



**Projeto de Promoção e
Educação para a Saúde**

Ano Letivo 2025/2026



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.

in Referencial de Educação para a Saúde, DGE, junho de 2017

A Organização Mundial de Saúde em 2009 definiu como Escola Promotora da Saúde (EPS) “uma escola que fortalece sistematicamente a sua capacidade de criar um ambiente saudável para a aprendizagem. A EPS é, assim, um espaço em que todos os membros da comunidade escolar trabalham, em conjunto, para proporcionar aos alunos, professores e funcionários, experiências e estruturas integradas e positivas que promovam e protejam a saúde”.

Baseado neste conceito, a Direção-Geral da Educação apresentou o Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), que foi homologado por despa-

cho do Senhor Secretário de Estado do Ensino Básico e Secundário em 3 de setembro de 2014, com enfoque nas seguintes áreas:

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

Neste sentido, os objetivos gerais do Projeto PES do nosso Agrupamento são:

- promover a literacia em saúde;
- promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde;
- universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar;
- consolidar o apoio aos projetos em meio escolar;
- promover a integração de alunos com NSE (Decreto-Lei nº 54-2018)

Áreas Temáticas

- Saúde mental, competências socioemocionais e prevenção da violência
- Educação alimentar e atividade física
- Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências (prevenção do consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas, bem como de comportamentos aditivos sem substância)
- Afetos e educação para uma sexualidade responsável
- Educação Postural
- Hábitos de sono e repouso
- Higiene corporal e saúde oral;

Equipa Dinamizadora

Professoras Alexandra Gonçalves, Célia Branco e Fernanda Fonseca

Enfermeira Maria Helena Pedrosa

Parcerias

- ULS AR (Unidade Local de Saúde Arco Ribeirinho)
- CMB (Câmara Municipal do Barreiro)
- DICAD (Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências- Setúbal)
- SPO (Serviço de Psicologia e Orientação) do AESA
- Bombeiros Voluntários do Barreiro
- Clube de Proteção Civil do AESA
- DAE Express
- APAV (Associação de Apoio à Vida)
- Instituto do Sangue

ATIVIDADES PROPOSTAS (PAA - 2025/26)

TEMA	OBJETIVOS	MODALIDADE	PÚBLICO-ALVO	FORMADORES	CALENDARIZAÇÃO
SBV	Conhecer o SBV; saber executar as técnicas de SBV; saber executar em segurança as técnicas de reanimação SBV.	Formação	Pré-escolar, 1º ciclo e 9º ano Assistentes operacionais	Enf.ª Helena Pedrosa	1º semestre
Capacitação PSIs	Identificar alunos com patologias várias (diabetes, epilepsia, alergias, asma...); dar resposta a eventuais situações de crise.	Sessões de esclarecimento / capacitação	Assistentes operacionais, professores, encarregados de educação, alunos	Equipa de Saúde Escolar + parceiros	Início do ano letivo
Educação Postural	Promover uma postura corporal adequada; prevenir a adoção de posturas incorretas.	Sessões de esclarecimento	Alunos do 5º ano Docentes e não docentes	Equipa de Saúde Escolar + parceiros	Ao longo do ano letivo
Alimentação - lanches saudáveis	Promover hábitos alimentares saudáveis.	Sessões de esclarecimento	Comunidade Escolar	Equipa de Saúde Escolar + parceiros	No decorrer do ano letivo
Sexualidade e Afetos	Promover uma sexualidade saudável.	Sessões de esclarecimento / exposições Semana dos afetos	9º ano + 11º/12º Alunos do AESA	Equipa de Saúde Escolar + parceiros	No decorrer do ano letivo

Dependências com e sem substâncias	Prevenir comportamentos aditivos.	Sessões de esclarecimento	Alunos do AESA	Equipa de Saúde Escolar + parceiros (DICAD)	No decorrer do ano letivo
Saúde Mental e Competências Sócio Emocionais	Permitir relacionamentos mais saudáveis e equilibrados; melhorar o trabalho produtivo; melhorar o potencial pessoal; reduzir o stress.	Sessões de esclarecimento / exposições	Alunos	Equipa de Saúde Escolar + parceiros	No decorrer do ano letivo
Saúde Oral	Promover hábitos de higiene oral saudáveis e adequados; rastrear situações de patológicas orais.	Intervenções / sessões de esclarecimento / rastreios orais.	Alunos do AESA	Higienistas Oraís	No decorrer do ano letivo
Hábitos de sono e repouso	Promover hábitos de sono e repouso saudáveis.	Sessões de esclarecimento	Alunos do AESA	Equipa de Saúde Escolar + parceiros	No decorrer do ano letivo

As atividades propostas pela Equipa do Projeto PES poderão ser complementadas com atividades dinamizadas pelas Associações de Pais/Encarregados de Educação, Assembleias de Alunos, Áreas Curriculares Disciplinares e Não Disciplinares e por entidades externas que se enquadrem nas temáticas da Educação para a Saúde.

Links de interesse:

https://drive.google.com/file/d/1rxbGzH40IA-bV_m-yh02RR1S-BikV6Z1/view - **Agenda da Juventude para a Saúde 2030:** fornece trajetos desenhados com as crianças e jovens para uma melhor Saúde para a próxima década.

<https://www.apn.org.pt/> – (APN) Associação Portuguesa de Nutrição – Portal Oficial.

<http://www.apf.pt> – Associação para o Planeamento da Família.

<https://www.ligacontracancro.pt> – Liga Portuguesa Contra o Cancro.

<https://www.cnpdpcj.gov.pt/inicio> – Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens.

<https://escolasaudavelmente.pt/> – Escola Saudavelmente (Ordem dos Psicólogos).