



Plano da Educação para a Saúde

2018

2019

- Uma extensão do Projeto Educativo, 3**
- Promoção da Saúde como componente do processo de desenvolvimento da comunidade, 4**
- Substâncias psicoativas - a intervenção preventiva em meio escolar, 5**
- Promoção da saúde – o papel da escola e da comunidade educativa, 6**
- Objetivos do Plano da Educação Para a Saúde (PES), 9**
- Atividades a desenvolver, 10**
 - Atividades dirigidas a todos os alunos, 11
 - Planificação de Atividades para o Ensino Básico, 14
 - Planificação de Atividades para o Ensino Secundário, 19
- Estratégia para a Educação Sexual, 22**
 - Objetivos, 22
 - Modelo, 23
 - Conteúdos e propostas de abordagem, 24
 - Cargas horárias, 30
- Avaliação do projeto, 31**

Uma extensão do Projeto Educativo

Há muitos anos que a nossa escola participa e desenvolve projetos no âmbito da Educação Para a Saúde. O protocolo de cooperação assinado entre os Ministérios da Educação e da Saúde em 2005 veio apenas reforçar o existente há vários anos entre nós e o Centro de Saúde do Bombarral. Por outro lado, integrámos sempre, enquanto existiu, a Rede de Escolas Promotoras e Saúde e o Projeto de Promoção da Educação para a Saúde (PPES).

O Agrupamento de Escolas é herdeiro de uma cultura escolar que valoriza a Educação Para a Saúde que, em 2010, se evidencia na elaboração de um Plano da Educação para a Saúde para o 1.º Ciclo.

Desde 2006, cabe a cada escola, no âmbito do seu Projeto Educativo, definir as áreas temáticas a desenvolver transversalmente no domínio da educação para a saúde, assim como nomear um responsável pela coordenação do trabalho a desenvolver. Na elaboração do nosso Projeto Educativo de Agrupamento (PEA) esta indicação foi levada em linha de conta, prevendo-se a elaboração de um Plano da Educação Para a Saúde (PES) como instrumento indispensável à concretização do PEA, assim como a definição de “uma estratégia formal, bem delineada, de Educação para a Cidadania” onde, inevitavelmente, a temática é tratada e que, no contexto do DL 55/2018, se articula com a Estratégia de Escola de Educação para a Cidadania (EEEC).

No âmbito da Educação Sexual, prevê o PEA que a estratégia a seguir pelo Agrupamento seja integrada no PES.

O presente Plano, enquanto concretizador do Projeto Educativo, orientará a nossa atividade no domínio da Educação Para a Saúde, o desenvolvimento transversal de competências por toda a comunidade escolar, a articulação interna com vista à máxima transversalidade dos temas e atividades, bem como a ligação a estabelecer com as famílias e entidades externas.

Emanuel Vilaça

(Diretor do Agrupamento de escolas Fernão do Pó)

Promoção da Saúde como componente do processo de desenvolvimento da comunidade

Hoje, ninguém duvida que a Promoção da Saúde é a componente principal do processo de desenvolvimento de qualquer comunidade. Essencial, reconhecem todos.

Se é verdade que aquele princípio é indiscutível, já o mesmo não acontece em relação à conceção, implementação e avaliação das ações e dos projetos que visam promover ou proteger a saúde dos cidadãos e das famílias.

Na condução de atividades de Promoção da Saúde é difícil assegurar efetividade às iniciativas desenvolvidas, tal como, também, é difícil medir o impacto em ganhos.

São processos muito complexos e com resultados mensuráveis só a longo prazo.

Há, como se sabe, comportamentos de risco que estão na origem de doenças quer transmissíveis, quer crónicas ou, ainda, devidas a riscos ambientais.

A infeção VIH/SIDA, a obesidade e o melanoma maligno são exemplos paradigmáticos de doenças graves que podem, em grande medida, ser evitadas através da adoção de estilos de vida saudáveis.

Nestas situações, como, aliás, em tantas outras, os conhecimentos devem gerar comportamentos livres de riscos: sexo seguro, alimentação equilibrada e atividade física, bem como defesa da exposição inadequada aos raios solares, por exemplo.

Na Escola não pode haver lugar ao fumo de tabaco, ao consumo de álcool e, naturalmente, de drogas ilícitas.

É nesta questão que a Escola assume um papel central. Insubstituível. Muito em especial no que se refere à cuidada preparação de conteúdos curriculares destinados aos alunos de todos os graus de ensino, bem como aos materiais didáticos preparados para a formação complementar de professores. Uns e outros são elementos fundamentais.

O trabalho que ora se apresenta representa mais um avanço na área da Educação e em Saúde Pública. É preciso continuar a trabalhar em conjunto.

Francisco George
Diretor-Geral da Saúde

Substâncias psicoativas - a intervenção preventiva em meio escolar

Relativamente às substâncias psicoativas, a intervenção preventiva em meio escolar é da maior importância. O contexto escolar é frequentado por um grande número de jovens que, na sua esmagadora maioria, não consomem essas substâncias, mas que têm necessidade de ser informados sobre os riscos da sua eventual utilização.

Uma informação bem fundamentada do ponto de vista técnico e científico deve ser facultada e discutida com todos eles, privilegiando-se um discurso dissuasivo face ao seu uso.

