

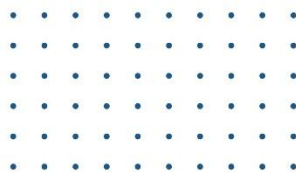


Agrupamento de Escolas N.º 1 de Marco de Canaveses

PROJETO DE INTERVENÇÃO



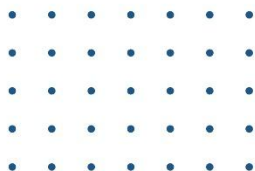
Projeto Promoção e Educação para a Saúde



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



ANO LETIVO 2025 - 2026



Índice

1. Introdução	3
2. Objetivos Gerais	4
3. Equipa PES 2025-2026	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	8
5.3. Tema 3 – Afetos e Educação para a Sexualidade PRESSE	9
5.3.1. Conteúdos e Competências a desenvolver por Ciclo de Escolaridade	10
a) 1º Ciclo	10
b) 2º Ciclo	11
c) 3º Ciclo	12
d) Secundário	13
5.3.2. Planificação de Atividades de Educação Sexual/PRESSE	14
5.4. Tema 4 – Saúde Mental e Prevenção da Violência	15
6. Cronograma de Atividades a desenvolver	16
6.1. Outubro	16
6.2. Dezembro	16
6.3. Janeiro	17
6.4. Fevereiro	17
6.5. Março	18
6.6. Abril	19
6.7. Maio	19
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
7.3. Projeto E-STOP	22
7.4. Projeto MARTE	22
7.5. Programa “Dignidade Menstrual”	23
7.6. Projeto “Ctrl + Consciente”	24
8. GIAA – Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno	25
9. Alunos em situação de Emergência Médica/Problemáticas de Saúde	26
10. Local de Informação Exposição de Temáticas	26
11. Avaliação.....	27
 ANEXOS	 28
	Planificação do Projeto de Educação Sexual - PEST
	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.º 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**, o Programa **Dignidade Menstrual** (distribuição gratuita de produtos de recolha menstrual), 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.

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 2025 - 2026

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 Naturais	sonia.leandro@ae1marco.pt	917 158 492
Isabel Sofia Mendes Monteiro	Profª Ciências Naturais	isofia.monteiro@ae1marco.pt	933 782 761
Equipa de Enfermagem:			
Susana Maria Teixeira Silva Graça Marante Cláudia Rafaela Ferras Ricardo	Equipa da Saúde Escolar UCC Centro Saúde de Marco de Canaveses	smtsilva@arsnorte.min-saude.pt 76364@ulsts.min-saude.pt cricardo@ulsts.min-saude.pt	912 420 828 916 475 603 910 672 006

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 e Secundário	
Susana Maria Cardoso Dias	Professora Bibliotecária Escola Secundária Marco de Canaveses	
Anabela Carvalho Borges de Sousa Lopes	Professora Bibliotecária Escola Básica de Toutosa	
Cristina Lasalete Cardoso Vieira	Presidente da Câmara Municipal de Marco de Canaveses Pelouros de Educação e Saúde	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

Programa Eco-Escolas Escola Secundária de Marco de Canaveses e Escola Básica de Toutosa
Clube Ciência Viva Escola Secundária de Marco de Canaveses e Escola Básica de Toutosa
Equipa de Saúde Escolar da UCC - Centro Saúde de Marco de Canaveses Enf.ª Susana Dias
Câmara Municipal de Marco de Canaveses Serviço de Nutrição – Dr.ª Diana Pereira
Câmara Municipal de Marco de Canaveses Equipa EMA (integrado no PIPSE – Projeto de Integração e Promoção do Sucesso Educativo) – Dr.ª Cláudia Cardoso
Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses Especialidades em Psicologia – Dr.ª Lília Pinto Dr.ª Mariana Gomes
GNR - Escola Segura Brigada Territorial de Amarante
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 “**Estilos de Vida Saudável**”, 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 as crianças do Pré-Escolar e os alunos do 1º Ciclo. Este projeto resulta da parceria com a Equipa de Apoio à Saúde Escolar (Enf.ª Susana Silva), 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	13 a 17 OUT	2º, 3º Ciclos e Secundário
Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) CHEQUES DENTISTA	DEZ - JAN	Alunos nascidos 2012 (13 anos) 2015 (10 anos) 2018 (7 anos)
Projeto “Escola Amiga dos Dentes”	<i>Ao Longo do Ano Letivo</i>	Pré-Escolar 1º Ciclo
Projeto “Estilos de Vida Saudável”	MAR – ABR - MAI	TAS 25 (10º Ano) TD 25 (10º Ano)

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
Projeto “E-STOP”	2º e 3º Períodos	7C_2
Projeto “Ctrl + Consciente”	Ao Longo do Ano Letivo	7A 7B 7C 7D 7E

