

ESCOLA PROFISSIONAL AGRÍCOLA QUINTA DA LAGEOSA



PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

2020/21



Índice

1 – Introdução.....	3
2 – Enquadramento legal.....	5
3 – Temas e Subtemas de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde	6
4 – Plano de Atividades 2020/2021	9
4.1 - Projeto de Educação Sexual de Turma (PEST) 9º ano	15
4.2 - Projeto de Educação Sexual de Turma (PEST) 10º ano	17
4.3 - Projeto de Educação Sexual de Turma (PEST) 11º ano	19
5 - Avaliação	21
6 - Equipa PES e Competências	22



1 – Introdução

“A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

A PES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem Estar na Europa – Saúde 2020, para a Estratégia da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde, num contexto global, de promoção do desenvolvimento sustentável. A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.

A PES, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe: (i) uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso escolar; (ii) uma perspectiva de intervenção consciente, criativa e intencional; (iii) uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende; (iv) uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas curriculares. Complementarmente, a PES pode ainda suportar-se em ofertas curriculares complementares no ensino básico, ou em projetos e atividades definidas pelas escolas com o objetivo de contribuir para a formação pessoal e social dos alunos, em articulação com o projeto educativo de cada escola.” (Referencial de Educação para a Saúde 2017)



Neste contexto, a PES (Promoção e Educação para a Saúde) na Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa será implementada em articulação com o Projeto Educativo da Escola, dando continuidade ao trabalho desenvolvido, numa lógica de transversalidade e transdisciplinaridade, adequada aos diferentes níveis etários, dinamizada em articulação com o UCC Cava Juliana e, sempre que possível, em colaboração com entidades externas.



2 – Enquadramento legal

O quadro legislativo atual torna obrigatória a inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, no Projeto Educativo, na vivência de um currículo aberto, trabalhado em toda a escola, quer no campo específico das disciplinas dos planos curriculares em vigor, quer no conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular:

- Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de Setembro de 2006 – Define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projeto Educativo de cada Agrupamento / Escola.
- Despacho nº 2506/2007, de 20 de Fevereiro – Sobre a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde, em cada Agrupamento /Escola.
- Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 7 de Setembro de 2007, aprovado pelo Diretor-Geral da DGIDC – Dr. Luís Capucha – em 28 de Novembro de 2007. ▣ Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória,- considera o Bem Estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Resolução da Assembleia da República nº254/2017-Recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.



3 – Temas e Subtemas de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde

O Referencial de Educação para a Saúde (RES) encontra-se organizado por níveis de educação e por ciclos de ensino – educação pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário. Concebido como um todo coerente, o presente Referencial assenta numa estrutura comum aos vários níveis e ciclos de educação e ensino, oferecendo, para cada um deles, uma proposta de abordagem específica de PES.

Foram identificados cinco temas globais:

- Saúde Mental e Prevenção da Violência;
- Educação Alimentar;
- Atividade Física;
- Comportamentos Aditivos e Dependências;
- Afetos e Educação para a Sexualidade.

SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA

Subtemas:

1. Identidade;
2. Pertença;
3. Comunicação;
4. Emoções;
5. Autonomia;



6. Interação;
7. Risco;
8. Proteção;
9. Violência;
10. Escolhas, desafios e perdas;
11. Valores;
12. Resiliência.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Subtemas:

1. Alimentação e influências socioculturais;
2. Alimentação, nutrição e saúde;
3. Alimentação e escolhas individuais;
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor;
5. Ambiente e alimentação;
6. Compra e preparação de alimentos;
7. Direito à alimentação e segurança alimentar;
8. Alimentação em meio escolar



ATIVIDADE FÍSICA

Subtemas:

- 1: Comportamento sedentário;
- 2: Atividade física e desportiva.

COMPORTEMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS

Subtemas:

1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD);
2. Tabaco;
3. Álcool;
4. Outras substâncias psicoativas (SPA);
5. Outras adições sem substância.

AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE

Subtemas:

1. Identidade e Género;
2. Relações afetivas;
3. Valores;
4. Desenvolvimento da sexualidade;
5. Maternidade e Paternidade;
6. Direitos sexuais e reprodutivos.