Professores, outros técnicos que intervêm nas escolas, pais e elementos da comunidade envolvente, são, a título pessoal ou institucional, agentes preventivos que detêm um conhecimento, experiência e um saber que não devemos descurar nem dispensar.

A escola é um dos contextos onde muitos jovens passam grande parte do seu tempo, mas é importante não esquecer que frequentam outros espaços onde são confrontados com situações que os desafiam. É importante que estejam capacitados para responder e agir de forma a salvaguardarem estilos de vida saudáveis.

A escola constitui, sem dúvida, um excelente espaço de reflexão sobre os seus percursos de vida e sobre as melhores opções a toma.

João Castel-Branco Goulão
Presidente do Conselho Diretivo do IDT

Promoção da saúde – o papel da escola e da comunidade educativa

A Promoção da Saúde é, hoje em dia, consensualmente definida como «um processo que visa criar as condições que permitam aos indivíduos e aos grupos controlar a sua saúde, a dos grupos onde se inserem e agir sobre os fatores que a influenciam» (Carta de Otava, 1986).

Nesta conceção, a saúde é assumida como um processo dinâmico e proactivo que responsabiliza cada um e todos na construção de um bem-estar que favoreça o desenvolvimento do potencial de cada indivíduo e das próprias comunidades.

A promoção da saúde é, assim, tarefa dos agentes nos diversos contextos de relação e de crescimento que o indivíduo «habita», de que se podem destacar a Família e a Escola, mas que implica necessariamente toda a comunidade.

O Ministério da Educação e o Ministério da Saúde desde há vários anos assumiram responsabilidades complementares face à Promoção da Saúde da comunidade educativa alargada, com a colaboração ativa de ambos os sectores.

Ao nível do Ministério da Educação é a Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC), organismo central do Ministério, que assume responsabilidades em matéria de Promoção da Saúde no meio escolar, competindo-lhe a «conceção da componente pedagógica e didáctica do sistema educativo, incluindo a definição dos conteúdos e do modelo de concretização dos apoios e complementos educativos» (Decreto-Regulamentar n.º 17/2004, de 28 de Abril).

No âmbito mais específico da Promoção e Educação para a Saúde em meio escolar a DGIDC, através do seu Núcleo de Educação para a Saúde (NES), «assegura o acompanhamento, monitorização e desenvolvimento das atividades da saúde em meio escolar, nas vertentes da educação para a saúde e saúde escolar» (Despacho n.º 15 987/2006, de 31 de Julho).

Desta forma, incumbe a este serviço do Ministério da Educação desenvolver e apoiar atividades de «promoção da saúde em meio escolar», tendo por base vários documentos de referência que convergem no sentido da orientação para a adoção de estilos de vida saudáveis e/ou atitudes críticas face a contextos de risco».

No Currículo Nacional estão identificadas as competências a desenvolver ao longo do ensino básico, contemplando-se, nos temas transversais às áreas disciplinares, «a educação para a saúde e o bem-estar, em particular a educação alimentar, a educação sexual e a educação para a prevenção de situações de risco pessoal».

É dentro deste enquadramento normativo e nesta dinâmica que a Escola vem desempenhando um papel importante, assumindo a promoção da saúde como um processo quotidiano que concorre para a criação de um «estado de bem-estar físico, psíquico e social, e não a mera ausência de doença» (OMS) dos seus alunos e profissionais.

Nesta perspetiva sistémica de «saúde positiva», valoriza-se a interação dinâmica das vertentes do corpo, dos afetos e das emoções e, ainda, das relações com o outro e com o mundo.

É dada prioridade a cinco domínios estratégicos: alimentação e atividade física; consumo de substâncias psicoativas (lícitas e ilícitas); sexualidade; infeções sexualmente transmissíveis, designadamente VIH/SIDA; violência em meio escolar.

De facto, a Escola, espaço de relação e de aprendizagem, onde a maioria das crianças e jovens passam uma boa parte do seu tempo, possibilita aprendizagens, formais e informais, relevantes em cada uma daquelas temáticas.

A educação para a saúde faz-se, por um lado, na continuidade das experiências dos vários contextos educativos (por exemplo, na ligação da Família à Escola) mas, por outro lado, exige uma complementaridade de diferentes vivências possíveis em contextos diversos (a escola, a família, a «rua», as associações desportivas e culturais, etc.), que favoreçam o desenvolvimento de uma identidade própria, do pensamento crítico, da capacidade de escolher, em suma, da autonomia.

A Escola constitui-se, então, como um dos espaços privilegiados para a construção dessa capacidade de autonomia pessoal e responsabilidade social.

Para reforçar a eficácia dessas atividades e aprendizagens, os projetos de educação para a saúde na Escola devem continuar a privilegiar uma ação com um carácter de continuidade, integrada nas dinâmicas curriculares e organizacionais da Escola e enquadrada pelo seu Projeto Educativo.

Devem contar, ainda e sempre, com a participação ativa de toda a Comunidade Educativa, essencial na criação de condições que reforcem fatores de proteção (boa autoestima, competências de relacionamento interpessoal, famílias com envolvimento afetivo e padrões de comunicação claros, comunidades que promovam o fortalecimento dos laços entre os jovens e as instituições, entre outros) e que, ao mesmo tempo, minimizem os fatores de risco (baixa autoestima; fraca tolerância à frustração, problemas de saúde mental, desvalorização das normas e regras, pouca resistência à pressão de pares na adolescência, insucesso escolar e fraca ligação à escola, famílias com disfunções ao nível da comunicação afetivo-emocional, entre outros), por forma a reduzir vulnerabilidades pessoais e sociais e comportamentos desajustados.

