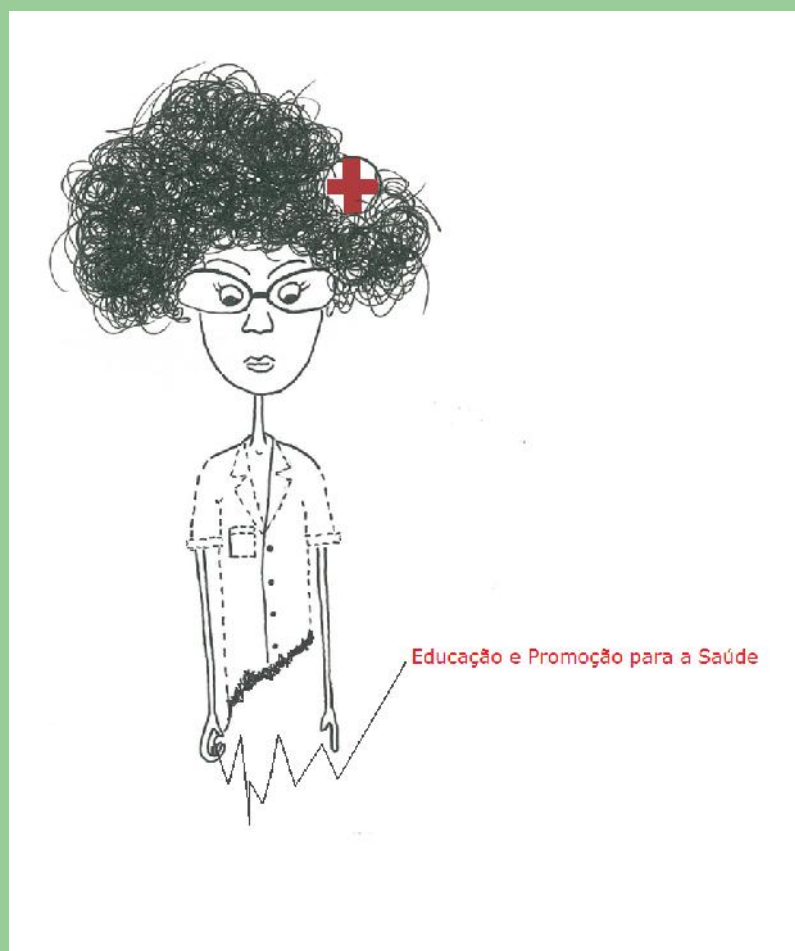


# Promoção e Educação para a Saúde

## Plano Anual de Actividades



**Equipa:**  
Dília Fournigault  
Raquel Diniz

A Equipa de Promoção e Educação para a Saúde elaborou o presente plano anual de actividades tendo por base as orientações legislativas pelos Ministérios da Saúde e da Educação, nomeadamente o Decreto-Lei nº 60/2009, de 6 de Agosto, e a Portaria nº 196-A/2010, de 9 de Abril. Assim, existe um conjunto de recomendações/determinações das quais destacámos:

- A obrigatoriedade da inclusão da temática da saúde no Projecto Educativo da Escola;
- A abordagem específica de quatro grandes temas de Educação para a Saúde:
  - Alimentação e actividade física
  - Sexualidade e afectos
  - Consumo de substâncias psicopáticas
  - Violência em meio escolar

Havendo a obrigatoriedade de dedicar, à aplicação da Educação Sexual, a carga horária de seis horas no 1º e 2º Ciclos e de doze horas no 3ºCiclo do Ensino Básico, sendo a sua gestão curricular enquadrada na área de Formação Cívica, sendo estabelecida uma articulação entre o professor coordenador de Educação para a Saúde e os professores titulares de turma/directores de turma.

Tendo em conta a realidade social do nosso meio escolar e a faixa etária a que a nossa planificação se destina, o plano anual de actividades do presente ano lectivo irá incidir maioritariamente nos dois primeiros pontos temáticos de Educação para a Saúde (Alimentação e actividade física; Sexualidade e afectos).

## **FINALIDADES DO PROJECTO**

- Fomentar o reconhecimento da Saúde como um bem precioso que todos desejamos e devemos promover;
- Promover, em articulação com o Centro de Saúde local e a autarquia, hábitos de vida saudáveis no que diz respeito a: alimentação e actividade física;
- Promover aprendizagens que permitam a escolha de uma sexualidade saudável, contribuindo para toda a tomada de decisões adequadas e a prevenção de ISTs;
- Promover a relação Escola-Família, Escola-Centro de Saúde e/ou outras instituições/recursos comunitários;
- Sensibilizar os diversos agentes da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde e da Educação Sexual, fomentando a sua adesão e envolvimento neste projecto.

