

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DE ARCOZELO**

**2010-2011**

**PROJECTO  
EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**

## Introdução

No âmbito do protocolo assinado entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde, as escolas têm a incumbência de promover a saúde no meio escolar e intervir de forma a criar condições para ouvir e conhecer os problemas dos Alunos, Pais e Professores, AAE e facilitar o diálogo entre os vários protagonistas do processo educativo.

Assim, de acordo com o Despacho n.º 12 045/2006 (2.ª série), publicados no Diário da República n.º 110 de 7 de Junho (referente ao Programa Nacional de Saúde Escolar), novos desafios se colocam ao Sistema Educativo: a par do trabalho de transmissão de conhecimentos organizados em disciplinas, a escola deve, também, educar para os valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos, num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia.

Neste âmbito irão ser trabalhados/desenvolvidos as seguintes temáticas prioritárias (de acordo com o Despacho do Senhor Secretário de Estado da Educação, de 27 de Setembro de 2006):

- Alimentação e Actividade Física;
- Prevenção do consumo de substâncias psicoactivas;
- Educação Sexual em meio escolar;
- Infecções sexualmente transmissíveis;
- Saúde mental, prevenção da violência em meio escolar.

É nosso propósito desenvolver um conjunto de actividades, no sentido de mobilizar activamente os alunos em direcção aos objectivos a que nos propomos, com carácter de continuidade.



## Objectivos Gerais

- ☐ Fomentar e respeitar hábitos de vida saudável;
- ☐ Contextualizar a saúde nas situações sociais e condições de vida que nela influem;
- ☐ Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afectivo-sexuais entre os jovens;
- ☐ Valorizar, executar e apoiar acções que visem uma escola mais saudável e agradável para todos.
- ☐ Promover a auto responsabilização dos alunos pela sua saúde;
- ☐ Formar uma ideia ajustada de si mesmos, fortalecendo a auto-estima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito pelos outros.
- ☐ Contribuir para o desenvolvimento de competências facilitadoras do desenvolvimento integral das crianças e jovens.
- ☐ Desenvolver nos Professores, Funcionários e Pais/Encarregados de Educação capacidades e atitudes para trabalhar em Promoção da Saúde.



## Objectivos Específicos

TEMAS	OBJECTIVOS
<b>Alimentação e Actividade Física</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.</li><li>- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição.</li><li>- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação saudável e actividade física</li></ul>
<b>Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoactivas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.</li><li>- Contribuir para a definição de políticas claras em matéria de consumos de substâncias psicoactivas.</li><li>- Prevenir o consumo destas substâncias em meio escolar através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa.</li><li>- Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afectivo-sexuais entre os jovens.</li><li>- Contribuir para a tomada de decisões conscientes na área da educação para a saúde – educação sexual.</li></ul>
<b>Educação Sexual em meio escolar (Projecto de Educação Sexual)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).</li><li>- Dotar o aluno de competências que lhe permitam proteger-se face a todas as formas de exploração e de abuso sexual.</li><li>- Promover a igualdade entre os sexos.</li><li>- Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais.</li><li>- Compreender os mecanismos biológicos reprodutivos.</li><li>- Contribuir para a eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.</li></ul>
<b>Infecções Sexualmente transmissíveis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dotar o aluno de competências que o tornem capaz de “relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida”.</li></ul>



**Saúde Mental,  
prevenção da  
violência em  
meio escolar**

- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência.
- Apoiar acções de sensibilização e promoção da saúde mental.
- Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.