4 – Plano de Atividades 2020/2021

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E EDUCAÇÃO SEXUAL

Atividade	Objetivos	Destinatários	Dinamizadores	Data
Palestra - Covid 19: Cuidados a ter para evitar a sua propagação	<ul style="list-style-type: none">- Esclarecer aspetos referentes ao novo coronavírus;- Informar sobre formas de prevenção e etiqueta respiratória.	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	Coordenadora do PES Equipa do UCC Cava Juliana	14 de outubro
Palestra – Covid 19 (legislação); Racismo e Bullying	<ul style="list-style-type: none">- Alertar para a importância da adoção de regras e medidas referenciadas pelas autoridades de saúde;- Promover junto da Comunidade Educativa as boas práticas no que toca à prevenção e combate à propagação do novo Coronavírus SARS-CoV-2;- Adotar comportamentos de cidadania;- Avaliar o risco de comportamento violento num grupo;- Identificar o fenómeno de bullying;	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	Coordenadora do PES Escola Segura da GNR	28 de outubro



	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar a agressividade de forma assertiva na resolução de conflitos. - Construir uma resposta positiva em situações de violência. 			
<p>Comemoração do dia da alimentação</p> <p>Visionamento de um vídeo enviado pela UCC Cava Juliana</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a adoção de estilos de vida saudável; - Fomentar hábitos de alimentação saudável. 	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	<p>Coordenadora do PES</p> <p>Diretores de turma</p> <p>Equipa do UCC Cava Juliana</p>	<p>16 de outubro</p> <p>(atividade a desenvolver em sala de aula, pelos diretores de turma, na última quinzena de outubro)</p>
<p>Comemoração do dia internacional da eliminação da violência contra a mulher</p> <p>Visionamento de um vídeo e dinamização de uma atividade enviada pela Coolabora</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma cultura escolar de respeito, igualdade e de não violência. - Refletir sobre a importância dos afetos em prol de relações saudáveis. 	Alunos do 11º ano	<p>Coordenadora do PES</p> <p>Coolabora</p>	25 de novembro
<p>Comemoração do dia mundial da luta contra a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover comportamentos responsáveis; 	Comunidade	Professora de	2 de dezembro



SIDA	<ul style="list-style-type: none">- Prevenir o contágio de infeções sexualmente transmissíveis;- Distribuição de laços vermelhos para sensibilização do dia.- Demonstrar a utilização correta do preservativo masculino e feminino.	escolar	Biologia	
Comemoração do dia dos direitos humanos Webinar: “O Futuro Começa Agora! 2020 O Futuro depois da pandemia”	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilizar os jovens no seu papel de dar vida aos direitos humanos.	Alunos do 11º ano	EAPN (núcleo de Castelo Branco) Coordenadora do PES	10 de dezembro às 14h30 min.
Violência em meio escolar	<ul style="list-style-type: none">- Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente;- Identificar a violência dirigida aos outros;- Identificar a violência dirigida ao próprio;- Adotar uma cultura de respeito e tolerância;- Aprender a construir uma resposta positiva em situações de violência;- Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	Coordenadora do PES Escola Segura da GNR	Finais de janeiro



	e de respeito pelas diferenças.			
Internet segura	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os jovens para o combate a conteúdos ilegais online; - Minimizar os efeitos de conteúdos online ilegais e lesivos para os jovens; - Promover a utilização segura da Internet e a consciencialização dos jovens para os riscos associados à utilização da Internet. 	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	Coordenadora do PES Escola Segura da GNR	Durante o mês de fevereiro
Comemoração do dia dos namorados	- Sensibilizar os alunos para a contracção e infeções sexualmente transmissíveis.	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	Professora de Biologia	14 de fevereiro
Comemoração do dia mundial da saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar hábitos de prática de atividades físicas e desportivas; - Contribuir para a adoção de estilos de vida saudáveis. 	Comunidade escolar	Coordenadora do PES Professor De Educação Física	7 de abril
Prevenção das dependências	- Levar os jovens a ser mais assertivos e resistentes às pressões dos pares, mais resilientes e desenvolvam a auto estima, o espírito crítico e a capacidade de tomar decisões responsáveis, aumentando o conhecimento das consequências do consumo de tabaco, álcool e	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	Coordenadora do PES Escola Segura da GNR	Data a definir



	outras drogas e outras dependências.			
Consulta de optometria	- Despistar e prevenir problemas de visão.	Comunidade escolar	Universidade da Beira Interior	Data a definir
Higiene e saúde oral Sessão sobre higiene e higiene oral	- Sensibilizar os jovens para a importância da higiene oral; - Promover a saúde oral dos alunos; - Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal.	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	Equipa do UCC Cava Juliana	Data a definir
Saúde de crianças e jovens	Encaminhar jovens para os serviços de saúde.	Comunidade escola	Equipa PES SPO Direção da Escola	Ao longo do ano letivo
Projeto de Educação Sexual de Turma	Desenvolver em cada turma os conteúdos mínimos legalmente previstos.	Todas as turmas	Equipa do PES Conselho de Turma	Ao longo do ano letivo
Gestão de emoções após a pandemia	- Sensibilizar os alunos para a adoção de comportamentos resilientes; - Sensibilizar os alunos para a adoção do sentido de pertença individual e social; - Desenvolver a comunicação de forma positiva, eficaz	Alunos dos cursos CEF e Profissionais	EAPN (núcleo de Castelo Branco) Coordenadora do PES	Ao longo do ano letivo



