das competências dos professores e do pessoal não docente;
- Criar ambiente social que fomente as relações abertas e sinceras no seio da comunidade escolar;
- Assegurar um espaço escolar seguro, respeitador do ambiente e promotor de saúde;
- Promover relações positivas entre a escola e a família, e a comunidade alargada;
- Desenvolver uma política de escola que propicie as melhores expectativas dos alunos no que diz respeito às suas relações sociais e ao seu sucesso escolar.

É assim a **MISSÃO desta organização em projeto**, a dotação das nossas crianças e jovens da educação pré-escolar, ensinos básico e secundário com os conhecimentos, competências, atitudes e valores que os habilitem a valorizar e adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis ao longo da vida, desenvolvendo todo o seu potencial como cidadãos ativos, equilibrados e responsáveis, enfatizando que todos devem ter um papel mais ativo e serem os principais promotores, com maior controlo sobre as condições que afetam a saúde individual.

3. ENQUADRAMENTO LEGAL

- Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Decreto-lei 259/2000, de 17 de Outubro- Legisla, pela primeira vez, a área específica da Educação Sexual em meio escolar. Esta legislação incluiu a educação sexual nos currículos do ensino básico e secundário integrada na área da educação para a saúde, área da qual fazem parte, igualmente, a educação alimentar, a atividade física, a prevenção de consumos nocivos e a prevenção da violência em meio escolar.
- 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 n.º 2506/2007, de 20 de Fevereiro – Sobre a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde, em cada Agrupamento /Escola.
- Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 7 de Setembro de 2007, aprovado pelo Diretor-Geral da DGIDC – Dr. Luís Capucha – em 28 de Novembro de 2007.
- Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017
(https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf)
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória,- considera o Bem estar, a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Resolução da Assembleia da República nº254/2017- Recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Cria a componente de Cidadania e Desenvolvimento, importante na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.
- Agenda da Juventude Para a Saúde 2030- https://drive.google.com/file/d/1rxbGzH40IA-bV_m-yh02RR1S-BikV6Z1/view

4. COMPETÊNCIAS DA EQUIPA DO PES

- Coordenar as atividades de Educação para a Saúde nas diferentes escolas do AESMO;
- Elaborar o projeto de Educação para a Saúde, tendo em conta as recomendações da área da Saúde na legislação em vigor;
- Apresentar propostas para o Plano Anual de Atividades do Agrupamento (PAA), no âmbito da Educação para a Saúde;
- Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
- Promover a articulação entre anos e ciclos de ensino nas várias escolas do AESMO;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Organizar e promover iniciativas de complemento curricular que julgar adequadas;
- Promover espaços de debate e reflexão abertos a todos os alunos e aos respetivos Encarregados de Educação que se disponibilizarem a estar presentes;
- Promover a participação ativa dos alunos, auscultar as suas opiniões, a colaboração dos respetivos Encarregados de Educação, assim como outros elementos da comunidade escolar e educativa;
- Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

5. PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE 2025/2029

Tema	Subtema	6 horas anuais (mínimo)						12 horas anuais (mínimo)						
		Pré escolar	1º ciclo			2º ciclo		3º ciclo			Ens. Secundário			
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Afetos e educação para a sexualidade	Eu e os Outros (Corpo e, harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural; noção de família)	X	X	X										
	Eu e o meu corpo (noção de corpo)	X	X	X				X			X			
	Higiene e segurança	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	Diversidade e respeito	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sexualidade e Género					X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Puberdade: aspectos biológicos e emocionais							X	X	X	X	X		
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas						X	X	X	X	X			
	Carateres sexuais secundários							X	X	X	X	X		
	Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar							X	X	X	X	X	X	X
	Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	Dimensão ética da sexualidade humana					X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ciclo menstrual e ovulatório					X	X	X	X	X	X	X		
	IST e métodos de									X	X	X	X	X