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(is) 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>	- Planificação em grelha própria (PEST – Projeto de Educação Sexual da Turma)
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>	- Registo em Ata, nas Reuniões de Avaliação, do número de tempos lecionados e não lecionados (Final do Ano Letivo).
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>	
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 competências a desenvolver, no âmbito da Educação Sexual por ciclo de escolaridade (PRESSE)

(Sugestão de temáticas e conteúdos a abordar)

1º CICLO		
Educação Sexual em Saúde Escolar		
ÁREA TEMÁTICA	UNIDADE TEMÁTICA	COMPETÊNCIAS
1. Relações Interpessoais	1.1. Famílias; 1.2. Amizade, amor e relações românticas; 1.3. Tolerância, inclusão e respeito.	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar como demonstrar respeito pelos diferentes tipos de famílias; - Desenvolver uma diversidade de amizades; - Expressar maneiras de mostrar confiança, respeito, compreensão e partilha com um(a) amigo(a); - Expressar amor no contexto de uma amizade; - Desenvolver e manter amizades saudáveis; - Expressar formas de mostrar tolerância, inclusão e respeito para com os outros.
2. Valores, direitos, cultura e Sexualidade	2.1. Valores, direitos humanos e sexualidade; 2.2. Cultura, sociedade e sexualidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar um dos seus valores; - Expressar apoio aos direitos humanos das pessoas; - Identificar um(a) adulto(a) de confiança com quem possa esclarecer dúvidas e refletir sobre os seus valores e sentimentos.
3. Compreender o género	3.1. Construção social de género: igualdade, estereótipos e preconceito; 3.2. Violência de género.	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre como se sentem em relação ao seu sexo biológico e género; - Identificar e descrever como abordariam um(a) adulto(a) confiável para conversar sobre se ele(a), ou alguém que conheça, tenha sofrido de violência de género, incluindo violência dentro ou perto da escola.
4. Violência sexual e segurança pessoal	4.1. Violência e violência sexual, consentimento, privacidade e integridade física; 4.2. Uso seguro das tecnologias de informação e comunicação.	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar medidas preventivas que podem tomar perante o risco de violência; - Demonstrar como responder perante um contacto violento ou aproximação abusiva; - Demonstrar como abordar um(a) adulto(a) de confiança para referir algo, que fizeram ou viram na internet ou nas redes sociais, que os(as) fez sentirem-se desconfortáveis ou assustados(as).
5. Competências para a vivência da sexualidade e para o bem-estar	5.1. Influência de normas, grupos de pares e media no comportamento sexual e tomada de decisão; 5.2. Competências de comunicação, rejeição e negociação; 5.3. Competências para encontrar ajuda e apoio.	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar formas de contrariar a pressão dos pares; - Exemplificar comportamentos positivos que podem influenciar os pares; - Demonstrar estar cientes do que pensam sobre as informações fornecidas por diferentes formas de media; - Demonstrar compreensão das circunstâncias que podem ajudá-los a tomar uma boa decisão; - Demonstrar comunicação verbal e não verbal e maneiras de dizer "sim" e "não"; - Demonstrar maneiras de encontrar um(a) adulto(a) de confiança e pedir ajuda.
6. Corpo sexuado em desenvolvimento	6.1. Anatomia e fisiologia sexual e reprodutiva; 6.2. Imagem corporal; 6.3. Puberdade.	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer perguntas e respostas sobre partes do corpo sobre as quais há curiosidade; - Falar sobre aquilo que gostam no seu corpo; - Expressar o que pensam sobre as mudanças que o corpo da mulher passa durante a gravidez; - Utilizar linguagem apropriada para falar sobre sexualidade; - Expressar como se sente em relação ao seu corpo; - Reconhecer que a puberdade é uma parte normal e saudável da adolescência.
7. Sexualidade e comportamento sexual	7.1. Sexualidade, ciclo de vida sexual e interações sexuais.	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar o que fazer se alguém os tocar de uma forma que seja inapropriada.
8. Saúde sexual e reprodutiva	8.1. Higiene corporal; 8.2. Prevenção da gravidez; 8.3. Estigma do VIH e SIDA.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver hábitos de higiene e bem estar; - Interiorizar que as interações sexuais são comportamentos de adultos(as); - Assimilar que todos os filhos deveriam ser desejados, cuidados e amados; - Reconhecer que as pessoas que vivem com VIH têm o direito de receber o mesmo nível de amor, respeito, cuidados médicos, apoio e tratamento oportuno, que os outros.