	<p>e assertiva;</p> <ul style="list-style-type: none">- Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional;- Desenvolver a literacia emocional;- Adotar comportamentos resilientes.			
Empregabilidade	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilizar os alunos para a forma de estar/postura a manter numa entrevista;- Sensibilizar os alunos para a adoção de uma cultura de respeito e tolerância;- Desenvolver nos alunos os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	Alunos do 11º ano	EAPN (núcleo de Castelo Branco) Coordenadora do PES	Ao longo do ano letivo



4.1 - Projeto de Educação Sexual de Turma (PEST) 9º ano

Tema/ Conteúdos	Objetivos	Estratégias/Atividades	Disciplinas intervenientes	Carga horária	Calendarização
<p>Afetos e educação para a sexualidade</p> <p>Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa / sexualidade e afetividade</p> <p>Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável</p> <p>Comportamentos sexuais de risco</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Desenvolver a consciência da individualidade (sexualidade / identidade / género / orientação sexual) . Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual . Reconhecer a importância das relações interpessoais (cooperação e interajuda) . Identificar e discutir situações de tomada de decisão no contexto das relações afetivas e da sexualidade . Integrar a utilização do preservativo nas relações sexuais . Conhecer os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis na comunidade (consultas de planeamento familiar e de interrupção voluntária da gravidez) . Saber negociar relações sexuais saudáveis e seguras (violência no namoro) 	<p>Filme “Adolescência Rebelde” + Guião</p> <p>Métodos contraceptivos: Apresentação e debate</p> <p>http://www.apf.pt/metodos-contracetivos</p> <p>Páginas 147 a 149 do Manual “Promover a Saúde Europeia”</p> <p>Violência no namoro: Apresentação e debate</p> <p>https://escolasaudavelmente.pt/alunos/adolescentes/amor/violencia-no-namoro</p> <p>Discussão de casos reais em grupo</p>	<p>CMA</p> <p>CNA</p>	<p>3 x 45 min.</p> <p>45 min.</p> <p>45 min.</p> <p>45 min.</p> <p>2 x 45min.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>



	. Identificar riscos associados ao consumo de substâncias e atividades que podem desencadear comportamentos de risco	/ elaboração de um texto de opinião			
--	--	-------------------------------------	--	--	--

O/A Representante dos Encarregados de Educação: _____ Data: _____

Avaliação	Professores responsáveis
O desenvolvimento e concretização do projeto serão avaliados no final de cada período nas reuniões de avaliação.	Professores do Conselho de Turma

A Orientadora Educativa: _____



4.2 - Projeto de Educação Sexual de Turma (PEST) 10º ano

Tema/ Conteúdos	Objetivos	Estratégias/Atividades	Disciplinas intervenientes	Carga horária	Calendarização
<p>Afetos e educação para a sexualidade</p> <p>A sexualidade Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto</p> <p>Compreensão da epidemiologia das principais IST e as suas implicações biopsicológicas</p> <p>Dimensão ética da sexualidade- Questões de género/Valores e sexualidade</p>	Tomar consciência do conceito de sexualidade na sua abrangência.	Análise de texto e discussão (conceito de sexualidade- Associação para o Planeamento da Família) http://www.apf.pt	Matemática	45 min.	Ao longo do ano letivo
	Promover a tomada de decisões informadas em situações problema. Desenvolver a consciência duma parentalidade responsável e suas implicações; Conhecer a legislação em Portugal nesta matéria Reconhecer o direito a uma maternidade e paternidade livres.	Visionamento do filme A passagem da Noite- Roteiro de questões + Debate	Química	3 x 45 min.	
	Compreender a sexualidade sob a perspetiva da ética, fomentando o respeito pela diversidade	IVG- Jogo de clarificação de valores http://www.apf.pt/aborto-e-interruptao-da-gravidez	Biologia	45 min.	
		Apresentar as IST http://www.apf.pt	Biologia	45 min.	
		Visionamento do filme Filadélfia + Debate http://onsex.apf.pt/ - Jogo online- Os homens são assim e as	Inglês	3 x 45 min.	
			Português	45 min.	



		mulheres são assado			
		Visionamento do filme - BillyEliot+ Debate	Área de Integração	2 x 45 min.	