Esta vinculação dos vários agentes educativos ao movimento de transformação dos saberes e das realidades pessoais e sociais é essencial ao sucesso da promoção da saúde e da adoção de estilos de vida saudáveis.

Aspeto central é também a implicação direta dos jovens numa dinâmica interpares em que através da troca de saberes e experiências se promova uma dinâmica de reflexão/ação conjunta, sobre as questões que lhes dizem respeito.

Na essência, pode dizer-se que Promover a Saúde na Escola é ajudar a construir uma atitude de cidadania ativa.

Ângelo de Sousa & Maria Isabel Baptista
DGIDC – Núcleo de Educação Para a Saúde

Objetivos do Plano da Educação Para a Saúde (PES)

- Fomentar nos alunos os valores da integridade social e humana e do respeito pelo outro, da disciplina, da participação, da liberdade e da responsabilidade, da afirmação pessoal e da tolerância, tendo em vista a valorização das suas atitudes nos planos pessoal e social;
- Formar o aluno na defesa da saúde própria e dos outros e no respeito pela natureza.
- Promover a educação para os valores, com particular incidência nos Valores Humanos e de Cidadania;
- Promover a Educação Sexual de forma transversal, através de espaços de reflexão e esclarecimento, e de parcerias com entidades de reconhecida idoneidade neste âmbito;
- Permitir ao aluno adolescente um desenvolvimento psicofísico harmonioso de modo a sentir-se equilibrado no desenvolvimento das suas tarefas e integrado num grupo social em que sinta reconhecida a sua dignidade e reconheça nos outros os mesmos direitos e deveres;
- Promover a formação pessoal e social do aluno.
- Estabelecer a articulação, no âmbito da educação para a Saúde, entre os vários níveis de ensino.
- Integrar a estratégia do Agrupamento no âmbito da Educação Sexual, articulando-a com a EEEC.
- Integrar o Projeto “Escola de Afetos”.

Atividades a desenvolver

Propõe-se o desenvolvimento de um conjunto de atividades e iniciativas organizadas por anos letivos (no Ensino Básico e Secundário), tendo como pano de fundo o tema nuclear do nosso Plano Anual de Atividades (“Cidadania”), a par de outras dirigidas a todos alunos e Comunidade Escolar em geral.

No Ensino Básico e Secundário, pretende-se ainda que a concretização do Plano ocorra em simultâneo com a planificação e desenvolvimento de atividades no âmbito dos respetivos Projetos de Turma, o qual se deverá constituir com instrumento privilegiado de promoção da interdisciplinaridade.

Assim, a abordagem temática ao longo do Ensino Básico e Secundário é organizada de acordo com o diagrama que se segue, sem prejuízo da participação desejável e obrigatória de todas as disciplinas.

Ano	CVE / CD (7º e 10ºano)	Atividades do PES	Estudo do Meio Ciências Naturais Biologia
1.º CEB*		● ■	● ■
5.º	● ■ ◆ *	● ■	● ■
6.º	● ■ ◆ *	● ■	● ■
7.º	● ■ ◆ *	● ■	● ■
8.º	● ■ ◆ *	● ■	● ■
9.º	● ■ ◆ *	● ■ ◆ *	● ■
10.º	● ■ ◆ *	● ■ ◆ *	● ■
11.º		● ■ ◆ *	● ■
12.º		● ■ ◆ *	● ■

Alimentação e atividade física ●
Educação sexual ■
Consumo de substâncias psicoativas ◆
Violência em meio escolar *

* Ver PES 1.º Ciclo

Atividades dirigidas a todos os alunos

1. No Bufete, realizar-se-ão campanhas de cartazes, desdobráveis e individuais para os tabuleiros elaborados pelos Alunos, com o objetivo de sensibilizar a um consumo saudável de alimentos.
2. Nos dias das Línguas, a cantina pedagógica fornecerá uma ementa típica do País a ser comemorado. (Língua Portuguesa, Inglês, Francês, Espanhol, Alemão).
3. Em parceria com o Centro de Saúde, como já é habitual na nossa escola, serão agendadas (a partir do novo ano civil), sessões de esclarecimento no âmbito da Educação Sexual, Saúde Pública para as turmas do ensino básico e secundário.
4. Comemoração do Dia da Saúde com a promoção de diversas atividades (7 de Abril), na Semana do Agrupamento.
 - Sessões de esclarecimento sobre estilos de vida saudáveis (alcoolismo, tabagismo, consumos de substâncias psicoativas);
 - Rastreio da tensão arterial;
 - Rastreio do Colesterol;
 - Rastreio da glicemia;
 - Rastreio do Índice de Massa Corporal - IMC
 - Recolha de Sangue – SNS
5. Sessão de Yoga e Dança para os alunos do Secundário, na Semana do Agrupamento.
6. Sessão no Dia Mundial da Água – 22 de Março de uma Sessão sobre a poluição dos rios e da água, com a investigadora Carla Sousa Santos.
7. Sessões informativas sobre Análises Clínicas e Saúde Humana para Alunos do ensino secundário.
8. Funcionamento de um Gabinete de Apoio para toda a Comunidade Escolar sobre a Educação para a Saúde, com uma técnica de saúde escolar, em parceria com o Centro de Saúde.
9. Sessões de sensibilização sobre a Higiene Oral e Corporal, para a Comunidade Escolar.
10. Rastreio de Saúde Oral dinamizada por um higienista do Centro de Saúde.
11. Sessões de esclarecimento sobre uma Alimentação Saudável, para a Comunidade Escolar.
12. Campanha de sensibilização dos alunos da nossa Comunidade Educativa, para a vacinação atualizada em parceria com o Centro de Saúde.