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

2º CICLO
Educação Sexual em Saúde Escolar

ÁREA TEMÁTICA	UNIDADE TEMÁTICA	COMPETÊNCIAS
1. Relações Interpessoais	1.1. Relações interpessoais; 1.2. Amizade, amor e relações românticas; 1.3. Tolerância, inclusão e respeito; 1.4. Compromissos de longo prazo e parentalidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre o quanto um valor da família conduziu a uma decisão que tomaram; - Expressar apoio para papéis e responsabilidades equitativos da família; - Demonstrar empatia pelas famílias atingidas por doença; - Expressar amizade e amor de forma a sentir-se bem consigo mesmo; - Demonstrar apoio para pessoas que são estigmatizadas ou discriminadas; - Demonstrar formas de enfrentamento face ao assédio e ao <i>bullying</i>; - Refletir sobre os seus próprios valores e crenças a respeito do significado de ser um bom pai ou uma boa mãe.
2. Valores, direitos, cultura e Sexualidade	2.1. Valores, direitos humanos e sexualidade; 2.2. Cultura, sociedade e sexualidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre um valor que aprenderam com a família; - Refletir sobre os direitos dos quais gozam; - Demonstrar respeito por diversas práticas relacionadas com a sexualidade e os direitos humanos de todos.
3. Compreender o género	3.1. Construção social de género: igualdade, estereótipos e preconceito; 3.2. Violência de género.	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre crenças sociais, culturais e religiosas que têm impacto sobre os papéis de género; - Perceber a própria identidade de género e demonstrar respeito pela identidade de género dos outros; - Demonstrar formas de promoção da igualdade de género nos relacionamentos em casa, na escola e na comunidade; - Identificar e demonstrar formas de conversar com um(a) adulto(a) de confiança, caso estejam ou conheçam alguém que esteja a sofrer de violência de género ou se receiam que possam praticar esse tipo de violência. - Demonstrar maneiras de argumentar a favor da igualdade de género e combater a discriminação por género ou violência de género.
4. Violência sexual e segurança pessoal	4.1. Violência e violência sexual, consentimento, privacidade e integridade física; 4.2. Uso seguro das tecnologias de informação e comunicação.	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar formas efetivas de reagir, caso conheçam alguém que esteja a sofrer de <i>bullying</i>, abuso ou assédio sexual; - Demonstrar formas de procurar ajuda para si ou para alguém que conhecem em caso de abuso ou assédio sexual, incesto ou <i>bullying</i>; - Demonstrar como decidir que informações partilhar, e com quem, nas redes sociais; - Identificar e demonstrar formas de informar um(a) adulto(a) de confiança sobre conteúdos sexualmente explícitos ou <i>sexting</i>.
5. Competências para a vivência da sexualidade e para o bem-estar	5.1. Influência de normas, grupos de pares e media no comportamento sexual e tomada de decisão; 5.2. Competências de comunicação, rejeição e negociação; 5.3. Alfabetização mediática e sexualidade; 5.4. Competências para encontrar ajuda e apoio.	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar a capacidade de se recusar a fazer algo que não quer fazer; - Demonstrar formas de aceitação e promoção das influências positivas dos(as) colegas; - Aplicar o processo de tomada de decisões para superar problemas; - Demonstrar maneiras eficazes de comunicar desejos, necessidades e limites pessoais, além de escutar e demonstrar respeito a outras pessoas; - Questionar como homens e mulheres são retratados pelos media; - Demonstrar formas de buscar e aceder a ajuda na comunidade.
6. Corpo sexuado em desenvolvimento	6.1. Anatomia e fisiologia sexual e reprodutiva; 6.2. Imagem corporal; 6.3. Puberdade.	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar segurança na compreensão do funcionamento do ciclo menstrual ou da ejaculação; - Refletir sobre estados emocionais durante a menstruação; - Refletir sobre o que é atraente para cada um(a), e como isso pode variar de uma pessoa para outra; - Demonstrar formas de encontrar informações confiáveis sobre a puberdade; - Demonstrar estratégias positivas e acolhedoras para que as meninas se sintam confortáveis durante a menstruação.
7. Sexualidade e comportamento sexual	7.1. Sexualidade, ciclo de vida sexual e interações sexuais.	<ul style="list-style-type: none"> - Informar e entender diversos sentimentos sexuais e falar sobre a sexualidade de maneira adequada; - Identificar um(a) adulto(a) de confiança com quem se sentem à vontade e demonstrar como fazer perguntas sobre sexualidade.
8. Saúde sexual e reprodutiva	8.1. Higiene corporal; 8.2. Prevenção da gravidez indesejada; 8.3. VIH e SIDA e outras IST.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver hábitos de higiene e bem-estar; - Aplicar o seu conhecimento sobre higiene nos seus hábitos pessoais de forma a manter-se saudável; - Identificar um pai/mãe responsável ou um(a) adulto(a) de confiança com quem conversar; - Demonstrar formas de proporcionar ambientes seguros e acolhedores; - Especificar e demonstrar como as pessoas podem aceder a serviços de assistência e tratamento do VIH; - Demonstrar formas de apoiar pessoas que vivem com VIH.