## Equipa responsável pelo projecto

- Adriana Amaro Martins (Coordenadora) – Ciências Naturais
- Álvaro Amorim – Ciências Naturais
- Ana Helena Alpoim – Ciências Naturais
- Ivone Gonçalves – Matemática e Ciências
- Paulo Lima - EMRC
- Cristina Silva (Coordenadora dos Directores de Turma do 2º Ciclo)
- Eduardo Sousa (Coordenador de projectos do 1º ciclo, Representante E. de Educação)
- Rosa Maria Castanho (Coordenadora de Departamento do pré-Escolar)
- Alunos colaboradores:
  - Adriana Amorim Moreira
  - Ana Patrícia Pinheiro Melo
  - Margarida Teixeira Monteiro



## Actividades a realizar

### Pré-Escolar

Temas	Estratégias/Actividades
<b>Alimentação</b>	<b>Dia Mundial da Alimentação-16 de Outubro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Construção da Roda de Alimentos, com materiais diversificados.</li><li>-exploração da mesma, através de jogos.</li><li>-confeção de sopas e salada de frutas.</li><li>-experiências “ Vamos usar os órgãos dos sentidos”- tacto, olfacto e o paladar.</li><li>-Vamos aprender a pôr a mesa.</li><li>-Distribuição de desdobráveis aos encarregados de educação.</li><li>-Narração de histórias e exploração das mesmas.</li><li>-Construção de livro de receitas.</li></ul>
<b>Higiene</b>	<b>Higiene:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Normas e regras de higiene pessoal.</li><li>-Vamos conhecer o nosso corpo: exploração e manuseamento dos órgãos do corpo humano em material sintético</li><li>-Realização de jogos de correspondência e identificação.</li><li>-Canções, dramatizações e exploração de histórias.</li></ul> <b>-Higiene oral</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Apresentação de histórias em diferentes suportes relativos ao tema</li><li>-Teatro de fantoches “ Vamos aprender a lavar os Dentes”</li><li>-apresentação de power point “Amiga Escovita “ e “O Batalhão da Higiene Oral”.</li><li>-Visita a um consultório de um dentista, entrevista.</li><li>- Realização de um porta escovas,” O Rato Dentolas”</li></ul>
<b>Substâncias psicoactivas</b>	<b>Dia do Não Fumador</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Apresentação e exploração de uma história “O Senhor Fumador”</li><li>-Elaboração de um crachá para as crianças levarem para casa.</li><li>-Construção de expositores alusivo ao dia .</li><li>-Realização de registos.</li></ul>



## 1.º Ciclo

No final do ano lectivo anterior, em reunião de Conselho de Docentes do 1º ciclo decidiu-se desenvolver as seguintes temáticas e estratégias.

De forma a uniformizar o projecto e, após reunião no início deste ano lectivo, da Equipa da Educação para a Saúde, definiu-se o seguinte projecto:

<i>Temas a desenvolver</i>	<i>Estratégias/Actividades</i>
<p>- Higiene e Limpeza:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saúde Oral,</li><li>• Regras de higiene,</li><li>• Participação na preservação das regras de higiene da Escola,</li><li>• Alerta sobre as regras básicas do plano de contingência da gripe A (H1N1).</li></ul> <p>- Alimentação, Prevenção e Preservação da Saúde</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentação: regras, proporções dos alimentos, a importância da água...</li><li>• Actividade física,</li><li>• Substâncias psicoactivas: álcool, tabaco e drogas,</li><li>• Preservação do Ambiente.</li></ul>	<p>- Acções de sensibilização,</p> <p>- Rastreio Oral,</p> <p>- Elaboração de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cartazes</li><li>• Peças de teatro</li><li>• Jogos</li></ul> <p>- Jogo da alimentação no Dia Mundial da Alimentação,</p> <p>- Participação no Concurso das Sopas,</p> <p>- Projecto “Saberes e sabores da nossa Terra”,</p> <p>- Diálogo sobre os hábitos de lazer dos alunos...</p> <p>- Participação num peddy- paper,</p> <p>- Elaboração de trabalhos no Dia do Não Fumador,</p> <p>- Participação na Semana da Saúde da Escola Sede,</p> <p>- Participação nas Actividades da Câmara Municipal.</p>



