



► Projeto de Educação para a Saúde

PES



2014 - 2015

I – INTRODUÇÃO

ESCOLA MELHOR
ESCOLA MELHOR
ESCOLA SAUDÁVEL
ESCOLA SAUDÁVEL

É nosso propósito enraizar um AGRUPAMENTO PROMOTOR DE SAÚDE para a melhoria do bem estar de todos desta comunidade escolar.

- Um agrupamento promotor da saúde que contribua para melhorar o processo de ensino e de aprendizagem, porquanto pessoas mais saudáveis aprendem e trabalham melhor.
- Um agrupamento promotor da saúde que reconheça que a educação e a saúde estão intimamente ligadas, conciliando esforços e articulando ações de forma sistémica que permitam a cada um dos seus educandos confrontar-se positivamente consigo mesmo no seu singular projeto de vida.
- Um agrupamento promotor da saúde que capacite as suas crianças e os seus jovens a envolverem-se na fixação dos objetivos de eleição da saúde, o que concorre para a escolha de estilos de vida saudáveis.
- Um agrupamento promotor da saúde que assegure a igualdade de oportunidades no acesso aos recursos de saúde, na missão de ajudar a reduzir as desigualdades na saúde.
- Um agrupamento promotor da saúde que promova a diversidade, assente em valores e práticas democráticas, trabalhando o respeito pelo outro e a igualdade dos direitos entre homens e mulheres, vetores fundamentais para o percurso dos jovens como pessoas.

É nosso propósito, insistir na promoção da saúde na escola, como o comprova o plano de ação definido, mas não acabado, para este ano letivo. Um plano que, estendendo-se a toda a comunidade escolar, garante o empenhamento de todos e encoraja a mudança do ambiente físico e social da Escola.

II - 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.

Conforme se pode ler no preâmbulo da **Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de Abril**, que regulamenta o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar, “As matérias respeitantes à educação para a saúde e educação sexual têm merecido, em tempos mais recentes, particular atenção por parte da sociedade portuguesa. Assim, já em 1999, veio a ser publicada a **Lei n.º 120/99, de 11 de Agosto**, que reforça as garantias do direito à saúde reprodutiva. Esta lei foi regulamentada pelo **Decreto – Lei n.º 259/2000, de 17 de Outubro**, que perspetiva a escola como entidade competente para integrar estratégias de promoção da saúde sexual, tanto no desenvolvimento do currículo como na organização de atividades de enriquecimento curricular, favorecendo a articulação escola - família (artigo 1.º deste último diploma). A referida legislação incluiu a educação sexual nos currículos do ensino básico e secundário integrada na área da educação para a saúde, área da qual fazem parte, igualmente, a educação alimentar, a atividade física, a prevenção de consumos nocivos e a prevenção da violência em meio escolar. O conceito atual de educação para a saúde tem subjacente a ideia de que a informação permite identificar comportamentos de risco, reconhecer os benefícios dos comportamentos adequados e suscitar comportamentos de prevenção. A educação para a saúde tem, pois, como objetivos centrais a informação e a consciencialização de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva autoresponsabilização. A educação sexual foi integrada por lei na educação para a saúde precisamente por obedecer ao mesmo conceito de abordagem com vista à promoção da saúde física, psicológica e social. Mais recentemente, o Governo, através do **despacho n.º 25 995/2005 (2.ª série), de 16 de Dezembro**, determinou a obrigatoriedade de as escolas incluírem no seu projeto educativo a área da educação para a saúde, combinando a transversalidade disciplinar com inclusão temática na área curricular não disciplinar. Na sequência e reconhecendo que a educação sexual é uma das dimensões da educação para a saúde, a Assembleia da República fez aprovar em 2009, através da **Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto**, um conjunto de princípios e regras, em matéria de educação sexual, prevendo, desde logo, a organização funcional da educação sexual nas escolas. Neste contexto, consagram -se as bases gerais do regime de aplicação da educação sexual em meio escolar, conferindo-lhe o estatuto e obrigatoriedade, com uma carga horária adaptada e repartida por cada nível de ensino, especificada por cada turma e distribuída de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo e, por último, estabelecendo-se ainda que a educação sexual deva ser desenvolvida pela escola e pela família, numa parceria que permita respeitar o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa”.