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

3º CICLO

Educação Sexual em Saúde Escolar

ÁREA TEMÁTICA	UNIDADE TEMÁTICA	COMPETÊNCIAS
1. Relações Interpessoais	1.1. Famílias; 1.2. Amizade, amor e relações românticas; 1.3. Tolerância, inclusão e respeito; 1.4. Compromissos de longo prazo e parentalidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar e assumir novas responsabilidades e novos relacionamentos; - Aplicar estratégias para a resolução de conflitos e desentendimentos com os pais/responsáveis; - Avaliar os seus contributos para o funcionamento saudável da família; - Demonstrar formas de evitar a influência negativa de um(a) amigo(a); - Demonstrar formas de lidar com emoções associadas a diversos tipos de relacionamentos; - Questionar a igualdade e o equilíbrio de poder nos relacionamentos; - Procurar apoio, caso esteja a sofrer de estigma e discriminação. - Buscar apoio caso estejam preocupados com a parentalidade não intencional.
2. Valores, direitos, cultura e Sexualidade	2.1. Valores, direito humanos e sexualidade; 2.2. Direitos humanos e sexualidade; 2.3. Cultura, sociedade e sexualidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Defender os próprios valores; - Demonstrar respeito pelos direitos de todas as pessoas, incluindo os direitos relativos à saúde sexual e reprodutiva; - Questionar normas sociais e culturais que têm impacto sobre o comportamento sexual na sociedade.
3. Compreender o género	3.1. Construção social de género: igualdade, estereótipos e preconceito; 3.2. Igualdade de género, estereótipos e preconceito de género; 3.3. Violência de género.	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar ações no dia a dia para influenciar papéis de género mais positivos em casa, nas escolas e nas comunidades; - Demonstrar formas de tratar as pessoas sem preconceitos de género; - Construir relacionamentos fundamentados em igualdade de género; - Demonstrar formas de procurar adultos de confiança e serviços de apoio para a prevenção e para as vítimas de violência de género.
4. Violência sexual e segurança pessoal	4.1. Violência e violência sexual, consentimento, privacidade e integridade física; 4.2. Consentimento, privacidade e integridade física; 4.3. Uso seguro das tecnologias de informação e comunicação.	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar como denunciar abuso sexual, agressão sexual, violência nas relações íntimas e <i>bullying</i>; - Expressar o consentimento e a recusa em relação aos seus limites pessoais quanto ao comportamento sexual; - Desenvolver e utilizar um plano para se manter seguro(a) ao utilizar a internet, os telemóveis e as redes sociais.
5. Competências para a vivência da sexualidade e para o bem-estar	5.1. Normas de comportamento sexual e influência de pares. Tomada de decisão; 5.2. Competências de comunicação, rejeição e negociação; 5.3. Alfabetização mediática e sexualidade; 5.4. Competências para encontrar ajuda e apoio.	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar formas de assegurar a inclusão, o apoio e o respeito de maneira coletiva; - Demonstrar formas de avaliar e gerir emoções que podem influenciar a tomada de decisões sobre sexualidade; - Demonstrar segurança na utilização de habilidades de negociação e recusa com um(a) parceiro(a) amoroso(a); - Refletir sobre a influência das imagens manipuladas acerca de sexualidade e relacionamentos sexuais nas percepções do género e na autoestima; - Perceber a importância de ter sentido crítico face aos serviços de saúde e apoio.
6. Corpo sexuado em desenvolvimento	6.1. Anatomia e fisiologia sexual e reprodutiva; 6.2. Reprodução humana; 6.3. Imagem corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir e articular as próprias perspetivas sobre sexo, género e reprodução; - Demonstrar formas de prevenção da gravidez precoce; - Demonstrar como aceder a serviços que apoiam pessoas em conflito com a imagem corporal.
7. Sexualidade e comportamento sexual	7.1. Sexualidade, ciclo de vida sexual; 7.2. Comportamento sexual e resposta sexual;	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar formas de lidar com emoções relacionadas com sentimentos, fantasias e desejos sexuais; - Questionar mitos sobre comportamentos sexuais; - Tomar decisões responsáveis sobre o próprio comportamento sexual; - Fazer escolhas bem fundamentadas sobre o próprio comportamento sexual.
8. Saúde sexual e reprodutiva	8.1. Higiene corporal; 8.2. Prevenção da gravidez indesejada; 8.3. Estigma do VIH e SIDA e outras IST, tratamento e apoio; 8.4. Entender, reconhecer e reduzir o risco das IST, incluindo o VIH.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver hábitos de higiene e bem-estar; - Aplicar o seu conhecimento sobre higiene nos seus hábitos pessoais de forma a manter-se saudável na passagem para a vida adulta; - Demonstrar como usar o preservativo corretamente; - Demonstrar formas de aceder a fontes de contracção; - Demonstrar formas de aceder a grupos e programas de apoio locais; - Demonstrar os passos do uso correto do preservativo; - Demonstrar como apoiar um(a) amigo(a) que quer fazer o teste de VIH.