13. Elaboração e implementação do projeto de educação sexual nas turmas, integrando o Projeto de Turma no ensino básico e secundário (Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto e a Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril, estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar).
14. Execução e implementação do tema “Ambiente e Saúde” e “Educação para a Cidadania” nas turmas, a ser tratado na CVE do ensino básico, e em Educação para a Cidadania nos 7º e 10º anos de escolaridade.
15. Desenvolvimento de projetos na área da prevenção de consumos e adoção de atitudes e estilos de vida saudáveis a trabalhar na disciplina de CVE e Educação para a Cidadania.
16. Desenvolvimento de projetos com alunos do Ensino Secundário, na área da prevenção da violência doméstica em parceria com o NILAVD - Núcleo de Intervenção Local para a Área da Violência Doméstica da Câmara Municipal.
17. Realização de várias sessões de esclarecimento sobre diferentes temáticas para a comunidade educativa dinamizadas por técnicos especialistas convidados, no âmbito do protocolo estabelecido entre a escola e a clínica pediátrica.
18. Realização de uma campanha de sensibilização e consciencialização da importância e eficácia do uso da linha de saúde 24, através dos professores com os respetivos alunos, (1º e 2º ciclo) em parceria com o Ministério da Saúde (Distribuição de material informativo).
19. Sessões de trabalho com os alunos diabéticos da escola básica e secundária, com os técnicos do centro de saúde.
20. Sessões de esclarecimento com alunos dos cursos profissionais, currículo alternativo, sobre esta temática.
21. Debate com alunas por turma com o objetivo de colmatar e esclarecer as discentes em relação à educação sexual.
22. Sessões sobre suporte básico de vida, dirigidas a toda a comunidade, em parceria com os Bombeiros Voluntários do Bombarral.
23. Comemoração dos Afetos – “Oceano dos Afetos” Exposição dos trabalhos realizados pelos alunos em diversas disciplinas na semana de 11 a 16 de Fevereiro na Biblioteca Escolar da Escola Sede.
24. Workshop sobre Ambiente e Afetos no dia 13 de Fevereiro para todos os alunos delegados do ambiente de todas as turmas da escola sede, dinamizada pela UCC Bombarral/Peniche.

Planificação de Atividades para o Ensino Básico

ANO	TEMA/Conteúdos	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
1º ano	Noção de corpo;	<p>Sessões de sensibilização sobre diversas temáticas</p> <p>(PES 1.º ciclo)</p> <p>- Sessão de sensibilização para o uso da linha de Saúde 24. 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Professoras e Educadoras titulares das turmas • Centro de Saúde com técnicos especialistas • Bombeiros Voluntários de Bombarral • Proteção Civil • Guarda Nacional Republicana • Médico dentista • Higienista • Nutricionista • Alunos • Pais e Encarregados de Educação 	Ao longo do ano	Transportes
2º ano	<ul style="list-style-type: none"> • O corpo em harmonia com a Natureza; • Noção de família; • Diferenças entre rapazes e raparigas; 				Material informático
3º ano	<ul style="list-style-type: none"> • Proteção do corpo e noções dos limites, dizendo não às aproximações abusivas. 				Jogos
4º ano					Material Didático

ANO	TEMA/Conteúdos	ACTIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
5º ano	<ul style="list-style-type: none"> • Puberdade: aspetos biológicos e emocionais; • O corpo em transformação; • Caracteres sexuais secundários; • Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas; • Diversidade e respeito; • Sexualidade e género; • Reprodução humana e crescimento; Contraceção e planeamento familiar; • Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; • Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; • Dimensão ética da sexualidade humana; • Alimentação • Segurança 	<ul style="list-style-type: none"> - Ações de sensibilização sobre Alimentação Saudável e Equilibrada com debate; 1,2,3,4,5,16,23 - Sessões de esclarecimento sobre Higiene Oral com especialistas. 14,15,23 - Sessões de sensibilização sobre Segurança Rodoviária; - Sessão de sensibilização para o uso da linha de Saúde 24.24 	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos • Professores • Diretores de Turma • Todas as disciplinas • Professores • Encarregados de Educação • Comunidade Escolar • Centro de Saúde • Técnicos Especializados 	Maio	<p>Computador Portátil Data show Material informativo</p>