III – DIAGNÓSTICO DA SITUAÇÃO ATUAL DO AGRUPAMENTO

ASPECTOS A TER EM CONTA	PONTOS FORTES	CONSTRANGIMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Normativos legais; ✓ Organização funcional e pedagógica da AEM¹; ✓ Agrupamento de referência para alunos cegos e de baixa visão; ✓ Conteúdos programáticos das diversas disciplinas; ✓ Programa de Saúde Escolar; ✓ Aumento da escolaridade obrigatória; ✓ Aumento da faixa etária dos alunos no Agrupamento; ✓ Heterogeneidade cultural no corpo discente; ✓ Casos de violência no namoro e de gravidez precoce; ✓ 84 alunos de etnia cigana; ✓ 94 alunos são acompanhados pelo ensino especial; ✓ Cinco alunos são acompanhados pela ELI (Equipa local de intervenção de Braga; ✓ Hábitos tabágicos em alunos do 2º e 3º ciclo e secundário; ✓ Manutenção da candidatura ao PRESSE²; ✓ Alargamento da candidatura ao PASSE ✓ Oferta de formação por parte do CFAE³ Braga-Sul; ✓ Levantamento efetuado sobre a constituição das merendas das crianças do 1º ciclo; ✓ Almoços confeccionados em estabelecimentos de ensino nas EB1/JI Estrada e Gondizalves, EB1 Gandra (recebe os almoços d e estrada) e EB2,3;fornecidos por empresas no CE Naia, EB1 de Maximinos; ✓ Distribuição do Leite Escolar nas EB1 e JI; ✓ Regime de fruta escolar nas EB1; ✓ Lanches no pré-escolar – apenas no JI de Estrada e Gondizalves. ✓ 70 alunos do 2º e 3º ciclo com suplemento de lanche oferecido pelo agrupamento; ✓ Os resultados do inquérito “A Saúde na minha Escola” revelaram que os alunos do 2º e 3º ciclo têm hábitos alimentares pouco saudáveis; um nº considerável de alunos vem para a escola sem tomar o pequena almoço; o consumo de produtos ricos em hidratos de carbono é elevado e o consumo de produtos hortícolas e frutas é baixo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boas práticas na área da educação para a saúde; ✓ Projeto FREI, que conduz a existência de recursos acrescidos; ✓ Estabilidade do corpo docente; ✓ Existência de uma Equipa de Mediação e Orientação Escolar dinâmica e cooperante; ✓ Continuidade do Projeto “+ atitude”; ✓ Melhoria dos resultados escolares dos alunos, sobretudo a nível dos exames de 9ºano; ✓ Reorganização dos serviços de saúde, demonstrando disponibilidade para desenvolver projetos com as escolas; ✓ Existência de um projeto de educação sexual com vários anos de implementação; ✓ Atividade física no jardim de infância – todas as crianças têm educação física ou dança como atividade extracurricular (AAEF); ✓ Elevado número de alunos inscritos nas atividades do Desporto Escolar; ✓ Projeto Horta Escolar; ✓ Clube de Solidariedade e o VoluntasMax; ✓ Cooperação por parte do órgão de gestão; ✓ Formação relativamente frequente para pais, subordinada a temáticas da saúde; ✓ Associação de Pais colaborante. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hábitos de trabalho colaborativo ainda muito incipientes, sobretudo a nível dos CT⁴; ✓ Espaços físicos deficitários para o desenvolvimento de atividades, na maior parte das escolas; ✓ Inexistência de um pavilhão gimnodesportivo no agrupamento; ✓ Elevada percentagem de alunos apoiados pela ASE⁵; ✓ Baixas habilitações literárias dos EE⁶; ✓ Diminuição da recetividade das famílias ao longo da escolaridade; ✓ Acréscimo de trabalho / reuniões / solicitações para atividades ou projetos ao corpo docente; ✓ Criação do mega agrupamento, juntando sete estruturas com dinâmicas diferentes.