## 2º e 3º Ciclo

### Participação das Áreas Curriculares não disciplinares: Área-Projecto

Após reunião com os professores de Área Projecto, foi elaborado um plano genérico anual, uniforme, para desenvolver as temáticas de Educação para a Saúde. Dessa reunião aprovou-se a seguinte proposta (a ser posteriormente discutida em Conselho de Turma):

Ano	
5º	Substâncias psicoactivas (drogas lícitas: Álcool e tabaco)
6º	Violência em meio escolar – Parlamento dos Jovens
7º	Violência em meio escolar – Parlamento dos Jovens
8º	Substâncias psicoactivas (drogas lícitas: Álcool e tabaco)

## Comunidade Educativa

Actividade	Objectivos	Publico alvo	Calendarização
<b>Programa CUIDA-TE</b>	- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de consumo de substâncias psico-activas;	CAD	<b>Outubro</b>
<b>Medida 1 – Unidade móvel</b>	- Prevenir o consumo de substâncias psicoactivas;	IOSI3	
	- Desenvolver hábitos alimentares saudáveis;	10º ano	
	- Contribuir para a tomada de decisões conscientes na área da educação para a saúde – sexualidade.	11º ano	





<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Publico alvo</b>	<b>Calendarização</b>
<b>- Comemoração do Dia Mundial da Alimentação</b>	- Implementar actividades que promovam a educação para a saúde.		
<b>(parceria com o grupo de Ciências da Natureza/Naturais)</b>	- Desenvolver hábitos alimentares saudáveis.  - Sensibilizar para a importância do consumo de legumes (sopa), frutos e lacticínios.	Comunidade Escolar	<b>11 a 22 de Outubro</b>  <b>(15 de Outubro)</b>



### *Actividades a desenvolver:*

- “Concurso de Sopas”;
- Projecção de um power-point sobre a importância do consumo de sopa no hall de entrada da cantina, no Dia Mundial da Alimentação. Apresentação e discussão do referido power-point nas aulas de Ciências da Natureza/Naturais.
- “Jogo da alimentação” no recinto do centro educativo, dirigido a alunos do 1º ciclo;
- Concurso “Alimentação saudável” e distribuição de iogurtes e fruta na sala de convívio dos alunos;
- Afixação de trabalhos elaborados pelos alunos na cantina da escola.



<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Publico alvo</b>	<b>Calendarização</b>
<b>- Divulgação do dia Mundial do Não Fumador</b>  <i>(parceria com o grupo de Ciências da Natureza/Naturais)</i>	- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de consumo de substâncias psico-activas;  - Prevenir o consumo de tabaco.	Comunidade Escolar	<b>17 de Novembro</b>



*Actividades a desenvolver:*

- Concurso: “ Benefícios de NÃO Fumar”: criação de um trabalho plástico ou ilustração em folha A3, afixação na sala dos alunos no Dia do Não Fumador.

<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Publico alvo</b>	<b>Calendarização</b>
<b>- Divulgação do dia Mundial da Luta contra a SIDA</b>  <i>(parceria com o grupo de Ciências da Natureza/Naturais)</i>	- Promover a saúde dos jovens.  - Alertar os alunos para as formas de contágio do HIV;  - Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, nomeadamente em relação às infecções sexualmente transmissíveis (IST).	Comunidade Escolar	<b>29, 30 de Novembro</b>



*Actividades a desenvolver:*

- Jogo “SIDA”;
- Divulgação de informação à comunidade escolar.



