



**“Aqui criamos o teu futuro,
Aprendes e és feliz!”**

***Aprendes a conhecer;
Aprendes a fazer;
Aprendes a ser;
Aprendes a viver!***

2025/ 2026

Índice

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. ENQUADRAMENTO LEGAL.....	4
3. EQUIPA DE TRABALHO.....	5
4. PRINCIPAIS PROBLEMÁTICAS DO AGRUPAMENTO	6
5. ÁREAS DE INTERVENÇÃO	6
6. OBJETIVOS	7
6.1 – OBJETIVOS GERAIS	7
6.2 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
7. METODOLOGIA	11
8. ATIVIDADES.....	13
9. AVALIAÇÃO	15

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 (de acordo com as competências e valores do PERFIL dos alunos à saída da escolaridade obrigatória), 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 (Promoção e Educação para a Saúde) 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.

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 implementação equilibrada deste projeto pressupõe respeitar as orientações legais e considerar as questões dos alunos e as preocupações dos pais/EE, bem como a articulação constante com as várias estruturas escolares e entidades externas.

Basicamente, pretende-se proporcionar, aos alunos, espaços e momentos na sua vida escolar que lhes permita colocar questões, refletir, informar-se e formar-se em relação aos vários assuntos considerados pela Educação para a Saúde, fazendo-o de forma objetiva e pedagógica e tendo em conta os dados de várias ciências e saberes relacionados: Ciências Naturais, Educação Física, Psicologia, entre muitas outras.

2. ENQUADRAMENTO LEGAL

Os Ministérios da Educação e da Saúde formalizaram em 1994, uma parceria que visava a colaboração ativa entre as escolas e centros de saúde com o objetivo de promover a educação para a saúde em meio escolar. A criação da Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde (RNEPS) resulta precisamente dessa parceria.

Neste sentido, consideram-se como principais documentos orientadores os seguintes:

- Lei nº 46/86, de 14 de outubro – Lei de Bases do Sistema Educativo;
- Decreto-lei nº 137/2012, de 2 de julho – Aprova o regime de autonomia, administração dos estabelecimentos da Educação Pré-escolar e dos Ensinos Básico e Secundário, bem como dos respetivos Agrupamentos;
- Resolução do Conselho de Ministros nº 124/98, de 21 de outubro – Define o plano de ação Interministerial sobre Educação Sexual e Planeamento Familiar;
- Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde;
- Lei nº 120/99, de 11 de agosto – Sobre Educação Sexual em Meio Escolar;
- Decreto-lei nº 259/2000, de 17 de outubro – Regulamenta a Educação Sexual e a Lei nº120/99;
- Decreto-lei nº 55/2018, de 6 de julho – Reorganização Curricular do Ensino Básico;
- Despacho Ministerial nº 19 737/2005, de 15 de junho – Sobre a constituição do Grupo de Trabalho de Educação Sexual;
- Parecer do Conselho Nacional de Educação nº 6/2005, de 24 de novembro – Sobre Educação Sexual nas Escolas;
- Despacho Ministerial de 25 995/2005, de 16 de dezembro – Aprova as conclusões do Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual;
- 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 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar;
- Circular n.º I-DGIDC/2009/1176NESASE – Define que o professor coordenador da educação sexual deve ser o mesmo professor que coordena a educação para a saúde;
- Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto - Estabelece a aplicação da educação sexual nos estabelecimentos do ensino básico e do ensino secundário;
- **Referencial de Educação para a Saúde – junho de 2017** - resultante de uma parceria entre a Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral de Saúde, que estabeleceram um Protocolo de Colaboração em fevereiro de 2014, e o SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.

3. EQUIPA DE TRABALHO

Um projeto escolar global deve ser tarefa realizada por uma equipa. Um projeto é um trabalho de equipa que implica adesão individual e empenhamento coletivo.