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

SECUNDÁRIO

Educação Sexual em Saúde Escolar

ÁREA TEMÁTICA	UNIDADE TEMÁTICA	COMPETÊNCIAS
1. Relações Interpessoais	1.1. Famílias; 1.2. Amizade, amor e relações românticas; 1.3. Tolerância, inclusão e respeito; 1.4. Compromissos de longo prazo e parentalidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre o quanto os seus papéis e as suas responsabilidades podem mudar, quando revelam ou compartilham informações relativas a relações sexuais ou à saúde sexual; - Comunicar as suas necessidades físicas, emocionais, económicas e educacionais às famílias; - Demonstrar maneiras de evitar relacionamentos amorosos e sexuais não saudáveis; - Expressar afeto e amor de maneira adequada; - Expressar apoio a alguém que está a ser excluído; - Combater o estigma e a discriminação e promover a inclusão, a não discriminação e o respeito pela diversidade; - Refletir sobre os seus próprios valores e crenças a respeito do significado de ser um bom pai ou uma boa mãe.
2. Valores, direitos, cultura e Sexualidade	2.1. Valores, direito humanos e sexualidade; 2.2. Cultura, sociedade e sexualidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Adotar comportamentos sexuais norteados pelos seus valores; - Demonstrar formas de resolver conflitos causados por valores diferentes com membros da família; - Promover os direitos humanos que têm impacto sobre a saúde sexual e reprodutiva; - Refletir sobre normas sociais e culturais que valorizam e influenciam as crenças e os sentimentos pessoais sobre a sexualidade e o comportamento sexual.
3. Compreender o género	3.1. Construção social de género: igualdade, estereótipos e preconceito; 3.2. Violência de género.	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar com senso crítico o próprio grau de preconceito de género e analisar preconceitos de género na própria comunidade; - Demonstrar formas de manifestar apoio para pessoas que vivenciam homofobia ou transfobia; - Procurar apoio ou ajudar outras pessoas a procurar apoio em caso de abuso sexual ou violência de género; - Defender a igualdade de género e a eliminação da violência baseada no género.
4. Violência sexual e segurança pessoal	4.1. Violência e violência sexual, consentimento, privacidade e integridade física; 4.2. Uso seguro das tecnologias de informação e comunicação.	<ul style="list-style-type: none"> - Atuar em prol de ambientes seguros que incentivem o tratamento digno e respeitoso de todas as pessoas; - Demonstrar a capacidade de reconhecer o consentimento ou o não de outra pessoa; - Desenvolver e utilizar um plano para a utilização responsável das redes sociais; - Refletir sobre como as redes sociais com conteúdos sexualmente explícitos podem afetar a autoimagem, a autoconfiança, a autoestima e a perceção dos outros por retratar homens, mulheres e comportamentos sexuais de maneira irrealista.
5. Competências para a vivência da sexualidade e para o bem-estar	5.1. Normas de comportamento sexual e influência de pares. Tomada de decisão; 5.2. Competências de comunicação, rejeição e negociação; 5.3. Alfabetização mediática e sexualidade; 5.4. Competências para encontrar ajuda e apoio.	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar empatia para pessoas afetadas pelas suas decisões sobre sexualidade e comportamento sexual; - Tomar decisões responsáveis sobre o comportamento sexual; - Demonstrar a comunicação eficaz de necessidades pessoais e limites sexuais; - Avaliar criticamente as influências potencialmente positivas e negativas das mensagens dos media sobre sexualidade e relacionamentos sexuais; - Demonstrar formas de buscar e aceder a ajuda na comunidade.
6. Corpo sexuado em desenvolvimento	6.1. Anatomia e fisiologia sexual e reprodutiva; 6.2. Imagem corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar como se sentem em relação às mudanças da capacidade reprodutiva ao longo da vida; - Demonstrar empatia por pessoas que querem engravidar, mas que enfrentam a infertilidade; - Refletir sobre a própria imagem corporal e como é que ela pode afetar a autoestima, a tomada de decisões sobre sexo e sobre comportamentos sexuais subsequentes; - Demonstrar formas de contestar os padrões irreais de aparência física.
7. Sexualidade e comportamento sexual	7.1. Sexualidade, ciclo de vida sexual e interações sexuais;	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre a própria sexualidade e sobre os fatores que a influenciam.
8. Saúde sexual e reprodutiva	8.1. Higiene corporal; 8.2. Prevenção da gravidez indesejada; 8.3. VIH e SIDA e outras IST;	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver hábitos de higiene e bem estar; - Aplicar o seu conhecimento sobre higiene nos seus hábitos pessoais de forma a manter-se saudável na passagem para a vida adulta; - Identificar um pai/responsável ou um(a) adulto(a) de confiança com quem conversar; - Demonstrar formas de proporcionar ambientes seguros e acolhedores; - Especificar e demonstrar como as pessoas podem aceder a serviços de assistência e tratamento do VIH; - Demonstrar formas de apoiar pessoas que vivem com VIH.