ANO	TEMA/Conteúdos	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
6º ano		<p>Ações de sensibilização sobre Alimentação Saudável e Equilibrada; 1,2,3,4,5,16,23</p> <p>Sessões de esclarecimento sobre Educação Sexual; 6,9,12</p> <p>- Sessão de sensibilização para o uso da linha de Saúde 24.</p>		A partir de Janeiro	<p>Computador Portátil</p> <p>Data show</p> <p>Material informativo</p>
7º ano	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética; - 7.º ano • Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; 7.º ano • Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; - 7º ano • Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, 	<p>Os efeitos benéficos da atividade física regular na saúde”</p> <p>Atividade com sensibilização, prevenção e rastreio da glicemia, tensão arterial, colesterol, IMG; 8,12,16,23</p> <p>Sessão de esclarecimento com técnica especializada sobre Alimentação Saudável e Equilibrada seguida de debate; 1,2,3,4,5,16,23</p> <p>- Sessão de sensibilização para o uso da linha de Saúde 24.24</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos • Professores • Diretores de Turma • Todas as disciplinas • Professores • Encarregados de Educação • Comunidade Escolar • Centro de Saúde • Técnicos Especializados 	2º Período	<p>Cartolinas</p> <p>Cola</p> <p>Fotocópias</p> <p>CDs</p>

ANO	TEMA/Conteúdos	ACTIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
8º ano	<p>sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários); - 8.º ano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana — HPV2/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais; - 8º ano • Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; 9.º ano • Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado; - 9.º ano • Compreensão da noção de 	<p>Sessões de esclarecimento e debate sobre Sexualidade em parceria com o Centro de Saúde; 6,9,12,23</p> <p>“As modificações da Adolescência”, no âmbito do projeto “A Adolescência e tu, ao espelho...As alterações do corpo”</p> <p>Sessões de esclarecimento e debate sobre a temática com a oferta de Kits;</p>		A partir de Janeiro	<p>Papel cenário Cartolinas Agrafos Tintas Outros consumíveis</p>

ANO	TEMA/Conteúdos	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
9º ano	<p>parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável; - 9.º ano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.- 9.º ano • Consumo de substâncias psicoativas (lícitas e ilícitas) – 9.º ano 	<p>Sessões de esclarecimento e debate sobre Sexualidade em parceria com o Centro de Saúde;</p> <p>6,9,12,23</p>			<p>Papel cenário Cartolinas Agrafos Tintas Outros consumíveis</p>

Planificação de Atividades para o Ensino Secundário

ANO	TEMA/Conteúdos	ACTIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
10ºano	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais. • Informação estatística, por exemplo sobre: <ul style="list-style-type: none"> ○ Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE; ○ Taxas de gravidez e aborto em Portugal; • Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados; • Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da 	<ul style="list-style-type: none"> - Sessões de esclarecimento sobre as Análises Clínicas e a Saúde Humana; 11,23 - Sessões de sensibilização sobre Educação Sexual; 6,9,12,23 	<ul style="list-style-type: none"> Técnicos especialistas dos laboratórios clínicos; Técnicos especialistas do Centro de Saúde; Alunos Professores Diretores de Turma Todas as disciplinas Professores Encarregados de Educação Comunidade Escolar Especialistas convidados 	2º Período	Auditório

ANO	TEMA/Conteúdos	ACTIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
11ºano	<p>paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doenças e infeções sexualmente transmissíveis (como infeção por VIH e HPV) e suas consequências; • Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis; • Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; • Análises clínicas e Saúde Humana. 	<p>- Sessões de esclarecimento sobre as Análises Clínicas e a Saúde Humana; 11,23</p> <p>- Sessões de sensibilização sobre Educação Sexual; 6,9,12,23</p>	<p>Técnicos especialistas do Centro de Saúde;</p> <p>Técnicos especialistas dos laboratórios clínicos;</p> <p>Alunos</p> <p>Professores</p> <p>Diretores de Turma</p> <p>Todas as disciplinas</p> <p>Professores</p> <p>Encarregados de Educação</p> <p>Comunidade Escolar</p> <p>Especialistas convidados</p>	Ao longo do ano	Auditório
12ºano		<p>Temas a seleccionar pelos alunos a serem desenvolvidos com a orientação dos Professores; 19,20,21,22,23</p>	<p>Alunos</p> <p>Professores</p> <p>Técnicos especialistas dos</p>	Ao longo do ano	<p>Papel</p> <p>Cartolinas</p> <p>Material informático</p>

ANO	TEMA/Conteúdos	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS
		<p>- Sessões de esclarecimento sobre as Análises Clínicas e a Saúde Humana; 11</p> <p>- Sessões de sensibilização sobre Educação Sexual; 6,9,12,23</p>	<p>laboratórios clínicos;</p> <p>Técnicos especialistas do Centro de Saúde;</p> <p>Alunos</p> <p>Professores</p> <p>Diretores de Turma</p> <p>Todas as disciplinas</p> <p>Professores</p> <p>Encarregados de Educação</p> <p>Comunidade Escolar</p> <p>Especialistas convidados</p>		

Estratégia para a Educação Sexual

Objetivos

- Favorecer a articulação escola - família
- Incluir 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.
- Permitir identificar comportamentos de risco, reconhecer os benefícios dos comportamentos adequados e suscitar comportamentos de prevenção.
- Informar e consciencializar cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva autorresponsabilização.
- Tratar esta temática numa perspetiva disciplinar transversal com inclusão temática na área curricular não disciplinar.
- Valorizar a sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa;
- Desenvolver competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- Melhorar os relacionamentos afetivos - sexuais dos jovens;
- Reduzir consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- Capacitar a proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- Respeitar a diferença entre as pessoas e as diferentes orientações sexuais;
- Valorizar uma sexualidade responsável e informada;
- Promover a igualdade entre os sexos;
- Reconhecer a importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;
- Compreender cientificamente o funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;

