

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



2023-2026



REVISÃO DE SETEMBRO 2025

ÍNDICE

1. Introdução	3
2. Enquadramento legal	4
3. Objetivos	5
4. Equipa de trabalho	5
5. Parcerias	6
6. Público-alvo	6
7. Metodologia	6
8. Áreas de Intervenção, temas e subtemas	7
9. Atividades	11
10. Avaliação do projeto	11

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) define Educação para a Saúde como “qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes”. Esta definição visa contribuir para a operacionalização do conceito de Promoção da Saúde definido na Carta de Ottawa (1986), como “o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde no sentido de a melhorar”

In Programa de Apoio À Promoção E Educação Para a Saúde -Ministério da Educação

A educação integral do ser humano esteve sempre presente na elaboração dos diferentes Projetos Educativos do Externato Cooperativo da Benedita ao longo dos anos. Atentos à necessidade de desenvolver competências para a tomada de decisão de comportamentos assertivos no âmbito da saúde, da sexualidade e da participação cívica, um grupo de professores do ECB, no ano de 2003/2004, pertencentes a várias áreas de formação, em conjunto com o Serviço de Psicologia e Orientação, concebeu o Projeto Crescer do ECB.

Este projeto pretende promover atividades de sensibilização e de formação de alunos, professores e Encarregados de Educação na área da educação para a saúde, em sintonia com o objetivo estratégico da escola de garantir um ambiente escolar inclusivo, seguro, acolhedor, cordial e ecológico que contribua para o bem-estar geral e estilos de vida saudáveis, essenciais à felicidade de todos.

O Projeto Crescer tem tido um papel fulcral no desenvolvimento de competências nos jovens que lhes permitem desenvolver um espírito crítico e assertivo, através da promoção de projetos e atividades. Os alunos são confrontados positivamente consigo próprios, são estimulados a construir um projeto de vida e a serem capazes de fazer escolhas pessoais, conscientes e responsáveis.

O Projeto de Promoção de Educação para a Saúde na escola tem como missão agregar todas as atividades da escola que contribuam para o desenvolvimento das competências acima descritas. Através da sensibilização num modelo de intervenção universal, a equipa do Projeto Crescer atua tendo em vista a prevenção de comportamentos de risco nas áreas da saúde física, mental, sexual e emocional e articula os seus objetivos com as aprendizagens essenciais de diferentes disciplinas nos diferentes níveis de ensino, com a Estratégia de Escola para a Cidadania e Desenvolvimento e em diferentes projetos de turma.

2. 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, trabalhado em toda a escola, quer no campo específico das disciplinas, quer no conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular:

- Despacho n.º 15 987/2006 de 27 de setembro – 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 n.º 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 de 2009 – estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.

- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.

- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) – setembro de 2014

- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) – junho de 2017.

- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho – o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória – considera o Bem Estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.

- Resolução da Assembleia da República n.º 254/2017 – recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.

- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho – estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Cria a componente de Cidadania e Desenvolvimento, importante na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.

- O Despacho n.º 25 995/2005, de 16 de dezembro – determinou a obrigatoriedade de as escolas incluírem no seu Projeto Educativo a área da Educação para a Saúde.

3. Objetivos

Objetivo Estratégico de Escola

- Garantir um ambiente escolar inclusivo, seguro, acolhedor, cordial e ecológico que contribua para o bem-estar geral e estilos de vida saudáveis, essenciais à felicidade de todos.

Objetivos Específicos

- Desenvolver competências pessoais, cognitivas e emocionais necessárias à tomada de decisão consciente;

- Promover momentos de reflexão que potenciem o desenvolvimento de competências socio emocionais e um ambiente escolar mais saudável;

- Utilizar o conhecimento para participar de forma autónoma, assertiva e crítica na tomada de decisões, bem como na reflexão acerca das possíveis consequências das mesmas;

- Desenvolver, nos alunos, o sentido de autoanálise sobre si mesmos e sobre o meio que os envolve tornando-os mais responsáveis pela sua saúde e bem-estar e mais ativos para uma sociedade mais inclusiva e empática;

- Promover ações que contribuem para o aumento da autoconfiança dos alunos na tomada de decisões relativas ao seu desenvolvimento e rotinas diárias.

4. Equipa de Trabalho

A equipa de trabalho do PES no ECB inclui a equipa que coordena o Projeto Crescer. Esta equipa promove atividades de sensibilização na escola para toda a comunidade educativa e dinamiza sessões de esclarecimento para as turmas. A equipa é composta pelos seguintes elementos:

• Equipa PES

- Marisa Ferreira – Diretora Pedagógica;
- Ana Grazina – Serviço de Psicologia e Orientação;
- Ana Paula Matias – professora;
- Rosa Tavares – professora;
- Rita Silva – professora;
- Vera Catarino- professora;
- Manuela Silva – responsável pelos Assistentes Operacionais;
- Enf.ª Susana Rolo – Enfermeira Responsável pela Saúde Escolar;
- Cabo Catarina Campos – Escola Segura.

