



Linhas orientadoras do PES para o ano letivo 2024/2025 (*)

“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 ativa¹. 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](#) ², para a [Estratégia da EU2020](#) ³, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas ⁴. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) ⁵ reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável. “

“Fonte Referencial de Educação para a Saúde.”

* 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.



1-Objetivos específicos:

- Diagnosticar as áreas de atuação ao nível dos alunos de acordo com as suas necessidades.
- Divulgar informação promotora da saúde individual e coletiva na comunidade escolar;
- Sensibilizar a comunidade educativa para a uma vida saudável;
- Organizar e dinamizar o gabinete de apoio ao aluno;
- Apoiar o desenvolvimento de projetos PES nas turmas;
- Desenvolver ações de prevenção de comportamentos de risco;
- Promover e diversificar atividades de educação para a saúde, na comunidade;
- Articular com entidades parceiras, técnicos e especialistas externos à escola;
- Promover a articulação entre ciclos;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa nas atividades da saúde;
- Monitorizar os comportamentos de risco.
- Desenvolver ações que promovam e potenciem a igualdade de género.
- Promover ações junto dos encarregados de educação sobre os riscos da internet.



2-Áreas temáticas abrangidas:

- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Educação Alimentar e Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade
- Igualdade de género
- Saúde ambiental

3 -Áreas de atuação:

3.1 - Prevenção:

- Divulgar informação promotora da saúde junto da comunidade escolar;
- Sensibilizar a comunidade educativa para a uma vida saudável;
- Dinamizar e planear de sessões para cada nível de ensino de acordo com as áreas temáticas.

3.2 - Intervenção:



- 3.2.1. Apoio/encaminhamento ao aluno;
- 3.2.2 Formação interpares;
- 3.2.3. Estabelecimento de parcerias;
- 3.2.4. Acompanhamento de projetos de turmas;
- 3.2.5. Disponibilização de materiais para a execução de projetos e outras atividades;
- 3.2.6. Articulação com os projetos das entidades parceiras;
- 3.2.7. Formação para a comunidade educativa.

4-Avaliação e monitorização

- 4.1. Reavaliar, construir e aplicar instrumentos de avaliação;
- 4.2. Avaliar as atividades relacionada com a saúde;
- 4.3. Avaliar a implementação do PES na escola;



Plano de atividades 2024/2025				
Áreas temáticas/Domínio	Ações e projetos	Atividades	Dinamizadores	Público-alvo
Educação alimentar e atividade física: Saúde 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;	Hora de Comer	Formação interpares	Alunos do curso profissional técnicos de ação educativa	Alunos do 2º ciclo. Ao refeitório
	Os insetos e a alimentação - Semana da alimentação. Outubro.	Atividades variadas.	Núcleo saúde escolar	Transversal
	Feira Bio sustentável - Maio	Feira com produtos da horta	Alunos da UAM2	Transversal
	Sala de Exercício e jogos de pátio	Atividade Física	Alunos do apoio à gestão desportiva	
	AEFGA sem Diabetes	Formação e Sessão	Enfermeiro da Equipa de Saúde Escolar ULS-Lisboa Ocidental da UCC Girassol	Pessoal docente e não docente. Alunos
	Projeto Ecochefs	Atividades ligadas à culinária	Vitamimos	Alunos do 9º ano
	Desporto Escolar (Cascais Ativo é Desporto na Escola, Jogos tradicionais, Torneios, Passeios d'Aventura, Corta Mato, Nadar a Brincar. Encontros de atividade física e J.I	Atividade Física	Alunos do apoio à infância e gestão desportiva e docentes de E.F e titulares de turma. CPTAE	Transversal, J.I