## PROPOSTAS PARA O PRESENTE ANO LECTIVO

### Intervenientes no projecto



## Propostas de actividades

### Alimentação e Actividade Física/Saúde

| DATA                         | ACTIVIDADE<br>A<br>DESENVOLVER  | OBJECTIVOS   | LOCAL   | RECURSOS  | INTERVENIENTES       |  |   | CUSTOS     | AVALIAÇÃO   |
|------------------------------|---|--|---|---|----------------------|--|---|------------|---|
|                              |   |  |   |   | DESTINATÁRIOS        | DINAMIZADORES                              | COLABORADORES   |            |   |
| Semana de 11 a 15 de Outubro | <p>SEMANA DA ALIMENTAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concurso “Ementa Saudável” para os 2º e 3º Ciclos;</li> <li>- Distribuição de um pequeno-almoço saudável aos alunos do Agrupamento;</li> <li>- Palestra /conferência sobre erros e distúrbios alimentares com os alunos do 9ºA, com a presença da nutricionista do Centro de Saúde, de dois médicos estagiários e de uma enfermeira.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover hábitos alimentares saudáveis.</li> <li>- Alertar a comunidade educativa de alguns erros cometidos com a alimentação.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantina da Escola</li> <li>- Biblioteca Escolar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos (pão integral, fiambre de peru, queijo fresco, cereais, frutos, iogurte e leite) para servir no pequeno-almoço.</li> <li>- Computador</li> <li>- Projector</li> <li>- Alimentos para confeccionar as diferentes ementas vencedoras.</li> </ul> | Comunidade educativa | Equipa de Promoção e Educação para a Saúde | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fornecedores de alimentos para o Agrupamento</li> <li>- Gabinete de A.S.E.</li> <li>- Dietista Marta Simões</li> <li>- Nutricionista do Centro de Saúde Local</li> <li>- Médicos estagiários do Centro de Saúde Local</li> </ul> | Sem custos | A avaliação é feita com base na qualidade de participação dos alunos e feedback dos intervenientes. |

Equipa de Promoção e Educação para a Saúde – 2010-2011

|  |   |   |                                 |  |   |   |   |                   |  |
|--|---|---|---------------------------------|--|---|---|---|-------------------|--|
| <p><b>1º Período</b></p>                     | <p><b>RASTEIOS ORAIS</b><br/><br/>Organização de rastreios orais aos alunos nascidos nos anos de 1997, 2000 e 2003, bem como a distribuição dos respectivos cheques dentista.</p>   | <p>- Promover hábito de higiene e de promoção da saúde oral.<br/>- Encaminhar possíveis casos de problemas de saúde oral para o dentista com vista à intervenção precoce.</p>                                   | <p>- Sala de aula<br/>- GAA</p> |  | <p>Alunos nascidos nos anos de 1997, 2000 e 2003.</p> | <p>- Equipa de Promoção e Educação para a Saúde.<br/><br/>- Enfermeira e higienista do Centro de Saúde.</p>   | <p>- Professores das turmas com alunos nascidos nos anos abrangidos pelo rastreio.<br/><br/>- Autarquia que cede o transporte dos alunos nascidos nos anos de 2000 e 2003 até ao Centro de Saúde.</p> | <p>Sem custos</p> |  |
| <p><b>1º Período</b></p>                     | <p><b>PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA “5 AO DIA”</b><br/>Participação dos alunos do 1ºCiclo num concurso onde serão escolhidas receitas saudáveis de sopa. Estas farão parte de um livro de receitas que será cedido às escolas.</p> | <p>- Promover hábitos alimentares saudáveis.<br/>- Consciencializar os alunos e seus encarregados de educação da importância do modo como os alimentos são confeccionados.</p>                                  | <p>- Sala de aula</p>           | <p>Material de escrita<br/>Material de desenho</p> | <p>Alunos do 1ºCiclo</p>                              | <p>- Equipa de Promoção e Educação para a Saúde.<br/><br/>- Professores do 1ºCiclo aderentes ao programa.</p> | <p>- Nutricionista</p>  | <p>Sem custo</p>  |  |
| <p><b>Ao longo de todo o ano lectivo</b></p> | <p><b>PROGRAMA DE ENCAMINHAMENTO DE ALUNOS OBESOS OU COM TENDÊNCIA PARA TAL</b></p>   | <p>- Alertar os alunos para alguns erros cometidos com a alimentação.<br/>- Diminuir o número de alunos obesos.<br/>- Proporcionar um acompanhamento profissional de alunos com tendência ou com obesidade.</p> | <p>-GAA</p>                     |  | <p>Alunos de todo o Agrupamento</p>                   | <p>- Equipa de Promoção e Educação para a Saúde.<br/><br/>- Profissionais de saúde</p>                        | <p>- Professores de Educação Física</p>   | <p>Sem custo</p>  |  |