Cf. com Projeto FREI

¹ Agrupamento de Escolas de Maximinos

² Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar

³ Centro de Formação de Associação de Escolas

⁴ Conselho(s) de Turma

⁵ Ação Social Escolar

⁶ Encarregados de Educação

IV- AMBIÇÃO ESTRATÉGICA, METAS E OBJETIVOS

Enquadrado pelo Projeto Educativo, pretende-se:
Consolidar o AEM como um agrupamento de referência ao nível da Educação para a Saúde.

Metas

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Desenvolver o sentido de responsabilidade de cada um na promoção da saúde da comunidade;
- Dotar os adolescentes de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas e construtivas capazes de favorecer o seu equilíbrio e bem-estar futuro;
- Aumentar o sucesso escolar e reduzir o abandono;
- Contribuir para que toda a comunidade escolar aprenda a gerir a saúde de modo informado, consciente, responsável e autónomo.

Objetivos gerais do Projeto

- Fomentar o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis;
- Prevenir comportamentos de risco;
- Aumentar a resiliência;
- Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde;
- Criar um espaço onde seja possível o aconselhamento, individual ou em grupo, mantendo uma relação de confiança e sigilo;
- Desenvolver as vertentes de pesquisa e intervenção, promovendo a articulação dos diferentes conhecimentos disciplinares e não disciplinares;
- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde física, mental e social;
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto;
- Fomentar o envolvimento com a comunidade, através da participação da escola, em projetos e programas relacionados com a saúde.

V- ÁREAS DE INTERVENÇÃO

- 1- Alimentação / Saúde Oral / Higiene / Atividade Física;
- 2- Sexualidade e Afetos / Educação sexual / Prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis;
- 3- Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoactivas (tabaco, álcool e drogas);
- 4- Promoção da Segurança e Prevenção de Acidentes / Violência em Meio Escolar e Bullying;
- 5- Ambiente e Saúde.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO	OBJECTIVO
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Alimentação ✚ Saúde Oral ✚ Higiene ✚ Atividade Física 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a educação alimentar; • Promover a saúde oral; • Estimular a prática de exercício físico, entendida como fator importante na manutenção da saúde física e mental; • Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde própria e coletiva; • Contribuir para inverter a tendência crescente de perfis de doença que se traduzem no aumento das taxas de incidência e prevalência de doenças como sejam a obesidade, diabetes,
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Sexualidade e Afetos ✚ Educação sexual ✚ Prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a aceitação do corpo e da sexualidade; • Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução; • Promover a igualdade entre os sexos; • Desenvolver nas crianças e jovens uma ideia ajustada de si mesmo, fortalecendo a autoestima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito pelos outros; • Contribuir para a melhoria das relações interpessoais; • Promover a tomada de decisões responsáveis e autónomas; • Esclarecer sobre mitos e/ou concepções pessoais relacionadas com aspetos da reprodução humana; • Desenvolver nos jovens competências que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade; • Reduzir as consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis; • Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais; • Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;