Esta equipa irá estruturar os canais de comunicação entre docentes e não docentes, escola e meio circundante, bem como planear, organizar e avaliar atividades e promover a cooperação entre todos:

Maria João Pais Alves – Educadora de Infância

Rita Isabel Santos Simões -2º Ciclo

Adelaide Alves Mano Romão -2º Ciclo

Ana Paula Quinteiro – 3º Ciclo

Calisto Inácio Rocha de Oliveira – 2º, 3º ciclo e Secundário

Maria Irene Fernandes de Almeida Gandaio- 1º, 3º ciclo e Secundário

4. PRINCIPAIS PROBLEMÁTICAS DO AGRUPAMENTO

O contacto direto e continuado com as crianças e jovens deste agrupamento tem permitido sinalizar as principais problemáticas:

- Alimentação com consumos excessivos de produtos prejudiciais à saúde;
- Desperdício alimentar;
- Falta de hábitos de atividade física;
- Falta de hábitos de higiene.
- Consumo precoce de álcool e de outras substâncias;
- Iniciação precoce da sexualidade ativa;
- Alterações emocionais com risco para a própria vida;
- Dificuldades na gestão de conflitos;
- Comportamentos de risco (ex.: adição a jogos; adição a redes sociais);
- Falta de envolvimento dos pais e/ou encarregados educação;
- Falta de sensibilidade pela preservação do meio ambiente;
- Falta de sensibilidade para o “Ser mais Solidário”.

5. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

O 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 perspetiva 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, o 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.

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

6. OBJETIVOS

Aprender a viver de uma forma consciente, responsável e feliz!

6.1 – OBJETIVOS GERAIS

- Promover a Saúde como bem-estar físico, mental e social;
- Contribuir para a aquisição de competências conducentes à tomada de decisões conscientes ao nível da Saúde e a opção por estilos de Vida Saudáveis e Sustentáveis;
- Ajudar a identificar e compreender as diferentes etapas de crescimento e a lidar com situações específicas e/ou de doença ou limitação;
- Permitir oportunidades de aprendizagem e esclarecimento de dúvidas de acordo com as várias faixas etárias e problemas de maior incidência;
- Desenvolver as vertentes de pesquisa e intervenção, promovendo a articulação dos diferentes conhecimentos disciplinares e não disciplinares;
- Sensibilizar e envolver os pais/encarregados de educação para um trabalho conjunto com a escola na área da Educação para a Saúde;
- Promover e dinamizar o conceito de Saúde na comunidade educativa, estimulando a colaboração com as entidades do meio;
- Divulgar, junto dos órgãos de Comunicação Social, sempre que oportuno, as ações realizadas na Escola no âmbito da Educação para a Saúde;
- Realçar a importância do bem-estar entre os alunos (turmas, anos, ciclos de ensino);
- Promover um ambiente harmonioso e propício ao trabalho conjunto e ao diálogo construtivo;

- Estimular a autoestima e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, que permitam a adoção consciente e informada de estilos e vida saudáveis;
- Incentivar a participação ativa dos alunos na construção de uma sociedade mais saudável e justa.

6.2 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Referencial de Educação para a Saúde

Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X	X	X	X	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

Educação Alimentar

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X
	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

Atividade Física

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
ATIVIDADE FÍSICA						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X

Comportamentos Aditivos e Dependências

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X	X	X	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X	X
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X	X

Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X	X	X	X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			X	X	X

7. METODOLOGIA

A Educação para a Saúde será abordada numa perspetiva interdisciplinar, numa lógica de transversalidade, combinada com a inclusão temática nas áreas curriculares não disciplinares/áreas curriculares.

O desenvolvimento deste projeto deverá ser adequado aos diferentes níveis etários, envolverá a comunidade educativa, e será dinamizado em colaboração estreita com os Pais e Encarregados de Educação e outras entidades externas.

A planificação das diferentes atividades será enviada para conhecimento da Direção.

População alvo

Toda a comunidade educativa e a envolvente.