Equipa de Promoção e Educação para a Saúde – 2010-2011

|                                       |   |  |                             |  |                                     |  |  |                  |  |
|---------------------------------------|---|--|-----------------------------|--|-------------------------------------|--|--|------------------|--|
| <p>Ao longo de todo o ano lectivo</p> | <p>MEDIÇÃO DE TENÇÃO ARTERIAL, NÍVEIS DE GLICÉMIA, IMC E RASTREIO DA DIABETES</p> | <p>- Alertar os alunos para a importância da sua Saúde.<br/>- Despistar possíveis patologias relacionadas com os itens analisados.</p> | <p>-GAA ou sala de aula</p> |  | <p>Alunos de todo o Agrupamento</p> | <p>- Equipa de Promoção e Educação para a Saúde.<br/><br/>- Profissionais de saúde</p> |  | <p>Sem custo</p> |  |
|---------------------------------------|---|--|-----------------------------|--|-------------------------------------|--|--|------------------|--|

Sexualidade e afectos

| DATA                           | ACTIVIDADE<br>A<br>DESENVOLVER  | OBJECTIVOS   | LOCAL   | RECURSOS   | INTERVENIENTES   |   |                             | CUSTOS            | AVALIAÇÃO  |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|---|-----------------------------|-------------------|--|
|                                |   |  |   |  | DESTINATÁRIOS  | DINAMIZADORES                                     | COLABORADORES               |                   |  |
| Ao longo de todo o ano lectivo | <p>ESPAÇO NA PLATAFORMA MOODLE</p> <p>Criação de um espaço na plataforma Moodle onde irá constar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-divulgação de projectos;</li> <li>-material de apoio ao professor;</li> <li>- espaço “Gostava de saber ...”, onde os alunos poderão colocar dúvidas sobre sexualidade.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fornecer, a toda a comunidade escolar, informação relativa à educação sexual.</li> <li>- Disponibilizar, ao pessoal docente, um leque de diferentes actividades que podem ser realizadas no âmbito da Educação Sexual.</li> <li>- Dar possibilidade aos alunos de colocarem as suas dúvidas de uma forma anónima e confidencial.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moodle do Agrupamento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Material informático</li> </ul> | <p>Comunidade educativa e encarregados de educação</p> | <p>Equipa de Promoção e Educação para a Saúde</p> | <p>- Professora das TIC</p> | <p>Sem custos</p> | <p>A avaliação é feita com base na qualidade de participação dos alunos e feedback dos intervenientes.</p> |

Equipa de Promoção e Educação para a Saúde – 2010-2011

|                                |  |  |       |   |  |  |                                 |           |  |
|--------------------------------|--|--|-------|---|--|--|---------------------------------|-----------|--|
| 1º Período- adesão             | <p>ADESÃO AO PROJECTO LED</p> <p>Compra do módulo referente à Educação Sexual/Afectos</p>  | <p>-Dispor de um instrumento de trabalho adequado às necessidades dos alunos de todos os ciclos.</p>   |       | <p>- Material informático</p> <p>- Módulo do projecto LED</p> | Alunos do Agrupamento                                | Equipa de Promoção e Educação para a Saúde           |                                 | 300       |  |
| Após a aquisição do módulo     | <p>SESSÕES DE ESCLARECIMENTO SOBRE O PROJECTO LED</p> <p>Apresentação do projecto LED aos directores de turma/professores titulares de turma</p> | <p>- Formar os docentes sobre as potencialidades e o modo de operacionalização do projecto LED</p>   | -Sala | <p>-Material informático</p> <p>- Módulo do projecto LED</p>  | Directores de turma e professores titulares de turma | Equipa de Promoção e Educação para a Saúde           |                                 |           |  |
| Ao longo de todo o ano lectivo | <p>PROJECCÃO DE PEQUENOS FILMES</p> <p>Projecção de pequenos filmes sobre sexualidade e afectos</p>  | <p>- Promover aprendizagens que permitam a escolha de uma sexualidade saudável, contribuindo para toda a tomada de decisões adequadas e a prevenção de ISTs.</p> |       | <p>-Material audiovisual</p>                                  | Alunos do 2º e 3º Ciclos                             | <p>- Equipa de Promoção e Educação para a Saúde.</p> | <p>- Profissionais de saúde</p> | Sem custo |  |