O/A Representante dos Encarregados de Educação: _____ Data: _____

Avaliação	Professores responsáveis
O desenvolvimento e concretização do projeto serão avaliados no final de cada período nas reuniões de avaliação.	Professores do Conselho de Turma

A Orientadora Educativa: _____



4.3 - Projeto de Educação Sexual de Turma (PEST) 11º ano

Tema/ Conteúdos	Objetivos	Estratégias/Atividades	Disciplinas intervenientes	Carga horária	Calendarização
Afetos e educação para a sexualidade Identidade e orientação sexual Identidade e Género/ Dimensão ética da sexualidade-relações afetivas e interpessoais	Desenvolver a consciência e a tolerância no que respeita à sexualidade, à identidade e à orientação sexual	Visionamento do filme – <i>Os Miúdos estão bem</i> + <i>Debate</i>	Inglês	3 x 45 min.	1º Período
	Promover o conhecimento sobre estruturas familiares e reprodução	A violência sexual + análise em grupo http://www.apf.pt/violencia-sexual-e-de-genero	Química	2 x 45 min.	2º Período
	Identificar as suas próprias emoções e saber comunicá-las Identificar as emoções dos outros Compreender que as emoções são expressas de diferentes formas	Estudo de caso: A história do Rafael e da Sandra (análise e debate de uma situação real) (45 min.) (*)	Química	45 min.	2º Período
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de substâncias psicoativas Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	Substâncias psicoativas: Análise de grupo http://www.sicad.pt/PT/Cidadao/SubstanciasPsicoativas	Biologia	2 x 45 min.	1º Período
	Analisar criticamente os diferentes papéis socioculturais em função do sexo Identificar a violência baseada no género Reconhecer a importância da assertividade nas diversas interações sociais	Visionamento do filme North Country + Debate (*) Caso a situação pandémica permita esta atividade será substituída por uma palestra,	Educação Física	3 x 45 min.	1º Período



		subordinada ao tema substâncias psicoativas, dinamizada pelas Enfermeiras do Centro de Saúde.		2 x 45 min.	
--	--	---	--	-------------	--

O/A Representante dos Encarregados de Educação: _____ Data: -

Avaliação	Professores responsáveis
O desenvolvimento e concretização do projeto serão avaliados no final de cada período nas reuniões de avaliação.	Professores do Conselho de Turma

A Orientadora Educativa: _____



5 - Avaliação

Para avaliar a eficácia e qualidade deste projeto serão utilizados:

- Observação direta;

- Taxa de concretização das atividades; grau de consecução dos objetivos; nível de participação/envolvimento; impacto das atividades na alteração dos hábitos;

- No final do ano letivo será elaborado um relatório, que terá como principais objetivos fomentar as boas práticas e reformular as metodologias inerentes às ações que tiverem menor impacto junto do público-alvo. Daqui resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.



6 - Equipa PES e Competências

6.1-Equipa de Coordenação:

- Cristina Maria Antunes Versos Cravino – Coordenadora

6.2-Equipa alargada:

- Catarina Isabel do Paço Morão Pissarra - Docente
- Maria José Aragão Baeta Martins - Docente
- D. Elvira Soeiro – Assistente Operacional
- D. Antónia Lucas – Assistente Operacional
- Susana Figueiredo – Representante dos Encarregados de Educação
- Laura Canelas - Psicóloga Escolar
- Ana Monteiro – Enfermeira da UCC Cava Juliana

6.3- Competências

6.3.1- Competência da Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)

- Coordenar a equipa da Educação para a Saúde;
- Promover a articulação com estruturas ligadas à saúde, associações científicas; escolas/faculdades que formem técnicos de saúde, institutos que apoiem jovens, organizações não-governamentais e de utilidade pública, e outros, com quem a escola pode estabelecer parcerias;



- Promover a dinamização de projetos/atividades entre as diferentes áreas curriculares disciplinares em áreas prioritárias da educação para a saúde;
- Submeter ao Conselho Pedagógico as propostas dos projetos/atividades de enriquecimento curricular e atividades extracurriculares que coordena e dar conhecimento deles;
- Apoiar e incentivar as iniciativas de docentes e alunos que se revelem de interesse pedagógico educativo no domínio da educação para a saúde;
- Apresentar ao Diretor do Agrupamento o relatório anual do trabalho desenvolvido.

6.3.2- Competências da Equipa de Educação para a Saúde

- Elaborar o projeto de Educação para a Saúde, tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
- Apresentar propostas para o Plano Anual de Atividades da Escola, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Acompanhar e concretizar as atividades do PES;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Organizar iniciativas de complemento curricular adequadas;
- Promover espaços de debate e reflexão abertos a todos os alunos;
- Promover a participação ativa dos alunos, auscultar as suas opiniões, a colaboração dos respetivos Encarregados de Educação, assim como outros elementos da comunidade escolar e educativa;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

A Equipa PES