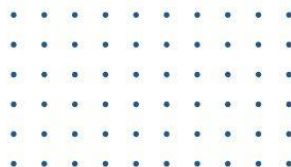


Agrupamento de Escolas N.º 1 de Marco de Canaveses

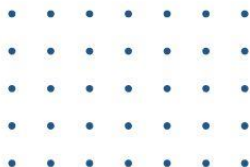
PROJETO DE INTERVENÇÃO



Promoção e Educação para a Saúde



Jardins de Infância
Escolas de 1º Ciclo
Escola Básica de Toutosa
Escola Secundária



ANO LETIVO 2024 - 2025

Índice

1. Introdução	2
2. Objetivos Gerais	4
3. Equipa PES 2024-2025	5
4. Temáticas Prioritárias	6
5. Planificação dos Temas Prioritários	7
5.1. Tema 1 – Educação Alimentar e Atividade Física	7
5.2. Tema 2 – Comportamentos Aditivos e Dependências	9
5.3. Tema 3 – Afetos e Educação para a Sexualidade PRESSE	10
5.3.1. Conteúdos mínimos e objetivos a desenvolver por ciclo de escolaridade	11
a) 1º Ciclo	11
b) 2º Ciclo	12
c) 3º Ciclo	13
d) Secundário	14
5.3.2. Planificação de Atividades de Educação Sexual/PRESSE	15
5.4. Tema 4 – Saúde Mental e Prevenção da Violência	16
6. Cronograma de Atividades a desenvolver	17
6.1. Outubro	17
6.2. Novembro	17
6.3. Dezembro	18
6.4. Janeiro	18
6.5. Fevereiro	18
6.6. Março	19
6.7. Abril	20
6.8. Ao longo do Ano Letivo	20
7. Formação de Alunos	21
7.1. Condições de Segurança, Prevenção do Risco e Atuação em Suporte Básico de Vida	21
7.2. Condições de Segurança, Prevenção do Risco e Acionamento de Meios de Segurança (112) .	21
8. GIAA – Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno	22
9. Alunos em situação de emergência médica/problemáticas de saúde	23
10. Local de Informação Exposição de Temáticas	23
11. Avaliação.....	24
ANEXOS	25
Planificação de Educação Sexual	
Ficha de Sinalização GIAA	
Recolha de Informações Alunos em emergência médica/problemáticas de saúde	

1. Introdução

O Programa Nacional de Saúde Escolar prevê que a **Educação para a Saúde** seja obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino, integrando o Projeto Educativo da Escola. Este Programa foi aprovado no âmbito do protocolo entre os Ministérios da Educação e o Ministério da Saúde – Despacho n.º 25 995/2005 (2.ª série), despacho n.º 12 045/2006 (2.ª série) e despacho n.º 2506/2007. Posteriormente, com a publicação do Decreto-Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto e a Portaria n.º 196-A/2010, estabeleceu-se o regime de aplicação da **Educação Sexual em Meio Escolar**, que define as orientações curriculares adequadas para os diferentes níveis de ensino.

A **Saúde** não é apenas a ausência de doenças. A Organização Mundial de Saúde define-a como: *“(...) completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”*.

O presente **Projeto de Promoção e Educação para a Saúde**, é apenas mais uma gota de água da qual o meio escolar pode fazer uso para ajudar a sua Comunidade Educativa a desenvolver estilos de vida mais saudáveis, contribuindo deste modo para o oceano que é a Educação Global do Indivíduo. Através da inclusão de pequenas rotinas e práticas saudáveis na vida diária da escola, bem como do incremento de mais conhecimento e discussão das temáticas inerentes à saúde e ao bem-estar de todos, poderemos contribuir também para o desenvolvimento de um espírito crítico e construtivo, bem como, para a tomada de decisões conscientes e com conhecimento, na vida de cada um.

Dando continuidade ao processo implementado nos Anos Letivos anteriores, iremos desenvolver os Programas Nacionais e Regionais relativos à Saúde em Meio Escolar, nomeadamente: o **PRESSE** (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar); o Projeto **Escolas Amigas dos Dentes**, em substituição do Projeto **SOBE** (Saúde Oral Bibliotecas Escolares); o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral em Crianças e Jovens – **Cheques Dentista**, bem como outros Projetos e temáticas diversas.

A Equipa PES, na preparação do Projeto e na planificação das atividades e dos programas a desenvolver para o presente Ano Letivo, teve a preocupação de abranger todos os níveis de ensino e todos os anos de escolaridade que integram o Agrupamento de Escolas N.º 1 de Marco de Canaveses.

Além da implementação dos Programas mencionados, a Equipa PES pretende dar prosseguimento e desenvolver um conjunto de ações e dinamizações que impliquem um constante envolvimento direto e mais ativo dos alunos, dos professores e restante Comunidade Educativa.

Para que todas as atividades propostas tenham sucesso, além da participação dos alunos, solicitamos igualmente a participação e o empenho dos professores na colaboração com a Equipa PES.