Equipa de Promoção e Educação para a Saúde – 2010-2011

|                                    |   |  |                                    |  |   |  |  |                  |  |
|------------------------------------|---|--|------------------------------------|--|---|--|--|------------------|--|
| <p><b>Em data a definir</b></p>    | <p>TEATRO: “DEIXEMOS O SEXO EM PAZ”<br/>Peça do teatro Maria Paulos que aborda a temática da sexualidade de um ponto de vista pedagógico.</p>   | <p>-Abordar alguns conteúdos da Educação Sexual de uma forma lúdica e fora do contexto “sala de aula”</p>  | <p>-Cineteatro de Castro Verde</p> |  | <p>Alunos do 3º Ciclo e encarregados de educação.</p> | <p>- Equipa de Promoção e Educação para a Saúde.</p>   |  | <p>Sem custo</p> |  |
| <p><b>Meados do 2º Período</b></p> | <p>SESSÕES DE ESCLARECIMENTO<br/>Sessões onde serão abordados os temas mais questionados pelos alunos no espaço “Gostava de saber ...”, bem como os conteúdos definidos pela Portaria nº196-A/2010 (segundo planificação anexa)</p> | <p>- Promover aprendizagens que permitam a escolha de uma sexualidade saudável, contribuindo para toda a tomada de decisões adequadas e a prevenção de ISTs.</p> | <p>- Sala de convívio</p>          |  | <p>Alunos do 2º e 3º Ciclos</p>                       | <p>- Equipa de Promoção e Educação para a Saúde.<br/><br/>- Enfermeiras do Centro de Saúde</p> |  | <p>Sem custo</p> |  |

Actividades desenvolvidas dentro de outras temáticas

| DATA           | ACTIVIDADE<br>A<br>DESENVOLVER  | OBJECTIVOS  | LOCAL           | RECURSOS | INTERVENIENTES                                  |  |                                  | CUSTOS     | AVALIAÇÃO   |
|----------------|---|---|-----------------|----------|---|--|----------------------------------|------------|---|
|                |   |   |                 |          | DESTINATÁRIOS                                   | DINAMIZADORES                              | COLABORADORES                    |            |   |
| 17 de Novembro | DIA DO NÃO FUMADOR<br>Realização de uma caminhada com o lema: “Eu vivo...sem fumo!” | - Mobilizar a comunidade educativa numa marcha de sensibilização para as vantagens de uma vida sem tabaco | - Casdtró Verde |          | Comunidade educativa e encarregados de educação | Equipa de Promoção e Educação para a Saúde | - Professores de Educação Física | Sem custos | A avaliação é feita com base na qualidade de participação dos alunos e feedback dos intervenientes. |

Equipa de Promoção e Educação para a Saúde – 2010-2011

|                    |  |  |                   |                          |   |  |  |            |  |
|--------------------|--|--|-------------------|--------------------------|---|--|--|------------|--|
| 1º Período- adesão | RASTREIOS AUDITIVOS E VISUAIS  | . Alertar os alunos para a importância da sua Saúde.<br>- Despistar possíveis patologias relacionadas com os itens analisados. | GAA               |                          | Alunos do Agrupamento                           | -Equipa de Promoção e Educação para a Saúde<br><br>-Profissionais de saúde |  | Sem custos |  |
| Meados de Maio     | FEIRA DA SAÚDE<br>Feira onde serão abordados grande parte dos temas tratados pela Equipa de Promoção e Educação para a Saúde e onde também serão realizados rastreios (IMC, diabetes, hipertensão, etc.) | - Envolver a comunidade educativa nas temáticas abordadas pela Equipa de Promoção e Educação para a Saúde                      | -Sala de convívio | - Mesas para a exposição | Comunidade educativa e encarregados de educação | -Equipa de Promoção e Educação para a Saúde<br><br>-Profissionais de saúde |  | Sem custos |  |