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”	9 a 13 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
Programa “Dignidade Menstrual”	Ao Longo do Ano Letivo (Sempre que as alunas 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	7A 7B 7C 7D 7E 11A 11B 11C 11D 11E TAS 25 (10º) TAS 24 (11º)
Comemoração “Dia Mundial da Saúde Mental”	10 OUT	Alunos do 2º, 3º Ciclos e Secundário
Comemoração “Semana dos Afetos”	9 a 13 FEV	Comunidade Escolar
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
Programa MARTE	2º e 3º Período	5A, 5B e 5C

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
6 a 10 OUT	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; - Audição da canção "It's ok not to be ok" (Marshmello feat. Demi Lovato); - Debate/Discussão sobre a temática de acordo com as orientações do guião. 	2º e 2º Ciclos
13 a 17 OUT	Dia Mundial da Alimentação Temática "Os superpoderes da Fruta"	TEMÁTICA: Pequeno-almoço "Os superpoderes da fruta" <ul style="list-style-type: none"> - Tabuleiro de Atividades "Leva-me contigo!..." (Cantina); - Atividade "Quantos queres"; - Moral "Os superpoderes da fruta"; - Mostra de Produtos regionais saudáveis (Esc. Secundária). 	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário Professores Comunidade

6.2. Dezembro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
DEZ	Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) Cheques Dentista	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega dos Cheques Dentista aos Encarregados de Educação. 	Alunos nascidos 2012 (13 anos) 2015 (10 anos) 2018 (7 anos)

6.3. Janeiro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
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. Fevereiro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
6 FEV	Projeto E-STOP	- Programa E-STOP: Escolas sem Tabaco; - Programa socioeducativo que tem como objetivo a prevenção do consumo de tabaco, seguindo as linhas orientadoras das Escolas Promotoras de Saúde; - A metodologia é dinâmica e participativa, valorizando a reflexão crítica e a tomada de decisões conscientes, contribuindo para o sucesso escolar e para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos; - É dinamizado pela Dr ^a Cláudia Araújo, técnica da Câmara Municipal de Marco de Canaveses.	7C
20 FEV	Projeto E-STOP	- Programa E-STOP: Escolas sem Tabaco; - Programa socioeducativo que tem como objetivo a prevenção do consumo de tabaco, seguindo as linhas orientadoras das Escolas Promotoras de Saúde; - A metodologia é dinâmica e participativa, valorizando a reflexão crítica e a tomada de decisões conscientes, contribuindo para o sucesso escolar e para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos; - É dinamizado pela Dr ^a Cláudia Araújo, técnica da Câmara Municipal de Marco de Canaveses.	7C
23, 24, 25 FEV	Projeto MARTE	- Programa MARTE : Motivar para a Aproximação, Resiliência, Tolerância e Empatia; - Programa de prevenção da violência em contexto escolar; - Dinamizado pela Equipa de Saúde Escolar da UCC do Marco de Canaveses.	5A, 5B, 5C
9 a 13 FEV	“Semana dos Afetos”	- Elaboração do mural dos Afetos; - Distribuição do “ Correio da Amizade ”; - Código de Cores Mensagens de afetos	Todos os Alunos 2º e 3º CEB Secundário Professores Comunidade

6.5. Março

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
9 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)
9 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)
16 e 18 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 (Esc. Secundária)
3 e 4 MAR	Projeto Estilos de Vida + Saudável	- Desenvolver competências dos alunos para adotarem comportamentos saudáveis, ao nível da família, amigos, associativismo, nutrição, tabaco, álcool, drogas e comportamento sexual; - Sessões de Educação para saúde no âmbito de estilos de vida. - Sessões dinamizadas pela Equipa de Saúde Escolar da UCC de Marco de Canaveses	TAS 25 (10º Ano) TD 25 (10º Ano)
13 MAR	Projeto E-STOP	- Programa E-STOP: Escolas sem Tabaco; - Programa socioeducativo que tem como objetivo a prevenção do consumo de tabaco, seguindo as linhas orientadoras das Escolas Promotoras de Saúde; - A metodologia é dinâmica e participativa, valorizando a reflexão crítica e a tomada de decisões conscientes, contribuindo para o sucesso escolar e para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos; - É dinamizado pela Drª Cláudia Araújo, técnica da Câmara Municipal de Marco de Canaveses.	7C
16, 17, 18 MAR	Projeto MARTE	- Programa MARTE : Motivar para a Aproximação, Resiliência, Tolerância e Empatia; - Programa de prevenção da violência em contexto escolar; - Dinamizado pela Equipa de Saúde Escolar da UCC do Marco de Canaveses.	5A, 5B, 5C