Em junho de 2022 o Projeto PES candidatou-se ao “**Selo Escola Saudável**” promovido pela Direção-Geral da Educação, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), a conceder às escolas que integrem e assumam nas suas práticas quotidianas a promoção da saúde e do bem-estar na Comunidade Educativa. Com este selo, a Direção-Geral de Educação, pretende continuar a reconhecer o mérito dos agrupamentos de escolas/escolas, que através das suas práticas contribuam para a promoção de relações interpessoais saudáveis, o envolvimento de toda a comunidade educativa e para uma imagem positiva da escola.

Neste âmbito, foi atribuído ao Agrupamento de Escolas N.º 1 de Marco de Canaveses o “**Selo de Escola Saudável – Nível Avançado**”, numa cerimónia realizada no dia 2 de novembro de 2022, sendo o mesmo vigente até ao final do Ano Letivo 2023-2024.

Para o presente Ano Letivo, aguardamos indicações da Direção-Geral da Educação para a submissão de uma nova candidatura.

2. Objetivos Gerais

- Promover a saúde na escola;
- Dar continuidade à parceria de comunicação entre a Escola, o Centro de Saúde de Marco de Canaveses, GNR – Escola Segura, Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses, Câmara Municipal de Marco de Canaveses, entre outros;
- Sensibilizar para a importância da prática de atitudes e comportamentos saudáveis;
- Dotar os alunos e professores de competências para a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para alterar hábitos e comportamentos não saudáveis;
- Inculcar nos alunos e restante Comunidade Escolar hábitos de uma alimentação saudável;
- Contribuir para o bem-estar oral da Comunidade Educativa;
- Promover a inclusão e prevenção do tabagismo nos currículos escolares;
- Sensibilizar os alunos e toda a Comunidade Escolar para as doenças associadas ao coração;
- Contribuir para o esclarecimento de questões inerentes à sexualidade, alimentação, exercício físico, saúde mental, violência, substâncias psicoativas e doenças sexualmente transmissíveis;
- Contribuir para uma visão saudável e harmoniosa da Educação Sexual;
- Sensibilizar a Comunidade Escolar para as doenças sexualmente transmissíveis e métodos contraceptivos;
- Sensibilizar para a igualdade de géneros, respeitando a diferença de cada um;
- Desenvolver comportamentos e atitudes de respeito nas relações humanas, face à diferença existente em meio escolar.

3. Equipa PES 2024 - 2025

EQUIPA PERMANENTE

NOME	FUNÇÃO	CONTACTO	
Plácido José Dinis C. da Silva	Coordenador Prof. Ed. Musical	placido.silva@ae1marco.pt	966 457 506
Sónia Maria da Silva Leandro	Profª Ciências	sonia.leandro@ae1marco.pt	917 158 492
Ângela Maria Pinto de Magalhães	Profª Ciências	angela.magalhaes@ae1marco.pt	914 100 458

Equipa de Enfermagem: Susana Maria Teixeira Silva Luciana Cristina Ferreira Cunha	Equipa de Apoio à Saúde Escolar da UCC Centro Saúde de Marco de Canaveses	smtsilva@arsnorte.min-saude.pt lfcunha@arsnorte.min-saude.pt	
--	--	--	--

INTERVENIENTES PONTUAIS

Maria do Céu Alves Teixeira	Psicólogas SPO Agrupamento	ceu.teixeira@ae1marco.pt
Ana Doroteia Barbosa Moreira		ana.moreira@ae1marco.pt
Cláudia Sofia Casaca Pereira		claudia.pereira@ae1marco.pt
Juliana Andreia Ribeiro Pinto		juliana.pinto@ae1marco.pt
Educadoras de Infância	Pré-Escolar	
Professores Titulares de Turma	1º Ciclo	
Diretores de Turma	2º e 3º Ciclos, Secundário e Cursos Profissionais	
Susana Maria Cardoso Dias	Professora Bibliotecária	
Anabela Carvalho Borges de Sousa Lopes	Professora Bibliotecária	
Clara Marília Soares Marques	Vereador dos Pelouros de Educação e Saúde Câmara Municipal de Marco de canaveses	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

Equipa de Apoio à Saúde Escolar da UCC - Centro Saúde de Marco de Canaveses Enf.ª Susana Dias
Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses Especialidades em Nutrição - Dr.ª Ana Teresa Almeida
Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses Especialidades em Psicologia – Dr.ª Lília Pinto
GNR - Escola Segura
Unidade de Saúde Pública ACES Baixo Tâmega – Enf. Filipe Alves

4. Temáticas Prioritárias

No contexto da intervenção de Educação e Saúde Escolar, as **áreas prioritárias** para a promoção de estilos de vida saudáveis são os apresentados no quadro seguinte.

CICLO	ANO	TEMAS PRIORITÁRIOS			
		1 Educação Alimentar e Atividade Física	2 Comportamentos Aditivos e Dependências	3 Afetos e Educação para A Sexualidade	4 Saúde Mental e Prevenção da Violência
PRÉ-ESCOLAR					
1º CICLO	1º				
	2º				
	3º				
	4º				
2º CICLO	5º				
	6º				
3º CICLO	7º				
	8º				
	9º				
Secundário	10º				
	11º				
	12º				

Quadro I - Proposta de distribuição dos temas a tratar por Ciclo/Ano de Escolaridade de acordo com o RES

5. Planificação de Temas Prioritários

O Projeto “**Promoção e Educação para a Saúde - PES**” é desenvolvido em colaboração com as entidades parceiras, a destacar, o **Centro de Saúde de Marco de Canaveses – UCC e USP**, a **Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses**, a **Câmara Municipal de Marco de Canaveses** e a **GNR – Escola Segura**. As atividades selecionadas estão enquadradas com as temáticas do Referencial de Educação para a Saúde – RES.