- **Equipa alargada:**
 - Diretores de turma e professores que compõem os conselhos de turma;
 - Diretores de Ciclo;
 - EMAEI.

5. Parcerias

- **Escola Segura**
- **Equipa de Saúde Escolar**
- **Unidade de Saúde Familiar da Benedita**
- **Divisão Intervenção dos Comportamentos Aditivos e Dependências**
- **Câmara Municipal de Alcobaça:**
 - . Divisão de Felicidade, Saúde e Bem-Estar e Ação Social;
 - . Divisão de Cultura, Educação e Juventude.
- **Junta de Freguesia da Benedita**
- **Comissão de Proteção de Crianças e Jovens**
- **Escola de Artes Marciais Fernando Paulo – Kickboxing Benedita**
- **CAFAP (Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental)**
- **Centro Local de Desenvolvimento Social de Pataias- (Oh!)_Brigada**

6. Público-alvo

O Público-alvo deste PES corresponde a todos os alunos que frequentam o Externato Cooperativo da Benedita, respetivos Encarregados de Educação e outros familiares, com intervenção universal para todos os alunos, intervenção diferenciada para grupos com necessidades identificadas e individualizada para alunos cujas medidas/intervenções anteriores não resultaram.

7. Metodologia

As atividades propostas pelo PES serão desenvolvidas de modo interdisciplinar e transversal, adequadas aos diferentes níveis de ensino e às necessidades manifestadas em cada grupo turma. Serão priorizadas metodologias digitais, ativas e participativas, pretende-se envolver todos os intervenientes no processo educativo e intensificar a colaboração com os serviços de saúde parceiros e outras instituições locais.

No 3.º ciclo e no secundário, as turmas desenvolvem o Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual, o qual é dinamizado pelos professores do Conselho de Turma e coordenado pelo Diretor de Turma, num total de 12 horas ou 15 tempos semanais. Este projeto é composto por uma planificação para cada turma onde são registadas todas as aulas e ações/atividades realizadas pelos alunos no âmbito da Educação para a saúde.

8. Áreas de Intervenção, temas e subtemas

Tendo em consideração o referencial de Educação para a Saúde homologado pelo Despacho n.º6401/2016, de 16 de Maio, as áreas de intervenção correspondem às seguintes temáticas globais:

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

Para cada uma destas áreas de intervenção definiram-se subtemas e respetivos objetivos que, por sua vez, integram os conhecimentos, capacidades, atitudes, valores e comportamentos necessários para a sua concretização.

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

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

SAÚDE FÍSICA	
Subtemas	Objetivos
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem

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

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
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual
	Reconhecer a importância das relações interpessoais
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha
4. Desenvolvimento da Sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida
	Ser responsável para consigo e para com os outros
5. Maternidade e paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos

9. Atividades

As atividades propostas no âmbito do PES/PESES no ECB são planificadas por turma, em documento próprio, onde são identificados os temas e os subtemas a serem trabalhados em cada turma conforme as características da mesma. Intervêm no PES/PESES os professores de cada disciplina, cujas Aprendizagens Essenciais abordam as temáticas previstas no referencial de Educação para a Saúde, onde se definem as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde.

Destacam-se algumas das atividades previstas para o próximo triénio:

- Sessões de sensibilização;
- Comemoração de dias temáticos;
- Exposições;
- Visionamento de filmes;
- Ações de Formação;
- Entre outros.

10. Avaliação do Projeto

A avaliação do projeto é feita em cada conselho de turma pelos docentes que intervieram na planificação do PES/PESES da respetiva turma e, no final de cada ano letivo, a equipa responsável pelo Plano de Ação elabora o relatório final do Projeto. No seguimento da avaliação, detetando áreas fracas e áreas fortes no que se refere às atividades desenvolvidas, serão delineadas as propostas para o ano seguinte.

Benedita, 9 de setembro de 2025

A Diretora Pedagógica

EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA

Rua Cooperativa de Ensino Apartado 197, 2476-901 Benedita
Telefone – 262 925 180 – Fax 262 925 185

ecb@inse.pt

<https://ecbenedita.inse.pt/>

ESTABELECIMENTO DE ENSINO INTEGRANTE DA REDE PÚBLICA, FINANCIADO PELO M.E. AO ABRIGO DO CONTRATO DE ASSOCIAÇÃO.



**Cofinanciado pela
União Europeia**