<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Publico alvo</b>	<b>Calendarização</b>
<b>Workshop dinamizado pela laço:</b>  <b>"Tome conta de si"</b>	- Sensibilizar para a prevenção e detecção precoce do cancro da mama.	9º ano	<b>Dezembro</b>

<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Publico alvo</b>	<b>Calendarização</b>
<b>Workshop :</b> <b>"Educação Sexual em Meio Escolar"</b>	- Discutir e reflectir sobre temáticas relativas à "sexualidade" de uma forma estruturada e sustentada; - Treinar metodologias relativas à Educação sexual em meio escolar.	Professores do 2º e 3º ciclo	<b>2º Período</b>
<b>Sessão de esclarecimentos :</b> <b>"Educação Sexual em Meio Escolar"</b>	- Aumentar os conhecimentos e adquirir competências, atitudes e comportamentos adequados à implementação da Educação Sexual em Meio Escolar.	Professores do 1º, 2º e 3º ciclo	<b>2º Período</b>

<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Publico alvo</b>	<b>Calendarização</b>
<b>Sessões de esclarecimento para as turmas de 2º e 3º ciclo, CEF's e profissionais</b>  <b>(parceria com o Centro de Saúde)</b>	- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.  - Discutir temáticas relativas à promoção da saúde de uma forma estruturada e sustentada.	Todas as turmas do 2º e 3º ciclo, CEF's e profissionais	<b>Ao longo do ano lectivo</b>



<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Publico alvo</i>	<i>Calendarização</i>
<b>Sessões de esclarecimento sobre “Distúrbios alimentares”</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dar a conhecer os diferentes tipos de distúrbios alimentares;</li><li>- Consciencializar para as consequências destas problemáticas;</li><li>- Desenvolver capacidades e atitudes para agir perante estas situações.</li></ul>	Assistentes operacionais	<b>Interrupção lectiva da Páscoa</b>

<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Publico alvo</i>	<i>Calendarização</i>
<b>Semana da Saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar e respeitar hábitos de vida saudáveis</li><li>- Promover a reflexão sobre cuidados primários de saúde;</li><li>- Estimular atitudes e hábitos de vida que favoreçam a maturidade sócio-afectiva dos alunos;</li><li>- Esclarecer a comunidade sobre a problemática do consumo de substâncias psicoactivas;</li><li>- Promover a saúde dos jovens, especificamente no que respeita à sexualidade.</li></ul>	Comunidade escolar	<b>Maio</b>









### *Actividades a desenvolver:*

- Sessão de esclarecimento ou Peça de Teatro sobre “Consumo abusivo de álcool” para Encarregados de Educação;
- Tenda Educar para a Saúde: realizar rastreios à glicemia; determinar índice de massa corporal; realizar medições de pressão arterial;
- Mega-aula de Educação Física (a definir) em parceria com o grupo de Educação física;
- Sessão de esclarecimento para professores sobre: “Educação Sexual em Meio Escolar”.



## Outras Inicialivas

-  Manutenção de uma área dedicada à Sexualidade para colocação de informações pertinentes, bem como uma caixa de questões, na biblioteca. As respostas às questões serão afixadas no mesmo espaço e no fórum sobre sexualidade.
  
-  Manutenção de uma página Web alusiva à Promoção e Educação para a Saúde.
  
-  Afixação de informação diversa relativa à promoção da Saúde no Espaço Clube.
  
-  Criação de um fórum na plataforma Moodle da escola para debater questões relativas à sexualidade.
  
-  Elaboração de um dossier com materiais de apoio à consecução do Projecto de Educação Sexual.
  
-  Criação do Gabinete de Apoio ao Aluno.



## Avaliação

### Indicadores de Avaliação:

Grau de cumprimento dos objectivos

Grau de satisfação e interesse dos alunos nas actividades

Nível de participação/envolvimento

Taxa de concretização das actividades (Nº actividades programadas/concretizadas)

Qualidade dos trabalhos dos alunos

### Instrumentos de avaliação:

Trabalhos produzidos pelos alunos

Questionários/relatórios

A avaliação do projecto será contínua, por análise directa dos indicadores e pareceres emitidos pelos diferentes intervenientes do projecto. No final do ano será elaborado um relatório final do qual resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano lectivo seguinte.

## Nota Final

Este projecto pretende ser uma proposta de trabalho que poderá vir a ser reformulado de acordo com as sugestões dos vários intervenientes do projecto.

*Arcozelo, Outubro de 2010*