6.6. Abril

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
15 ABR	“Dia Aberto” Santa Casa da Misericórdia do Marco de Canaveses	- 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.	7A 7B 7C 7D 7E 11A 11B 11C 11D 11E TAS24 (10º) TAS25 (11º)
20, 21, 29 ABR	Projeto MARTE	- Programa MARTE : Motivar para a Aproximação, Resiliência, Tolerância e Empatia; - Programa de prevenção da violência em contexto escolar; - Dinamizado pela Equipa de Saúde Escolar da UCC do Marco de Canaveses.	5A, 5B, 5C
24 ABR	Projeto E-STOP	- Programa E-STOP: Escolas sem Tabaco; - Programa socioeducativo que tem como objetivo a prevenção do consumo de tabaco, seguindo as linhas orientadoras das Escolas Promotoras de Saúde; - A metodologia é dinâmica e participativa, valorizando a reflexão crítica e a tomada de decisões conscientes, contribuindo para o sucesso escolar e para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos; - É dinamizado pela Drª Cláudia Araújo, técnica da Câmara Municipal de Marco de Canaveses.	7C
14 e 15 ABR	Projeto Estilos de Vida + Saudável	- Desenvolver competências dos alunos para adotarem comportamentos saudáveis, ao nível da família, amigos, associativismo, nutrição, tabaco, álcool, drogas e comportamento sexual; - Sessões de Educação para saúde no âmbito de estilos de vida. - Sessões dinamizadas pela Equipa de Saúde Escolar da UCC de Marco de Canaveses	TAS 25 (10º Ano) TD 25 (10º Ano)

6.7. Maio

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
8 e 22 MAI	Projeto E-STOP	- Programa E-STOP: Escolas sem Tabaco; - Programa socioeducativo que tem como objetivo a prevenção do consumo de tabaco, seguindo as linhas orientadoras das Escolas Promotoras de Saúde; - A metodologia é dinâmica e participativa, valorizando a reflexão crítica e a tomada de decisões conscientes, contribuindo para o sucesso escolar e para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos; - É dinamizado pela Drª Cláudia Araújo, técnica da Câmara Municipal de Marco de Canaveses.	7C
11, 12, 13 MAI	Projeto MARTE	- Programa MARTE : Motivar para a Aproximação, Resiliência, Tolerância e Empatia; - Programa de prevenção da violência em contexto escolar; - Dinamizado pela Equipa de Saúde Escolar da UCC do Marco de Canaveses.	5A, 5B, 5C
MAI (a definir)	Projeto Estilos de Vida + Saudável	- Desenvolver competências dos alunos para adotarem comportamentos saudáveis, ao nível da família, amigos, associativismo, nutrição, tabaco, álcool, drogas e comportamento sexual; - Sessões de Educação para saúde no âmbito de estilos de vida. - Sessões dinamizadas pela Equipa de Saúde Escolar da UCC de Marco de Canaveses	TAS 25 (10º Ano) TD 25 (10º Ano)

6.8. Ao Longo do Ano Letivo

ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Projeto “Escola Amiga dos Dentes”	- 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
“Educação Sexual”	- Desenvolvimento de Atividades e cumprimento das Planificações em sala de aula.	Todos os Alunos Pré-Escolar 1º, 2º e 3º CEB Secundário
Sessão de Esclarecimento “Métodos Contracetivos”	- 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
Sessão de Esclarecimento “Doenças Sexualmente Transmissíveis”	- 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
Projeto CTRL + Consciente	- Projeto de intervenção com adolescentes que enfrentam um conjunto de vulnerabilidades, com falta de acesso a serviços de saúde mental, precariedade económica, dificuldades ao nível de educação e um ambiente familiar fragilizado, que levam à desinformação sobre o uso correto e adequado das tecnologias; - Ações: apoio psicossocial e oficinas educativas, incentivando um equilíbrio saudável e o fortalecimento de relações interpessoais e promovendo o bem-estar dos jovens e suas famílias.	7A, 7B, 7C, 7D, 7E

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.

ESCOLA	DATA	TURMAS
EB Toutosa	9 de março	9A 9B 9C
Escola Secundária	16 e 18 março	9A 9B 9C 9D 9E 9F

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 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
9 de março	6A 6B 6C

7.3. Projeto E-STOP

O **Programa E-STOP - Escolas sem Tabaco, Olhar a Promoção da Saúde**, a desenvolver no Ano Letivo de 2025/2026, destina-se a alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico e será dinamizado nos estabelecimentos escolares do concelho com uma periodicidade quinzenal tendo a duração de 6/7 sessões de 45 minutos.

É um programa socioeducativo que tem como objetivo a prevenção do consumo de tabaco, seguindo as linhas orientadoras das Escolas Promotoras de Saúde. A sua metodologia é dinâmica e participativa, valorizando a reflexão crítica e a tomada de decisões conscientes, contribuindo para o sucesso escolar e para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos.

Importa ainda salientar que a intervenção é desenvolvida com o mesmo grupo de alunos ao longo de três anos, garantindo assim continuidade, consolidação de aprendizagens e maior impacto na prevenção.