5.1. Tema 1 – Educação Alimentar e Atividade Física

As atividades no âmbito da Comemoração do **Dia Mundial da Alimentação**, são, digamos, o ponto forte desta temática. A sensibilização da Comunidade para uma Alimentação Saudável são umas das valências deste projeto, através das diversas atividades desenvolvidas nesta efeméride. Além das Comemorações em volta do dia 16 de outubro, há a consciencialização para os hábitos e produtos alimentares na tradicional “**Feira de Outono**”.

O Projeto “**Escola com Vida**”, inserido na Comemoração do **Dia Mundial do Desporto e da Atividade Física**, numa articulação com a Equipa de Apoio à Saúde Escolar, pretende sensibilizar os alunos para os benefícios físicos e mentais da atividade física regular. Nestes dias, os alunos têm a oportunidade de experimentar e praticar diversas valências desportivas, através da parceria com instituições locais que irão colaborar.

No entanto, serão também dinamizadas algumas atividades que darão seguimento ao **Programa PASSE (Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar)**, sendo este um programa do Ministério da Saúde, em parceria com o Ministério da Educação. A criação e gestão deste programa de promoção alimentar saudável são da responsabilidade do departamento de Saúde Pública da ARS, Norte I.P., o qual realiza formação às equipas de saúde PASSE locais. São estas equipas PASSE que, em conjunto com os Agrupamentos de Escola, desenvolvem e implementam o programa.

Este programa no nosso agrupamento é destinado aos alunos do **Jardim de Infância e 1º Ciclo do Ensino Básico**, sendo também alargado, em diversas atividades, ao 2º e 3º Ciclos e Secundário.

O Projeto “**Escolas Amigas dos Dentes**” tem como público alvo, neste Ano Letivo, as crianças do Pré-Escolar. Este projeto resulta da parceria da Equipa de Apoio à Saúde

Escolar (Enf.^a Luciana Cunha) e o Projeto PES e as Professoras Bibliotecárias do Agrupamento de Escolas N.º 1 de Marco de Canaveses (Prof.^a Anabela Borges e Prof.^a Susana Dias) e tem como finalidade dar resposta à sensibilização dos alunos, pais e EE para a importância da higiene e saúde oral, bem como a implementação da escovagem de dentes na escola, visto que o **Projeto SOBE +**, promovido pela Direção Geral da Saúde e a Rede de Bibliotecas Escolares foi extinto no final do Ano Letivo de 2022-2023.

TEMA 1 – EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Comemoração “Dia Mundial da Alimentação” SEMANA DA ALIMENTAÇÃO	16, 17 e 18 OUT	2º, 3º Ciclos e Secundário
<i>Showcooking</i> “Feira de Outono”	13 NOV	2º, 3º Ciclos e Secundário
Criação do <i>Ebook</i> “Receitas Saudáveis”	OUT	Comunidade Escolar
Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) CHEQUES DENTISTA	DEZ - JAN	Alunos nascidos 2012 (13 anos) 2015 (10 anos) 2018 (7 anos)
“Escolas com Vida” Atividade Física	30 MAR a 4 ABR	2º, 3º Ciclos e Secundário
Projeto “Escola Amiga dos Dentes”	<i>Ao Longo do Ano Letivo</i>	Pré-Escolar

Quadro II – Atividades no âmbito da temática “Educação Alimentar e Atividade Física”

5.2. Tema 2 – Comportamentos Aditivos e Dependências

O Agrupamento de Escolas N.º 1 de Marco de Canaveses irá desenvolver um conjunto de iniciativas que visa contribuir para evitar ou atrasar a idade de início do consumo de tabaco e álcool nos jovens escolarizados. Estas iniciativas terão a colaboração da Unidade de Saúde Pública do Centro de Saúde do Marco de Canaveses.

TEMA 2 – COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS		
ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	POPULAÇÃO ALVO
Comemoração “Dia Mundial do Não Fumador”	15 NOV (17 NOV)	Comunidade Escolar
Comemoração “Dia Mundial da Luta Contra o Cancro”	4 FEV	Comunidade Escolar

Quadro III – Atividades no âmbito da temática “Comportamentos Aditivos e Dependências”

5.3. Tema 3 – Afetos e Educação para a Sexualidade

PRESSE - Programa Regional de Educação Sexual em saúde Escolar

O **PRESSE** (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar) está a ser elaborado, implementado, monitorizado e avaliado por um grupo de trabalho multidisciplinar, que foi constituído pelo Departamento de Saúde Pública (DSP) da Administração Regional de Saúde do Norte, I.P. (ARSN), em colaboração com a Direção Regional de Educação do Norte (DREN).