- Eliminar comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

Modelo

1. No âmbito da elaboração do PES, são definidas atividades a desenvolver pelo Agrupamento em cada ano;
2. O PES orienta os conteúdos a desenvolver por cada escalão etário na observância da Portaria 196-A/2010;
3. Em cada Conselho de Turma, atentos aos pontos 1 e 2, os docentes elaboram o Projeto de Turma que:
 - a. Pode ser anual ou plurianual;
 - b. Integra o Plano de Turma e Projeto de Educação Sexual;
 - c. Pode prever atividades não incluídas no PES, embora deva, na medida do possível, apropriar-se das mesmas tendo em vista a rentabilização dos recursos e uma maior consistência na atuação dos diversos Conselhos de Turma;
 - d. Articula os conteúdos a desenvolver em Cidadania e Vida Escolar e nas Áreas Disciplinares;
 - e. É entregue ao Coordenador da Educação para a Saúde;
 - f. É dado a conhecer aos Encarregados de Educação.
4. No 1.º Ciclo, o Projeto de Turma é da responsabilidade do professor titular, na observância do PES e das orientações definidas em Departamento;
5. É elaborada um Ficha de Conteúdos, por escalão etário, a incluir no processo individual de cada aluno por forma a assegurar que o mesmo aborda todos os conteúdos previstos.

Conteúdos e propostas de abordagem

Os objetivos mínimos da área de educação sexual devem contemplar os seguintes conteúdos que podem ser abordados nas áreas disciplinares e em Cidadania e Vida Escolar.

8-11 anos (3º a 6º ano de escolaridade)

Conteúdos	Tópicos / abordagem
A necessidade de abertura da criança ao grupo.	<ul style="list-style-type: none">- Ter amigos é bom;- Fazer amigos;- O que eu gosto de fazer em grupo.
O nascimento da intimidade.	<ul style="list-style-type: none">- Estar só é bom?- O que posso fazer para me sentir bem?- Como é que eu sou?
O valor da amizade.	<ul style="list-style-type: none">- Ser amigo;- Tenho um grupo de amigos;- O grupo precisa de mim;- A amizade pode ser para toda a vida;- Queres ser meu amigo?
O amor.	<ul style="list-style-type: none">- O que é o amor?- Porque gosto de mim?- Gosto de mim para ser capaz de gostar de ti!- O amor é dar e é receber.
As relações humanas na família.	<ul style="list-style-type: none">- As famílias;- A minha família;- Direitos e responsabilidades dos membros das famílias;- Os adultos têm experiência (definem os deveres e os direitos).- O que é que a minha família me ensina?- Não concordo contigo! Gerir conflitos na família.
Noções de higiene pessoal e da sua importância para a convivência.	<ul style="list-style-type: none">- Para ter amigos é preciso ser bonito?- O que é que nós gostamos nas outras pessoas?- As regras de higiene em casa e na escola;- Roteiro diário de cuidados de higiene;- Podemos prevenir muitas doenças através dos cuidados com o corpo.
Desenvolvimento e maturidade pessoal; informação sobre a própria sexualidade.	<ul style="list-style-type: none">- O meu corpo muda e o teu também;- Registamos as mudanças, estamos a crescer;- Estou diferente? Pensamentos, fantasias, sonhos, sentimentos...
Diferença sexual: fisiológica e psicológica; complementaridade entre os sexos.	<ul style="list-style-type: none">- O sistema endócrino;- As hormonas influenciam o nosso comportamento?- Registo de emoções;- Todos mudamos: onde é que está o mal?- Psicologia dos rapazes e das raparigas.Porque é que a TV mostra tantas pessoas sem

Conteúdos	Tópicos / abordagem
	roupa?
A reprodução: o fim e o modo.	<ul style="list-style-type: none"> - Biologia da reprodução; - O que é que eu penso sobre a reprodução humana; - Banco de informações sobre reprodução – Esclarecimento de dúvidas.
O nascimento de uma criança. A fecundação. Papel do pai e da mãe.	<ul style="list-style-type: none"> - Reprodução; - Fecundação; - Nascimento.
A imagem corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Árvore genealógica das minhas parecenças; - Barbies e Action Man: só se for na televisão; - O que eu mais aprecio nas pessoas.
Os homens e as mulheres na sociedade de hoje: papéis masculino e feminino.	<ul style="list-style-type: none"> - Quando for crescido quero ser... - Um rapaz pode ser educador de infância? - Uma rapariga pode ser mineiro? - Gostavas que o Presidente da República fosse uma mulher? – Estereótipos e preconceitos face ao papel social. - Iguais em dignidade, iguais em oportunidades; - Rapazes e raparigas na minha escola: realidades.
Treino de Competências de Tomada de Decisão.	<ul style="list-style-type: none"> - O que é uma boa decisão? - Somos responsáveis pelas nossas decisões; - Conhecer todas as opções; - Quem me pode ajudar a decidir bem? - Escolho eu ou tu por mim? - A vida é minha...mas, o que eu escolho também afeta os outros; - Maneiras de tomar decisões.
Competências Sociomorais.	<ul style="list-style-type: none"> - Os valores; - Os sentimentos; - Tomar decisões; - Necessitar de ajuda.
Competências de Comunicação.	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de comunicação; - A necessidade de comunicar; - Obstáculos à comunicação; - É difícil falar de sexualidade.
Competências de Assertividade.	<ul style="list-style-type: none"> - Os direitos das pessoas; - Em quem podemos confiar; - Pedir ajuda; - Fazer aquilo que nos apetece; - Saber negociar; - Ajudar e ser ajudado melhora a nossa vida; - A quem podemos pedir ajuda.
Comportamento Sexual	<ul style="list-style-type: none"> - Algumas pessoas têm filhos, outras não; - Cada família pode decidir quando quer ter filhos; - Uma mulher que está grávida e não pode cuidar do filho, pode dá-lo para adoção; - O corpo de cada pessoa deve ser respeitado e protegido.
Saúde Sexual	<ul style="list-style-type: none"> - Paternidade e maternidade responsáveis;