	Semana da alimentação - 16 de outubro - Dia Mundial da Alimentação. - 17 de outubro - Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza (minuto de silêncio).	Sessão com o enfermeiro de saúde escolar; Leitura de histórias sobre a alimentação; Conversa com os alunos sobre a importância da alimentação saudável; Construção de cartazes alusivos ao desperdício alimentar e à alimentação saudável; Confeção de alimentos saudáveis: gelatinas e pizzas vegetarianas; Apresentação/Reflexão sobre a Roda dos Alimentos;	Professores AO Técnicos do CTI Enfermeiro de Saúde Escolar	Alunos da escola sede Alunos do Pré e 1º ciclo
	Lanches saudáveis	Conversa com os alunos sobre a importância da alimentação saudável; Construção de menus de lanches saudáveis; Incentivo ingestão de fruta e leite simples; Realização de trabalhos de expressão plástica (folhetos/ cartazes) com os alunos para sensibilizar as famílias a mandar para a escola lanches saudáveis.	Professores	Alunos da Escola Rómulo de Carvalho.
	Higiene do corpo	Sessão com o enfermeiro;	Professores	Alunos da Escola



		Conversa com os alunos sobre a importância da higiene do corpo; Realização de trabalhos de expressão plástica e/ou escritos com os alunos.	Enfermeiro da saúde escolar	Rómulo de Carvalho.
	Horta Sustentável	Preparação do terreno e cultivo de alguns alimentos	Professores, AO, Técnicos das AEC	Alunos da Escola Padre Andrade
	Ginastizar a Brincar	Preparação para as Provas de Aferição	Desporto Escolar CMC Prof. Educação Física Professores Titulares	Alunos da Escola Padre Andrade
	Natação: “Nadar a Brincar”	Adaptação ao meio aquático	Desporto Escolar CMC Prof. Educação Física Professores Titulares	Alunos da Escola Padre Andrade
Afetos e educação para a sexualidade/sexualidade: Contribuir para a melhoria das relações interpessoais; contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual ;	Semana dos afetos- Fevereiro	Exposições		Transversal
		Concursos	Núcleo da saúde escolar.	
		Atividades alusivas aos dias do abraço, da felicidade, da saúde, do elogio. Declamação de poemas. Músicas	Alunos do curso de técnicos auxiliares de saúde,e núcleo da saúde escolar Educadores de Infância/Professores Titulares	



			Assistentes/Técnicas Operacionais Famílias	
	Campanhas Solidárias	Cabazes solidários	Núcleo da saúde escolar, docentes do agrupamento Assistentes/Técnicas Operacionais Famílias	Transversal
	Ciclo de cinema do HIV	cinema debate	Técnicos da C.M.C / Enfermeiro da Equipa de Saúde escolar ULS-Lisboa Ocidental - UCC Girassol	3º ciclo e sec
	Educação Sexual desde o pré-escolar ao secundário (em anexo)	JI e 1º ano-emoções e afetos; 4º ano-Emoções afetos e sexualidade (Conhecer o corpo) 9º ano - Sexualidade na adolescência e prevenção da gravidez; 11º e 12º ano Sexualidade saudável. 10º ano- Prevenção da violência no namoro" Quem ama não agride"	Enfermeiro da Equipa de Saúde escolar ULS-Lisboa Ocidenta - UCC Girassol em parceria com a PSP escola segura.	Alunos do 1º, 2º, 3º ciclo e secundário



Saúde Mental e prevenção da violência/ Saúde: - Igualdade de género. - Educar para a Inclusão	Projeto “Mala Museu das Emoções”	Sessões de grupo	SPO	Transversal
	Ciclo de saúde mental	Seminários	Técnicos da saúde parceiros da C.M.C	7º anos
	Violência no namoro” Quem ama não agride”	Seminários	Enfermeiro da Equipa de Saúde Escolar da UCC Girassol, com participação da PSP Escola Segura / ou APV	Secundário
	Racismo / Bullying	Sessões de formação	Enfermeiro da Equipa de Saúde Escolar da UCC Girassol	2º e 3º ciclo
	Igualdade de género	Sessões de formação	Enfermeiro da Equipa de Saúde Escolar da UCC Girassol e Psicóloga do SPO / ou outro parceiro	11º ano
	Ciberbullying – Cibersegurança e consequências para a Saúde Mental	Sessões de formação	C.M.C / Enfermeiro da Equipa de saúde Escolar e PSP - Escola Segura	1º e 2º ciclo
	Abril mês da Não violência	Campanha do laço Azul	Núcleo escolar e docentes	Transversal