O objetivo geral deste programa é conseguir que os alunos da região Norte recebam Educação Sexual, de uma forma estruturada e sustentada, para que aumentem conhecimentos e adquiram competências e atitudes face à sexualidade.

TEMA 3 – AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE			
Aplicação da Educação Sexual em meio escolar			
Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto e Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril			
CICLO	Nº HORAS	PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA APLICAÇÃO	CONSELHO DE TURMA
1º CICLO	6 HORAS (mínimo)	Professor Titular de Turma	- Registo em Ata do n.º de horas e professor(es) responsável(eis) pela aplicação do Programa
2º CICLO	6 HORAS (mínimo)	Diretor de Turma <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	
3º CICLO	12 HORAS (mínimo)	Diretor de Turma <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	- Planificação em grelha própria (Planificação de Cidadania e Desenvolvimento)
SECUNDÁRIO	12 HORAS (mínimo)	Diretor de Turma <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	- Registo em Ata, nas Reuniões de Avaliação, do número de tempos lecionados e não lecionados (Final do Ano Letivo).
PROFISSIONAL	12 HORAS (mínimo)	Diretor de Turma <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	

Quadro IV – Distribuição do Programa de Educação Sexual em Meio Escolar

5.3.1. Conteúdos e objetivos a desenvolver, no âmbito da Educação Sexual (Definidos pelo GTES), por ciclo de escolaridade

(Sugestão de temáticas e conteúdos a abordar)

1º Ciclo Educação Sexual em Saúde Escolar	
CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Noção de corpo; ▪ O corpo em harmonia com a Natureza; ▪ Noção de família; ▪ Diferenças entre rapazes e raparigas; ▪ Proteção do corpo e noções dos limites, dizendo não às aproximações abusivas, e disso dando conhecimento à família e/ ou professor(a). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunicar com os outros (aspetos verbais e não verbais); ▪ Identificar e resolver problemas e conflitos (“para e pensa”); ▪ Distinguir entre pensamentos, sentimentos e ações (identificação, expressão e distinção de pensamentos, sentimentos e ações); ▪ Defender opiniões, resistência à pressão de pares e procurar de informações e ajudas; ▪ Educar para a relação positiva com a escola, família, tempo de lazer e amigos; ▪ Gerir o tempo de trabalho e de lazer; ▪ Educar para a igualdade e diversidade individual, de géneros e de culturas; ▪ Prevenir provocação / vitimização; ▪ Proteger o seu corpo (promoção do bem-estar, da higiene, dos bons hábitos alimentares, da atividade física, da segurança pessoal e da vacinação, prevenção das parasitoses, dos acidentes e das lesões); ▪ Descobrir expectativas positivas no seu futuro “escolarizado”; ▪ Prevenir o abandono escolar.

Quadro V – Educação Sexual: Conteúdos para o 1º Ciclo

2º Ciclo Educação Sexual em Saúde Escolar	
CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puberdade: aspetos biológicos e emocionais. ▪ O corpo em transformação; ▪ Caracteres sexuais secundários. Normalidade e importância e frequência das suas variantes biopsicológicas (heterocronia); ▪ Diversidade / tolerância; ▪ Sexualidade e género; ▪ Reprodução humana e crescimento; ▪ Contraceção e planeamento familiar; ▪ Proteção do corpo e noções dos limites, dizendo não às aproximações abusivas, e disso dando conhecimento à família e/ ou professor(a). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunicar com os outros (aspetos verbais e não verbais, especificidades culturais, de género e outras); ▪ Identificar e resolver de problemas e conflitos (pensamento alternativo e consequencial, antecipação de consequências); ▪ Diferenciar entre pensamentos, sentimentos e ações (identificação, expressão e distinção de pensamentos, sentimentos e ações); ▪ Gerir o <i>stress</i>, da ansiedade, das “crises”; ▪ Defender direitos e opiniões, resistência à persuasão e procura de ajudas; ▪ Educar para a relação positiva com a escola, família, tempo de lazer e amigos; ▪ Gerir o tempo de trabalho e de lazer; ▪ Educar para a igualdade e diversidade individual, de géneros e de culturas; ▪ Prevenir a provocação / vitimização; ▪ Proteger o seu corpo (promoção do bem-estar, da higiene, dos bons hábitos alimentares, da atividade física, prevenção dos acidentes, das lesões e dos consumos); ▪ Educar para os afetos e para a sexualidade; ▪ Descobrir expectativas positivas no seu futuro “escolarizado”; ▪ Prevenir o abandono escolar.