Intervenientes

- Alunos
- Professores do projeto (PES)
- UCC de Cantanhede
- Professores
- Serviços de Psicologia e Orientação
- Nutricionista, Assistentes Operacionais e Assistentes Técnicos
- Direção
- Pais e/ou Encarregados de Educação - Associação de Pais
- Cooperativa Agrícola da Tocha
- Farmácias
- Juntas de Freguesia
- Câmara Municipal de Cantanhede
- GNR (Escola Segura)

Parcerias

- APF
- APPACDM
- Associações Culturais e Desportivas/Empresas Locais
- Associação de Pais
- Biblioteca Escolar
- Bombeiros Voluntários de Cantanhede
- Câmara Municipal de Cantanhede
- Cáritas
- Centro de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais
- DECO
- DGEstE
- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- GNR/Escola Segura
- INOVA
- Junta de Freguesia da Sanguinheira
- Junta de Freguesia da Tocha
- Junta de Freguesia do Bom Sucesso
- Liga Portuguesa de Luta Contra o Cancro
- Projeto Eco-Escolas
- Psicóloga do Agrupamento
- USF de Cantanhede
- Serviço de sangue do CHUC
- Outros

8.ATIVIDADES

CALENDARIZAÇÃO	TEMÁTICA	ATIVIDADE	DINAMIZADORES / PARCEIROS	PARTICIPANTES DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano	Campanhas de solidariedade	Dar seguimento às campanhas de carácter solidário	PES, Clube de voluntariado EMRC	Comunidade Educativa
Setembro/ outubro	Saúde mental e prevenção da violência	Roda de emoções - Sessão “Como te sentes hoje?”	PES Docentes do pré-Escolar e do 1.º e 5º anos Psicólogas: Marta Silva e Carlota Maduro	Alunos: JI 1.º ano 5º ano Docentes das turmas envolvidas
Outubro Dia 16 ??	Educação alimentar e atividade física	Lanche saudável Palestra sobre a importância do lanche saudável	PES - Nutricionista do Município - A confirmar a presença de uma personalidade ligada ao desporto	1º e 2º ciclo
novembro	Afetos e educação para a sexualidade	- Lavagem correta das mãos; - Cartazes educativos criados pelos alunos - Higiene corporal na adolescência	PES, Professores Unidade de Saúde Pública e ou Associação local de enfermagem / farmácia/ Pediatra	JI e 1º ciclo 3.º ciclo e Secundário
dezembro	Saúde mental e prevenção da violência	Abuso sexual de crianças e adolescentes – conhecer para prevenir e intervir	PES Dra Sara Pedroso (sararrpedroso@gmail.com)	Professores, Assistentes Operacionais, Encarregados de Educação e alunos do Secundário

CALENDARIZAÇÃO	TEMÁTICA	ATIVIDADE	DINAMIZADORES / PARCEIROS	PARTICIPANTES DESTINATÁRIOS
janeiro	- Educação alimentar e atividade física; - Saúde mental e prevenção da violência	- Aula de dança/yoga no espaço exterior Desafio: menos ecrãs, mais ar livre; - Assinalar o dia do Holocausto (27 de janeiro) com atividades variadas em articulação com diversas disciplinas.	PES Personal Trainer Família Freitas; Professores	Todos os ciclos / comunidade escolar
fevereiro	Afetos e educação para a sexualidade	Sessão de educação sexual por faixa etária - Relações saudáveis (bullying) - Debate: consentimento e respeito	PES Enfermeiro escolar e/ou Associação “Sexualidade em Linha”	Todos os ciclos
março	Saúde mental e prevenção da violência	Simulação de acidente/incêndio com alunos	PES Bombeiros Voluntários Proteção Civil GNR Escola Segura	Todos os ciclos (só na escola sede)
maio/junho	Saúde mental e prevenção da violência	- Criação de chapéus com mensagens sobre o sol (JI e 1.º CEB) - Oficina “Protege-te do sol”	PES professores Unidade de Saúde / Farmácia local / Bombeiros	JI e 1.º ciclo

Nota: Poderão assinalar-se outras datas consideradas relevantes.

9. AVALIAÇÃO

A avaliação será contínua e de carácter formativo, com recurso à observação direta e a registos diversos de todas as atividades desenvolvidas. Apresentação dos relatórios após cada atividade.