	Semana dos afetos	Palestra sobre os Afetos; Escrita de textos/ palavras sobre os afetos; Realização de trabalhos de expressão dramática sobre os afetos.	Professores e Enfermeiro Hugo Afonso	Alunos da Escola Rômulo de Carvalho.
		Troca de correspondência	Professores AO Técnicos das AEC	Alunos da Escola Padre Andrade
	Mês de Abril - Mês contra os maus-tratos infantis.	Elaboração e exposição do laço azul e divulgação da história.	Professores/ Educadores e Auxiliares de Ação Educativa.	Todos os alunos da Escola Rômulo de Carvalho.
	Dia internacional de deficiência	Conversa com os alunos sobre a importância da inclusão; Realização de trabalhos de expressão plástica sobre os afetos.	Professores	Alunos da Escola Rômulo de Carvalho.
	Momentos ZEN	Proporcionar momentos regulares de meditação e autocontrole.	Professores	Alunos da Escola Rômulo de Carvalho.
Saúde Mental - Prevenção de Comportamentos Suicidários – Saúde (PROJETO A EQUACIONAR – PROPOSTA DO ENF.º DE SAÚDE ESCOLAR)	Projeto + Contigo	Promoção de Saúde Mental e Prevenção de Comportamentos Suicidários na Comunidade Educativa	Enfermeiro de Saúde Escolar da UCC Girassol e Equipe + Contigo	2 turmas do 8º ano (a equacionar)



comportamentos aditivos e dependências/Risco Melhorar o estado de saúde global dos jovens; Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;	Ação de sensibilização	Sessão inter pares	Alunos do curso profissional Técnicos de saúde	3º ciclo
	Prevenção Rodoviária	Formação de alunos	Técnicos da Junta de freguesia	1º e 3º ciclo
	Risca este Risco	Teatro debate	Atores e Técnico da C.M.C / Enf.º da Equipa de Saúde Escolar e PSP – Escola Segura	9ºanos
	Sessões formativas: álcool tabaco e outras drogas.	Sessões de formação	Técnico da C.M.C / Enf.º da Equipa de Saúde Escolar e PSP – Escola Segura	Cada tema para um ano de escolaridade.
	Os consumos sem substância e Cibe segurança.	"	" Enf.º da Equipa de Saúde Escolar e PSP – Escola Segura	3ºciclo / (2º ciclo – 6º ano)
	Internet segura	Visualização de vídeos sobre os cuidados a ter na utilização da internet; Conversa com os alunos sobre a segurança na internet e como as medidas que os alunos podem ter para se protegerem; Perigos do vícios online;	Professores	Alunos da Escola Rómulo de Carvalho.



		Realização de trabalhos alusivos ao tema.		
Saúde Ambiental	Projetos relacionados com boas práticas ambientais.	Atividades relacionadas com o ambiente.	PESA	Transversal
	Horta comunitária	Preparação da terra para receber novas sementes e plantas; Cultivo, rega e colheita dos legumes/ frutos da horta.	Professores e Auxiliares de Ação Educativa.	Alunos da Escola Rómulo de Carvalho.
Formação	Sessão a acordar com os parceiros tendo em conta as necessidades educativas do agrupamento.	Sessão de formação	Enf.º da Equipa de Saúde Escolar	Pessoal docente e não docente
	Gestão de conflitos	Sessão de Formação	Centro de Formação	Pessoal Docente, Não Docente e técnicos AEC e AAAF
	Doenças transmissíveis que originam evicção escolar	Sessão de formação	Equipa de Saúde Escolar	Pessoal docente e não docente
Formação	Embaixadores da saúde	Formação interpares	Enfermeiro da ULS Lisboa ocidental- UCCgirassol	Alunos do 11 e 12 ano



NOTA: Não estão referenciados projetos e atividades a serem dinamizadas pelos parceiros da C.M.C por ainda não terem sido apresentados aos coordenadores da saúde escolar. Serão incluídos no plano após estudo e análise com a direção do agrupamento.
O projeto está aberto para incluir novos projetos e atividades sempre que o docente entenda, e que contribua para o desenvolvimento de competências dos alunos nestas áreas de intervenção.

Nota 1: Quadro anexo das áreas de intervenção e dos respetivos objetivos.

A coordenadora do PES: Maria da Graça Sereno Póvoa

Data: 11/07/2024



áreas de Intervenção	Objetivos
A-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.
B-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 (IST);
	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
C-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.
D-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.