Quadro VI – Educação Sexual: Conteúdos para o 2º Ciclo

3º Ciclo Educação Sexual em Saúde Escolar	
CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; ▪ Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; ▪ Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância; ▪ Compreensão da epidemiologia das principais DST em Portugal e no mundo 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; ▪ Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e de paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; ▪ Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias da gravidez, suas sequelas e respetivo significado; ▪ Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável; ▪ Dimensão ética da sexualidade humana; ▪ Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores e uma dimensão ética. 	<p><u>7º 8º 9º</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer o corpo em transformação e afigura corporal; ▪ Compreender a fisiologia da resposta; ▪ Compreender a fisiologia geral da reprodução humana; ▪ Compreender o ciclo menstrual e ovulatório; ▪ Compreender a sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa humana, no contexto de um projeto de vida que integre valores (ex.: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética; ▪ Compreender a prevalência, uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e conhecer, sumariamente, os mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários); ▪ Compreender a epidemiologia e prevalência das principais Infecções Sexualmente Transmitidas em Portugal e no mundo (incluindo a infeção por VIH / Vírus da Imunodeficiência Humana; VPH / 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. <p><u>8º 9º</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer as taxas e tendências nacionais da maternidade em geral e da adolescência em particular e compreensão do respetivo significado; ▪ Conhecer as taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado; ▪ Compreender a noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável.

Quadro VII - Educação Sexual: Conteúdos para o 3º Ciclo

SECUNDÁRIO

Educação Sexual em Saúde Escolar

Compreensão ética da sexualidade Humana

CONSOLIDAÇÃO DE CONTEÚDOS ANTERIORES

- Das dimensões anátomo-fisiológica, psicoafectiva e sociocultural da expressão da sexualidade;
- Do corpo sexuado e dos seus órgãos internos e externos;
- Das noções de higiene corporal;
- Da diversidade dos comportamentos sexuais ao longo da vida e das diferenças individuais;
- Dos mecanismos da reprodução;
- Do planeamento familiar e, em particular, dos métodos contraceptivos;
- Das doenças de transmissão sexual, formas de prevenção e tratamento;
- Dos mecanismos da resposta sexual humana;
- Das ideias e valores com que as diversas sociedades foram encarando e encaram a sexualidade, o amor, a reprodução e a relação entre os sexos;
- Dos recursos existentes para a resolução de situações relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva;
- Dos tipos de abuso sexual e das estratégias dos agressores.

CONSOLIDAÇÃO DE OBJETIVOS ANTERIORES

- Expressar os seus sentimentos e opiniões;
- Tomar decisões e aceitar as decisões dos outros;
- Comunicar acerca do tema da sexualidade;
- Aceitar os tipos de sentimentos que podem estar presentes nas diferentes relações entre as pessoas;
- Adotar comportamentos informados em matérias como a contraceção e a prevenção das infeções de transmissão sexual;
- Adequar as várias formas de contacto físico aos diferentes contextos de sociabilidade;
- Reconhecer situações de abuso sexual, identificar soluções e procurar ajuda;
- Identificar e saber aplicar respostas assertivas em situações de injustiça, abuso ou perigo e saber procurar apoio, quando necessário
- Compreender a noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável.

CONTEÚDOS A DESENVOLVER

(acompanhados por uma reflexão sobre atitudes e comportamentos dos jovens na atualidade)

- Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais;
- Informação estatística sobre: idade do início das relações sexuais em Portugal e na EU e taxas de gravidez e aborto em Portugal;
- Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados/ segurança proporcionada por diferentes métodos/motivos que impedem o uso de métodos adequados;
- Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;
- Doenças e infeções sexualmente transmissíveis (como infeções VIH e HPV) e suas consequências;
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;
- Prevenção de maus tratos e das aproximações abusivas.

Quadro VIII - Educação Sexual: Conteúdos para o Secundário

5.3.2. Planificação de atividades Educação Sexual/PRESSE

TEMA 3 – AFETOS E EDUCAÇÃO PARA SEXUALIDADE -- Programa PRESSE--		
ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	POPULAÇÃO ALVO
Desenvolvimento de Atividades e cumprimento das Planificações	Ao longo do Ano Letivo 1º Ciclo 2º Ciclo 3º Ciclo Secundário	Definida em Conselho de Turma
Comemoração “Semana dos Afetos”	7 a 14 FEV	Comunidade Escolar
Sessões de Esclarecimentos “Métodos Contracetivos”	Ao Longo do Ano Letivo (Sempre que os Professores solicitarem)	3º Ciclo Secundário
Sessão de Esclarecimentos “Doenças Sexualmente Transmissíveis”	Ao Longo do Ano Letivo (Sempre que os Professores solicitarem)	3º Ciclo Secundário

Quadro IX - Atividades no âmbito da temática “Afetos e Educação para a Sexualidade”

5.4. Tema 4 – Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA 4 – SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA		
ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	POPULAÇÃO ALVO
Santa Casa da Misericórdia “Dia Aberto”	ABR	12A 12B 12C TAS24
Ação de Sensibilização “Direitos Humanos”	JAN	Alunos do 9º Ano Toutosa
Comemoração “Dia Mundial da Saúde Mental”	10 OUT	Alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundário
Comemoração “Semana dos Afetos”	7 a 14 FEV	Comunidade Escolar
Ação de Sensibilização “Internet Segura”	FEV	Alunos do 2CEB Toutosa
Comemoração “Dia Internacional do Riso”	18 JAN	Comunidade Escolar
Comemoração “Dia Mundial do Sono”	14 MAR (15 MAR)	Alunos 2º e 3º Ciclos e Secundário
Formação “Condições de Segurança Prevenção do Risco Suporte Básico de Vida”	2º Período	Alunos do 9º Ano (Toutosa e Secundária)
Formação “Condições de Segurança Prevenção do Risco Acionamento dos Meios de Emergência”	2º Período	Alunos do 6º Ano