Na Escola Básica de Toutosa este Projeto será destinado à turma do 7º C e será dinamizado pela Dr.^a Cláudia Araújo, integrado na Equipa EMA/PIPSE, da Divisão de Coesão Social, Igualdade e Desenvolvimento Económico, da Câmara Municipal de Marco de Canaveses.

CALENDARIZAÇÃO				
	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Datas	6, 20	13	24	8, 22

Quadro XI – Distribuição da calendarização | Projeto E-STOP

7.4. Projeto MARTE

O **Projeto MARTE - Motivar para Aproximação, Resiliência, Tolerância e Empatia** destina-se a capacitar a Comunidade Escolar para a gestão e resolução de conflitos, bem como, dotá-la com estratégias para a resolução não violenta de cômputos. Neste projeto pretende-se identificar a prevalência e os fatores associados ao fenómeno da violência em contexto escolar do 2CEB e definir as prioridades de intervenção para a implementação de um Programa de Educação para a Saúde. Desta forma, pretende-se implementar estratégias de prevenção da violência desenvolvidas em contacto escolar e melhorar a literacia e gestão emocional dos alunos.

Este projeto será aplicado às turmas do 5º Ano de Escolaridade e será dinamizado pela Equipa da Saúde Escolar do Centro de Saúde de Marco Canaveses.

	CALENDARIZAÇÃO			
	Fevereiro	Março	Abril	Maio
5º A	23	16	20	11
5º B	24	17	21	12
5º C	25	18	29	13

Quadro XII – Distribuição da calendarização | Projeto MARTE

7.5. Programa Dignidade Menstrual

É um Programa “Dignidade Menstrual” resulta da articulação entre a DGE e o Programa Nacional de Saúde Escolar, desenvolvendo esta campanha em todas as escolas públicas, em parceria com as ULS e com os elementos das Equipas de Saúde Escolar e Projeto PES – Programa de Educação para a Saúde. Esta campanha, realiza-se no âmbito dos Domínios da Igualdade de Género, Saúde e Sexualidade e pretende ser um investimento e um contributo efetivo para a criação de jovens mais saudáveis, e mais informados, sendo que a saúde menstrual é uma questão de educação e de direitos humanos.

Assim, este Programa assenta na Importância da Educação para a Saúde Menstrual e os seus princípios basilares.

7.6. Projeto Ctrl + Consciente

O **Projeto Ctrl + Consciente** visa capacitar os adolescentes para o uso consciente da tecnologia, prevenindo impactos negativos e promovendo o desenvolvimento integral.

Este projeto é dirigido aos alunos do 7º Ano da Escola Secundária do Marco de Canaveses, através de um conjunto de ações: apoio psicossocial e oficinas educativas, incentivando um equilíbrio saudável e o fortalecimento das relações interpessoais e promovendo o bem-estar dos jovens e as suas famílias.

O Projeto resulta de uma parceria entre o Agrupamento de Escolas N.º 1 de Marco de Canaveses e a Santa Casa da Misericórdia de marco de Canaveses e será desenvolvido ao longo do Ano Letivo.

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”.

Sempre que existam casos de alunos identificados pelos Professores ou Diretores de Turma, contacta-se a Equipa de Apoio à Saúde Escolar ou o SPO, desencadeando-se o processo de sinalização.

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 XIII – Horário de atendimento do GIAA

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

No presente Ano Letivo de 2025-2026 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 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, Asma, 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

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº 1 DE MARCO DE CANAVESES



Escola Básica de ...



Projeto de Educação Sexual da Turma – PEST

Ano Letivo 2025 – 2026 | 1º Ciclo

Ano/Turma: 9

Professor Titular de Turma:

Área Temática	Unidade Temática	Competências	Atividades/Estratégias	Intervenientes	Calendarização
1. Relações Interpessoais	1.4.			(disciplina) tempos	Período
2. Valores, direitos, cultura e Sexualidade	2.1.			(disciplina) tempos	Período
3. Compreender o género	3.1.			(disciplina) tempos	Período
4. Violência sexual e segurança pessoal	4.1.			(disciplina) tempos	Período
5. Competências para a vivência da sexualidade e para o bem-estar	5.1.			(disciplina) tempos	Período
6. Corpo sexuado em desenvolvimento	6.1.			(disciplina) tempos	Período
7. Sexualidade e comportamento sexual	7.1.			(disciplina) tempos	Período
8. Saúde sexual e reprodutiva	8.1.			(disciplina) tempos	Período

GI AA

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 CANAVESES

Recolha de Informações Emergência Médica | Problemáticas de Saúde

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

- Diabetes
- Lúpus
- Artrose Reumatoide
- Alergia Alimentar
(Deverão ser consideradas Problemáticas Alimentares Graves e não Intolerâncias Alimentares)
- Doença Oncológica
- Epilepsia
- Problemas Cardíacos
- Insuficiência Renal
- Doença Psiquiátrica:
- Outra Problemática:

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
------	---------	--------------	----------