<p>3</p> <p>Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoactivas (tabaco, álcool e drogas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas; • Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares; • Promoção da autoestima e da autonomia visando a prevenção de comportamentos de risco; • Promover o desenvolvimento do sentido crítico e a capacidade de tomar decisões de modo responsável relativamente ao consumo de
<p>4</p> <p>Promoção da Segurança</p> <p>Prevenção de Acidentes</p> <p>Violência em Meio Escolar e Bullying</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Promover o bem-estar social;</i> • <i>Promover a segurança e contribuir para a prevenção de acidentes;</i> • <i>Monitorizar os acidentes ocorridos na escola e no espaço periescolar e propor medidas corretivas se necessário;</i> • <i>Formar elementos da comunidade em primeiros socorros e suporte básico de vida;</i> • <i>Prevenir situações de violência na escola e bullying;</i> • <i>Desenvolver competências que permitam identificar situações de violência ou bullying e selecionar as formas de intervenção mais eficazes;</i> • <i>Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, nomeadamente a capacidade de resolução de conflitos;</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Desenvolver o respeito pelos direitos de cada indivíduo.</i>
<p>5</p> <p>Ambiente e Saúde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a Educação ambiental • Sensibilizar para uma utilização responsável e eficiente dos recursos ambientais, com o objetivo de alcançar o desenvolvimento sustentável, preservando a saúde pública e

VI - LINHAS GERAIS DE ATUAÇÃO

- Nomeação de um **Coordenador da Educação para a Saúde e Educação Sexual**;
- Constituição uma equipa responsável pela dinamização do projeto, constituída por docentes dos diversos níveis de ensino, representante da Equipa de Mediação e Orientação Escolar, profissionais da Saúde Escolar, representante do pessoal não docente, dos alunos e dos Encarregados de Educação;
- À **Equipa da Educação para a Saúde** compete colaborar na implementação do projeto, na articulação interciclos e na promoção do envolvimento de toda a comunidade educativa;
- **Transversalidade da Educação para a Saúde e Educação Sexual**, ao longo de toda a escolaridade. Todas as turmas devem contemplar, explicitamente, nos seus **Planos de turma** a sua abordagem, com a identificação do professor responsável; devem ser privilegiadas as áreas curriculares não disciplinares, preferencialmente **Formação Cívica, Oferta de escola e Oferta complementar**;
- A **carga horária** dedicada à educação sexual deve ser, no mínimo, 6 horas para o 1º e 2º ciclos e 12 horas para o 3º ciclo e secundário, distribuídas pelos diversos períodos do ano letivo, em conformidade com o artigo 5º da Lei nº 60/2009;
- Criação do **Gabinete de Informação e Apoio**, em cada uma das escolas, EB 2,3 e Secundária, com apoio de técnicos da Equipa de Mediação e Orientação Escolar, da Saúde Escolar e do projeto “+atitude”;
- Criação de uma disciplina de Educação para a Saúde na **plataforma Moodle**, com disponibilização de recursos pedagógicos para os diversos níveis de ensino;
- Criação de um **Espaço Dúvidas** com respostas via correio eletrónico;
- Criação de um **Centro de Recursos Pedagógicos** na área da educação sexual, integrado na Biblioteca Escolar do AEM;
- **Parcerias** com diversos organismos/entidades: ACES Cávado I, Câmara Municipal de Braga, Instituto Português da Juventude, Juventude Cruz Vermelha, A CANJA, CLDS, LPPS, XZ consultores, Sinergia, Polícia de Segurança Pública – Programa Escola Segura.

Equipa Multidisciplinar de Educação para a Saúde:

Responsáveis PES do Pré-escolar e 1º ciclo – Conceição Veiga e Luísa Silva

Responsáveis PES do 2º, 3º e secundário – Laura Rodrigues, Álvaro Carvalho

Coordenadora PES - Adelaide Sousa

Equipa de Mediação e Orientação Escolar – Sónia Dias

Representante da Educação Especial – Teresa Lameiras e António Braga

Equipa Saúde Escolar – Sandra Duarte e Helena Neto

Representante Pessoal Não Docente – Chefe dos Assistentes Operacionais

Representante Encarregados de Educação – Adelaide Ribeiro e António João Silva

Representante Alunos – Presidente da Associação de Estudantes, ou outro elemento por este nomeado

Competências da Equipa Coordenadora:

- Coordenar as atividades de Educação para a Saúde e Educação Sexual no Agrupamento;
- Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola;
- Elaborar um relatório de atividades no final de cada período letivo.