Quadro X - Atividades no âmbito da temática “Saúde Mental e Prevenção da Violência”

6. Cronograma de Atividades a desenvolver

6.1. Outubro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
10 OUT (5ª)	Dia Mundial da Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Projeção do Vídeo "Os jovens e a Saúde Mental", que aborda de forma preventiva as dificuldades da adolescência; - Debate/Discussão sobre a temática de acordo com as orientações do guião. 	5A 5B 6A 6B 6C
16 OUT (4ª)	Dia Mundial da Alimentação Temática "Pequeno-almoço"	TEMÁTICA: Pequeno-almoço "Pequeno-almoço Saudável!" <ul style="list-style-type: none"> - Distribuição de Iogurte com Cereais a toda a Comunidade Escolar (EB Toutosa); - Workshop "Saberes e Sabores" (2 CEB); - Elaboração de trabalhos para decorar a cantina (EV – 3CEB); - Tabuleiro de Atividades "Leva-me contigo!..." (Cantina); - "Gincana de Atividades" Drª Diana Pereira (Nutricionista CMMC) – (2CEB); - Leitura de Poemas acompanhados com Música (ESecudária); - Mostra de Produtos regionais saudáveis (ESecudária). - Divulgação do Ebook "Receitas Saudáveis" 	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário Professores Comunidade

6.2. Novembro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
13 NOV (4ª)	"showcooking" (Feira de S. Martinho)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Showcooking</i> com o chefe Paulo da Mota. Apresentação de receitas saudáveis e com produtos sazonais; - Sensibilização da Comunidade para a exposição/venda de produtos saudáveis; - Atribuição do "Selo Verde" para as tendas que apresentem produtos saudáveis. 	2CEB 3CEB Secundário Comunidade Escolar
15 NOV (6ª)	Comemoração "Dia Mundial do Não Fumador" (17 NOV)	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração do mural de apresentação da temática; - Exposição de trabalhos elaborados pelos alunos; - Construção do Pulmão Verde/saudável. - Filme "Uma Princesa não fuma" – 3º Ciclo e Secundário; - Filme "Malefícios do tabaco" – 2º ciclo; - Slogan "Não fumes perto de mim!.." 	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário Professores Comunidade

6.3. Dezembro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
DEZ JAN	Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) Cheques Dentista	- Entrega dos Cheques Dentista aos Encarregados de Educação.	Alunos nascidos 2012 (13 anos) 2015 (10 anos) 2018 (7 anos)

6.4. Janeiro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
17 JAN (6ª)	Comemoração “Dia Internacional do Riso” (18 JAN)	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração do mural do “O que me faz rir é...”; - Concurso de Anedotas; - Mostra de <i>Stand up Comedy</i>; - Espalhar mensagens pelos espaços da escola; - Cartazes com piadas e situações cómicas; - Vantagens do Riso coladas no chão da Sala de Professores; - Placard de fotografias com sorrisos (alunos, Professores e funcionários) 	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário Professores Comunidade
JAN	Ação de Sensibilização “Direitos Humanos”	- Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	Alunos do 9º Ano (EB Toutosa)

6.5. Fevereiro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
FEV	Ação de Sensibilização “Internet Segura”	- Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	Alunos do 2º CEB
4 FEV (3ª)	Comemoração “Dia Mundial da Luta Contra o Cancro”	<ul style="list-style-type: none"> - Mural de sensibilização; - Elaboração de vários laços coloridos relativos aos vários tipos de cancro; - Ação de sensibilização; - Elaboração do “Laço Humano”; - Exposição de trabalhos elaborados pelos alunos; - Sessão Esclarecimento “Cancro, a doença do século – Prevenção exige-se”. 	3º CEB Secundário Professores Comunidade
7 a 14 FEV	“Semana dos Afetos”	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração do mural dos Afetos; - Distribuição do “Correio da Amizade”; - “A história de S. Valentim” (Alunos do 2º CEB) 	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário Professores Comunidade

6.6. Março

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
MAR	Formação "Condições de Segurança Prevenção do Risco Suporte Básico de Vida"	- Ação de Formação dinamizada pela USP do Centro de Saúde Enf. Filipe Alves	Alunos do 9º Ano (EB de Toutosa) (Secundária)
MAR	Formação "Condições de Segurança Prevenção do Risco Acionamento dos Meios de Emergência"	- Ação de Formação dinamizada pela USP do Centro de Saúde Enf. Filipe Alves	Alunos do 6º Ano (EB de Toutosa)
14 MAR (6ª)	Comemoração "Dia Mundial do Sono"	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração do Mural; - Sensibilização aos alunos sobre importância da Higiene do Sono; - Elaboração do <i>flyer</i> de estratégias; - Ação de sensibilização aos EE; - Exposição de trabalhos elaborados pelos alunos; - Sessão de Esclarecimento "<i>Quando o Sono não chega!...</i>" - Marcador "Dicas para dormir bem" 	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário Professores Comunidade
30 MAR a 4 ABR	"Escolas com Vida" Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> - Organização de semana dedicada ao desporto, com atividades diversificadas; - Serão convidadas entidades ligadas à atividade física a dar o seu contributo nesta semana; - Sensibilizar os alunos sobre os benefícios físicos e mentais da atividade física regular; - Atividade em parceria com a Equipa de Apoio à Saúde Escolar. 	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário

6.7. Abril

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
ABR	<p>“Dia Aberto” Santa Casa da Misericórdia do Marco de Canaveses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra de abertura da sessão/atividade; - Visita aos espaços do Hospital da Santa Casa da Misericórdia do MC: Internamento; Bloco Operatório; Serviço de Atendimento Permanente; Unidade de Cuidados Continuados de Longa Duração; Fisioterapia. 	12A 12B 12C TAS24 (10º)

6.8. Ao Longo do Ano Letivo

ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
<p>Projeto “Escola Amiga dos Dentes”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ação de sensibilização sobre importância da higiene e saúde oral; - Dramatização de uma obra/história sobre alimentação/higiene oral, com a participação das Professoras Bibliotecárias e Equipa de Apoio à Saúde Escolar; 	Pré-Escolar
<p>“Educação Sexual”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de Atividades e cumprimento das Planificações em sala de aula. 	Todos os Alunos Pré-Escolar 1º, 2º e 3º CEB Secundário
<p>Sessão de Esclarecimento “Métodos Contraceptivos”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sessões com a Equipa de Apoio à Saúde Escolar da UCC do Centro de Marco de Canaveses; - Dinâmicas de Grupo em Sala de Aula. 	3º CEB Secundário
<p>Sessão de Esclarecimento “Doenças Sexualmente Transmissíveis”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sessões com a Equipa de Apoio à Saúde Escolar da UCC do Centro de Marco de Canaveses; - Dinâmicas de Grupo em Sala de Aula. 	3º CEB Secundário

7. Formação de Alunos

7.1. Condições de segurança, prevenção do risco e atuação em Suporte Básico de Vida

Estas sessões têm como título “**Condições de Segurança, prevenção do risco e atuação em Suporte Básico de Vida**”, sendo dirigidas aos alunos do 9º Ano e têm a duração de 90 minutos. São realizadas às turmas individualmente e dinamizadas pelo Sr. Enfermeiro Filipe Alves da USP ACeS Tâmega I – Baixo Tâmega, Marco de Canaveses, de acordo com o seguinte cronograma. As sessões terão como estratégias os métodos expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo.

Data	EB Toutosa	Escola Secundária
MAR/ABR	9A 9B 9C	9A 9B 9C 9D 9E 9F 9G

Calendarização a definir em função da disponibilidade do Enf. Filipe Alves

7.2. Condições de segurança, prevenção do risco e acionamento de meios de emergência (112)

Estas sessões têm como título “**Condições de Segurança, prevenção do risco e acionamento de meios de emergência (112)**”, sendo dirigidas aos alunos do 6º Ano e têm a duração de 90 minutos. Serão realizadas em grandes grupos e são e dinamizadas pelo Sr. Enfermeiro Filipe Alves da USP ACeS Tâmega I – Baixo Tâmega, Marco de Canaveses, de acordo com o seguinte cronograma. As sessões terão como estratégias os métodos expositivo, interrogativo e demonstrativo.

Data	EB Toutosa
MAR/ABR	6A 6B 6C

Calendarização a definir em função da disponibilidade do Enf. Filipe Alves

8. GIAA - Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno

O **Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno** é um espaço que se pretende de atendimento individual, no âmbito da Educação para a Saúde, onde o aluno pode conversar, apresentar/esclarecer dúvidas ou problemas. Enfim, um espaço que contribua para que os alunos se sintam melhor e particularmente apoiados, numa escola que se pretende mais saudável. Pretende-se, com este gabinete, criar um espaço de esclarecimentos de dúvidas que possam surgir no que respeita a alterações na puberdade e adolescência; atitudes face à sexualidade; doenças sexualmente transmissíveis; riscos das experiências sexuais prematuras; bem-estar físico, psíquico e social do organismo.

Neste gabinete estarão a apoiar os alunos os professores da equipa do projeto, a psicóloga do agrupamento e a enfermeira responsável pela saúde escolar. Os alunos podem dirigir-se a este gabinete por iniciativa própria ou encaminhados pelo Diretor de Turma.

Na Escola Secundária, este espaço funcionará no Gabinete destinado ao trabalho da Equipa PES.

Na Escola Básica de Toutosa, este espaço funcionará na sala do “Clube de Artes”

GIAA GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO AO ALUNO	
Horário de Atendimento Semanal	
SPO - Psicólogos do Agrupamento	<i>(Horário a definir)</i>
Equipa de Apoio à Saúde Escolar	<i>(Horário a definir)</i>
Equipa PES	<i>(Horário a definir)</i>

Quadro XI – Horário de atendimento do GIAA

9. Alunos em situação de emergência médica/problemáticas de saúde

No presente Ano Letivo de 2024-2025 irá dar-se continuidade ao levantamento do número de alunos que necessitem de emergência médica ou que tenham problemáticas de saúde graves e que beneficiem de cuidados específicos em contexto escolar. O objetivo será o alargamento da base de dados criada no Ano Letivo passado e que melhor permita gerir os casos especiais e também articular com o Centro de Saúde de Marco de Canaveses, bem como, com os serviços do Ministério da Educação e do Ministério da Saúde. De entre as várias problemáticas, salientam-se as seguintes: Diabetes, Lúpus, Artrose Reumatoide, Alergias Alimentares, Doenças Oncológicas, Epilepsia, Problemas Cardíacos, Insuficiência Renal e Doenças Psiquiátricas.