Conteúdos	Tópicos / abordagem
	<ul style="list-style-type: none"> - A adoção; - Respeitar e proteger o corpo; - Como reagir perante uma tentativa de abuso sexual; - Como as crianças devem cuidar do seu corpo; - As partes do nosso corpo e a sua higiene; - A grávida deve ter cuidados especiais.
Sociedade e cultura.	<ul style="list-style-type: none"> - O papel social dos homens e das mulheres; - Os estereótipos relativos ao papel social, - As atividades profissionais dos homens e das mulheres; - A televisão e a publicidade sua importância e prejuízos; - Como ver televisão.

11-14 anos (7º a 10º ano de escolaridade)

Conteúdos	Tópicos/abordagem
Características psicológicas da adolescência	<ul style="list-style-type: none"> - O que mudou em mim? - A adolescência, o que é? - Cresço, logo faço o que quero... - Crescer implica ter novas responsabilidades; - A personalidade, onde fica? - Crescer na sexualidade: medos e angústias.
Fisiologia feminina e masculina	<ul style="list-style-type: none"> - Fisiologia feminina e masculina; - A reprodução humana; - Anatomia da reprodução; - O ciclo menstrual; - Os sinais da gravidez; - O uso de Contraceção e as suas consequências.
Noções de higiene pessoal e a sua importância para a convivência	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidados de higiene geral e íntima; - Importância da higiene: para o próprio e para as relações humanas.
Saúde reprodutiva: a gravidez e o parto	<ul style="list-style-type: none"> - Alterações fisiológicas provocadas pela gravidez; - Cuidados de saúde durante a gravidez; - O papel do pai durante a gravidez; - O parto; - A participação do pai no parto; - As adolescentes grávidas necessitam de uma vigilância médica e psicológica especial; - Alguns bebés nascem com problemas; - Os pais que perderam um bebé ou educam um bebé com problemas especiais devem ser ajudados.
A imagem corporal	<ul style="list-style-type: none"> - O nosso corpo muda, porquê? - Como as raparigas vêem o seu corpo; - Como os rapazes vêem o seu corpo; - Estereótipos sociais sobre o corpo: beleza, magreza, sexualidade;

Conteúdos	Tópicos/abordagem
	<ul style="list-style-type: none"> - O que nos diz, e não diz, o corpo de uma pessoa; - A pessoa portadora de deficiência e as relações sociais.
A identidade sexual	<ul style="list-style-type: none"> - Identidade sexual, o que é? - Construção da orientação sexual; - Experiências sexuais na adolescência e seu significado; - A diversidade de posições face à identidade sexual; - O que é a heterossexualidade e a homossexualidade; - É difícil entender a nossa orientação sexual? - Diversas perspectivas religiosas sobre a orientação sexual.
A importância das relações humanas: a família	<ul style="list-style-type: none"> - Lá em casa cada um é como cada qual; - As responsabilidades variam com a idade; - O fundamento da família: amor, cooperação e respeito; - Os meus avós, os meus pais e eu; - Quando há problemas em casa; - Quero crescer, mas os meus pais não deixam; - Quando vivemos noutra país, tudo fica mais difícil.
A importância das relações humanas: os amigos	<ul style="list-style-type: none"> - Quero ter muitos amigos; - O meu grupo de amigos; - O que os meus dizem sobre os amigos; - Como é quando saímos juntos.
A importância das relações humanas: andar juntos e namorar	<ul style="list-style-type: none"> - O que é o amor? - Como sei se estou apaixonada? - Amor e outras emoções; - A possibilidade de envolvimento sexual.
A importância das relações humanas: o casamento	<ul style="list-style-type: none"> - O que é o casamento; - O casamento é, para a Igreja católica, um sacramento; - O que é o divórcio; - A indissolubilidade do casamento; - Importância da maturidade pessoal para o casamento; - Viver o casamento, como é? - Escolher ter filhos.
A importância das relações humanas: educar os filhos	<ul style="list-style-type: none"> - Os pais são os primeiros responsáveis e educadores dos filhos; - É difícil conciliar o trabalho com a educação dos filhos, mas não é impossível; - Educar bem é bom; - Ter um filho na adolescência: um grande problema.
Competências sociomorais	<ul style="list-style-type: none"> - Comprometer-me com valores;