Competências da Equipa:

- Colaborar na implementação do Projeto de Educação para a Saúde;
- Promover a articulação interciclos;
- Gerir o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno;
- Assegurar a aplicação dos conteúdos curriculares;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa;
- Organizar iniciativas de complemento curricular;
- Assegurar o funcionamento/atualização do correio eletrónico e disciplina ES⁸ na Plataforma Moodle;
- Avaliar a implementação do Projeto no AEM.

⁸ Educação para a Saúde

Modalidade de intervenção/Estratégias:

	Estratégia	População-alvo	Intervenientes	Parcerias/Colaboradores
Intervenção directa	Programa de intervenção em grupo	Turmas de risco	Sinalização: Directores de Turma/ Conselhos de Turma/Equipas educativas/ Direção	IDT Equipa da UCC da Colina Equipa do GMOE JCV - Projeto + atitude (torneio interescolas; sessões de sensibilização) CLDS Hospital de Braga XZConsultores
	Intervenção individual	7º ao 12º anos	Encaminhamento: pais/docentes/directores de turma/conselho de turma/Equipas educativas/aluno Acompanhamento psicossocial: Psicóloga, técnica de serviço social e mediadora social Acompanhamento médico: i-alunos e GIA PEI	Equipa da UCC da Colina CPCJ Serviço de Psicologia e Orientação GMOE JCV -Projeto + atitude (Espaço dúvidas e Apoio escolar) - Gabinete de informação e apoio ao Aluno – i-alunos e GIA (enfermeiro da inclusão escolar/Psicóloga/técnica de serviço social /Mediadora /Nutricionista)
Intervenção indirecta	Workshops	- Docentes do Ensino Básico - Docentes do Ensino Secundário - Assistentes Operacionais - Pais e Encarregados de Educação	Divulgação: Prof. Aurora Antunes	Equipa da UCC da Colina CLDS Hospital de Braga JCV - Projeto + atitude
	Infusão curricular em todos os anos de escolaridade	7º ao 12º anos	Divulgação: Conselho Pedagógico/ Coordenação dos diretores de turma/ Equipa educativa/Departamentos curriculares/ Elaboração das atividades: PES	Serviço de Psicologia e Orientação GMOE PRESSE Equipa da UCC da Colina
	Iniciativas/ Ações de sensibilização	Docentes Assistentes operacionais Pais e Encarregados de Educação	Organização: PES	JCV , IPJ , CLDS, XZ consultores Equipa GMOE UCC Câmara de Braga Hospital de Braga A CANJA (Centros de Apoios Nacional a Jovens e Adultos)

VIII - AVALIAÇÃO:

Pretende-se avaliar a **eficácia** e **qualidade** deste projeto de uma forma **contínua**, de modo a poder reformulá-lo quando necessário.

A avaliação deverá ser **formativa e utilizar** diversos **instrumentos de avaliação / metodologias**:

- Grelhas de observação;
- Questionários;
- Observação direta;

Quanto a **indicadores**, sugerem-se:

- Taxa de concretização das atividades;
- Grau de consecução dos objetivos;
- Aumento de conhecimentos;
- Aumento de competências pessoais e/ou sociais;
- Nível de participação/envolvimento;
- Qualidade dos trabalhos dos alunos;
- Grau de satisfação e interesse dos destinatários das atividades;
- Impacto das atividades na alteração dos hábitos;
- Grau de resolução do (s) problema (s) inicialmente identificado (s).

No final de cada período letivo a avaliação será concretizada com a elaboração de um relatório. Este terá como principal objetivo fomentar as boas práticas e possibilitar a reformulação das metodologias inerentes às ações que tiveram menor impacto junto do público-alvo. Também daqui resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

A Equipa de Educação para a Saúde