O levantamento será efetuado através do preenchimento de um formulário (segue em anexo ao documento) pelos Diretores de Turma, sendo este, depois encaminhado à Equipa PES.

Para estes alunos, num trabalho conjunto entre a Equipa PES, os Diretores de Turma e a Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Marco de Canaveses, será elaborado um **Plano Individual de Saúde**.

10. Local de Informação/Exposição de Temáticas

Para além da divulgação de informação relativa ao projeto através da Internet, na página do Agrupamento, no *Facebook* do Agrupamento e no *Facebook* pessoal dos elementos da Equipa, serão utilizados outros espaços do Agrupamento para a exposição de trabalhos, nomeadamente, o Átrio de Entrada da Escola Básica de Toutosa e Secundária de Marco de Canaveses, o Bar dos Alunos, a Sala de Professores, corredores principais, Salas de Aula, relativos às temáticas abordadas e decoração em função das temáticas trabalhadas.

11. Avaliação

A avaliação do projeto e dos processos metodológicos será efetuada de uma forma contínua, mas operacionalizada, através do Relatório de Avaliação das Atividades dinamizadas e numa avaliação final, no termo do ano letivo. Esta reflexão final servirá de base à revisão do projeto para o ano letivo seguinte.

Para cada atividade, serão realizados questionários de avaliação aos intervenientes que participaram nas diversas atividades propostas. Como indicadores serão considerados os níveis de interesse, participação e pertinência das ações desenvolvidas.

Como instrumentos de avaliação privilegiar-se-á a utilização de questionários e formulários *on-line*, a observação direta e os relatórios de avaliação das atividades.

Finalmente, serão considerados os seguintes indicadores: taxa de concretização das atividades, grau de consecução dos objetivos, nível de participação e/ou envolvimento, qualidade dos trabalhos dos alunos, grau de satisfação e interesse dos destinatários das atividades.

ANEXOS



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



PROJETO DE EDUCAÇÃO SEXUAL

Ano Letivo de 2024/2025

___º Ano | Turma ___

Diretor(a) de Turma: _____

TEMAS	ORGANIZADOR Domínio / Subdomínio	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES, ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DISCIPLINAS ENVOLVIDAS GESTÃO DO TEMPO (só para o PES)	AVALIAÇÃO



Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno

Recebido por:

___ / ___ / ___

FICHA DE SINALIZAÇÃO

IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

NOME:

ANO/TURMA:

DIRETOR DE TURMA:

N.º:

Sinalizado por:

Diretor de Turma: _____

Prof. Conselho de Turma: _____

Motivo da sinalização

- Problemas de comportamento
- Dificuldades de integração
- Problemas económicos
- Conflitos familiares

- Práticas desviantes
- Doença
- Hábitos alimentares
- Natureza sexual
- Outro: _____

DESCRIÇÃO DA SITUAÇÃO:

ENCAMINHAMENTO POR PARTE DA EQUIPA DE UCC DO CENTRO DE SAÚDE DE MARCO DE CANAVESES:

- Segurança Social
- Psicologia Clínica
- Pediatria do Desenvolvimento
- Psiquiatria da Infância e da Adolescência
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ)

INFORMAÇÕES DA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR/OUTRAS INFORMAÇÕES PERTINENTES:

COM CONHECIMENTO:

___ / ___ / ___ O Diretor: _____

___ / ___ / ___ O Coordenador PES: _____



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº 1 DE MARCO DE CANAVES

Recolha de Informações Emergência Médica | Problemáticas de Saúde

Nome				Ano/Turma	o
Morada				Data Nascimento	
Nº Utente SNS	Cartão de Cidadão	NIF	NISS		

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Epilepsia |
| <input type="checkbox"/> Lúpus | <input type="checkbox"/> Problemas Cardíacos |
| <input type="checkbox"/> Artrose Reumatoide | <input type="checkbox"/> Insuficiência Renal |
| <input type="checkbox"/> Alergia Alimentar
<i>(Deverão ser consideradas Problemáticas Alimentares Graves e não Intolerâncias Alimentares)</i> | <input type="checkbox"/> Doença Psiquiátrica: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Doença Oncológica | <input type="checkbox"/> Outra Problemática: <input type="text"/> |

O aluno(a) usufrui de medidas ao abrigo do DL 54/2018, de 6 de julho

- Universais Seletivas Adicionais

DESCRIÇÃO DA PROBLEMÁTICA

MEDICAÇÃO ESPECÍFICA

CUIDADOS EM CONTEXTO ESCOLAR

Diretor de Turma

Nome	E-mail:	@ae1marco.pt	Telefone
------	---------	--------------	----------