Conteúdos	Tópicos/abordagem
	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar os seus próprios valores; - Entre a sociedade e a família, onde fico eu? - Viver de acordo com aquilo em que acredito; - Os valores e as escolhas da minha vida.
Competências de tomada de decisão	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar as consequências dos nossos atos; - Saber informar-se; - Considerar as opções; - Identificar e ultrapassar os obstáculos; - Escolher; - Influências negativas: álcool, drogas, pressão social; - Tomada de decisão relativa à sexualidade; - Com quem posso falar?
Competências de comunicação	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar bem; - Saber escutar; - Saber usar expressões “eu”; - Pedir esclarecimentos, perceber melhor; - Diferenças culturais e de género que influenciam a comunicação; - Nesta escola fala-se outra língua... - A linguagem não-verbal; - Consigo falar de “sexo”? - Aprendo a sentir-me confortável quando falo de sexo; - Fazer perguntas aos pais e professores sobre sexualidade.
Competências de assertividade	<ul style="list-style-type: none"> - Ser assertivo; - Diferenças culturais relativamente à assertividade; - Ações assertivas; - Estás a ser agressivo? - Digo “não” quando acho que devo fazê-lo; - Saber negociar; - Nem todos vemos tudo da mesma maneira.
Comportamento sexual	<ul style="list-style-type: none"> - De onde veem estas fantasias? - A sexualidade é uma coisa boa? - Masturbar-se é perigoso? - Sexo: agora não, muito obrigado; - A abstinência é uma coisa normal! - O que é o ato sexual e como funciona; - Ninguém me pode obrigar a ter relações sexuais enquanto não estiver preparado; - Os fatores fisiológicos, psicológicos e culturais da sexualidade; - Expressar sentimentos; - O que penso de mim afeta a minha vida pessoal; - Responsabilidade e sexualidade.
Saúde sexual	<ul style="list-style-type: none"> - Ter uma vida sexual ativa comporta alguns riscos sérios; - As doenças sexualmente transmissíveis;

Conteúdos	Tópicos/abordagem
	<ul style="list-style-type: none"> - Quais são os diversos meios contraceptivos; - Avaliar os meios contraceptivos; - Proteger-se das doenças sexualmente transmissíveis; - A SIDA; - Proteger-se da SIDA; - Viver com doentes infetados com a SIDA; - O aborto, o que é; - Consequências do aborto; - O abuso sexual: porquê e como; - Proteger-se do abuso sexual.
Sociedade e cultura	<ul style="list-style-type: none"> - Cada cultura tem ideias próprias sobre a sexualidade; - A vida sexual não deve comprometer a dignidade da pessoa; - A sociedade fala de sexualidade; - Greve do beijo: na nossa escola, há regras sobre sexualidade? - Que papel para os homens e as mulheres, na nossa sociedade? - A lei protege a paridade entre sexos; - A lei pune a violência sexual; - Sexualidade e religiões; - Sexualidade nos meios de comunicação social; - Sexualidade na arte.

15-18 anos (10º a 12º ano de escolaridade)

- Sexualidade e relações interpessoais.
- A camaradagem.
- A amizade.
- O noivado.
- O casamento.
- Educação para o amor: a sexualidade como expressão do amor recíproco entre pessoas que se apreciam.
- A fidelidade.
- Amor conjugal e familiar.
- O papel da família na sociedade atual.
- Funções da família: reprodução, cuidado dos filhos, resguardo afetivo.
- Responsabilidade parental e educação dos filhos.
- O divórcio.

- A virgindade
- O celibato voluntário e involuntário.
- Conceção e anticoncepção
- Aborto, esterilidade, aconselhamento genético e fecundação artificial.
- Doenças sexualmente transmissíveis.
- Relações sexuais precoces e gravidez na adolescência: causas e riscos.
- Articular a abstinência com o desenvolvimento sexual.
- Comportamentos sexuais mais ou menos frequentes.
- Autoerotismo.
- Homossexualidade.
- Dificuldades sexuais.
- Competências de tomada de decisão.
- Competências de comunicação.
- Competências de assertividade.
- Comportamento sexual.
- Resposta sexual humana.
- Saúde sexual.
- Abuso sexual.
- Violência e exploração sexual.
- Sociedade e cultura: diversidade e valores.

Cargas horárias

1.º e 2.º Ciclos \geq 6 horas

3.º Ciclo \geq 12 horas

Secundário \geq 12 horas

Avaliação do Plano

Itens

O Plano de Educação Para a Saúde (PES) é avaliado com base nos seguintes itens:

- Grau de consecução dos objetivos propostos
- Número de alunos envolvidos nas atividades
- Percentagem de alunos atingidos pelo Plano
- Grau de satisfação dos alunos
- Grau de satisfação dos professores
- Envolvimento global da comunidade
- Visibilidade dos resultados das ações
- Materiais produzidos

Instrumentos

Os instrumentos de avaliação serão utilizados para cada uma das ações e/ou para a globalidade do Plano.

- Inquéritos em papel e eletrónicos
- Registos de participação
- Testemunhos
- Grelhas de observação / registo

Intervenientes

A avaliação do Plano é da responsabilidade do respetivo coordenador e que elabora relatório final para apreciação do Conselho Pedagógico.

Enquadramento legal

[Lei n.º 60/2009](#)

[Portaria n.º 196-A/2010](#)

