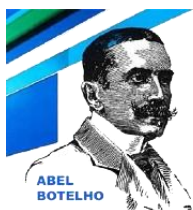




# PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA SAÚDE

Ano Letivo 2025-2026



AGRUPAMENTO DE  
**ESCOLAS DE TABUAÇO**

# Índice

1. Introdução .....	3
2. Objetivos Gerais .....	4
3. Equipa PES 2025-2026 .....	5
4. Temáticas Prioritárias .....	6
5. Planificação dos Temas Prioritários .....	7
<b>5.1. Tema 1</b> – Educação Alimentar e Atividade Física .....	8
<b>5.2. Tema 2</b> – Comportamentos Aditivos e Dependências .....	11
<b>5.3. Tema 3</b> – Afetos e Educação para a Sexualidade   PRESSE .....	12
<b>5.3.1.</b> Conteúdos mínimos e objetivos a desenvolver por ciclo de escolaridade .....	13
a) 1º Ciclo .....	13
b) 2º Ciclo .....	14
c) 3º Ciclo .....	15
d) Secundário .....	16
<b>5.3.2.</b> Planificação de Atividades de Educação Sexual/PRESSE .....	17
<b>5.4. Tema 4</b> – Saúde Mental e Prevenção da Violência.....	18
6. Formação de Alunos .....	19
<b>6.1.</b> Condições de Segurança, Prevenção do Risco e Atuação em Suporte Básico de Vida .....	19
<b>6.2.</b> Condições de Segurança, Prevenção do Risco e Acionamento de Meios de Segurança (112) .	19
7. GIAA – Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno.....	20
8. Local de Informação   Exposição de Temáticas.....	21
9. Avaliação.....	22
ANEXOS.....	23
	Planificação de Educação Sexual
	Ficha de Sinalização GPS
	Recolha de Informações   Alunos em emergência médica/problemáticas de saúde

## 1. Introdução

O Programa Nacional de Saúde Escolar prevê que a **Educação para a Saúde** seja obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino, integrando o Projeto Educativo da Escola. Este Programa foi aprovado no âmbito do protocolo entre os Ministérios da Educação e o Ministério da Saúde – Despacho n.º 25 995/2005 (2.ª série), despacho n.º 12 045/2006 (2.º série) e despacho n.º 2506/2007. Posteriormente, com a publicação do Decreto-Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto e a Portaria n.º 196-A/2010, estabeleceu-se o regime de aplicação da **Educação Sexual em Meio Escolar**, que define as orientações curriculares adequadas para os diferentes níveis de ensino.

A **Saúde** não é apenas a ausência de doenças. A Organização Mundial de Saúde define-a como: “(...) *completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças ou enfermidades*”.

O presente **Projeto de Promoção e Educação para a Saúde**, visa ajudar a sua Comunidade Educativa a desenvolver estilos de vida mais saudáveis, contribuindo deste modo para o oceano que é a Educação Global do Indivíduo. Através da inclusão de pequenas rotinas e práticas saudáveis na vida diária da escola, bem como do incremento de mais conhecimento e discussão das temáticas inerentes à saúde e ao bem-estar de todos, poderemos contribuir também para o desenvolvimento de um espírito crítico e construtivo, bem como, para a tomada de decisões conscientes e com conhecimento, na vida de cada um.

Dando continuidade ao processo implementado nos Anos Letivos anteriores, iremos desenvolver os Programas Nacionais e Regionais relativos à Saúde em Meio Escolar, nomeadamente: o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral em Crianças e Jovens – **Cheques Dentista**, PASSE no 1º Ciclo e PASSEzinho, no Pré-Escolar, bem como outros Projetos e temáticas diversas.

A equipa PES, na preparação do Projeto e na planificação das atividades e dos programas a desenvolver para o presente ano letivo, teve a preocupação de abranger todos os níveis de ensino e todos os anos de escolaridade que integram o Agrupamento de Escolas de Tabuaço.

Além da implementação dos Programas mencionados, a equipa PES pretende dar prosseguimento e desenvolver um conjunto de ações e dinamizações que impliquem um constante envolvimento direto e mais ativo dos alunos, dos professores e restante Comunidade Educativa.

Para que todas as atividades propostas tenham sucesso, além da participação dos alunos, solicitamos igualmente a participação e o empenho dos professores na colaboração com a Equipa PES.

## **2. Objetivos Gerais**

- Promover a saúde na escola;
- Dar continuidade à parceria de comunicação entre a Escola, a ULS DE Trás-os-Montes e Alto Douro, GNR – Escola Segura, Bombeiros Voluntários de Tabuaço, Câmara Municipal de Tabuaço (PIPSE), A2000, entre outros;
- Sensibilizar para a importância da prática de atitudes e comportamentos saudáveis;
- Dotar os alunos e professores de competências para a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para alterar hábitos e comportamentos não saudáveis;
- Inculcar nos alunos e restante Comunidade Escolar hábitos de uma alimentação saudável;
- Contribuir para o bem-estar oral da Comunidade Educativa;
- Promover a inclusão e prevenção do tabagismo nos currículos escolares;
- Sensibilizar os alunos e toda a Comunidade Escolar para as doenças associadas ao coração;
- Contribuir para o esclarecimento de questões inerentes à sexualidade, alimentação, exercício físico, saúde mental, violência, substâncias psicoativas e doenças sexualmente transmissíveis;
- Contribuir para uma visão saudável e harmoniosa da Educação Sexual;
- Sensibilizar a Comunidade Escolar para as doenças sexualmente transmissíveis e métodos contraceptivos;
- Sensibilizar para a igualdade de géneros, respeitando a diferença de cada um;
- Desenvolver comportamentos e atitudes de respeito nas relações humanas, face à diferença existente em meio escolar.

### 3. Equipa PES 2025 - 2026

#### EQUIPA PERMANENTE

NOME	FUNÇÃO	CONTACTO	
Fernando Manuel Pinto Nunes Coelho	Coordenador Prof. Fernando Coelho	<a href="mailto:fernando.coelho@agrupamento-tabuaco.com">fernando.coelho@agrupamento-tabuaco.com</a>	913458356
<b>Equipa de Enfermagem:</b> Ana Cristina Maria Pilar Sanjuan	Equipa de Apoio à Saúde Escolar da ULS – Trás-os-Montes e Alto Douro	<a href="mailto:acmesquita@arsnorte.min-saude.pt">acmesquita@arsnorte.min-saude.pt</a> <a href="mailto:mpssanjuan@arsnorte.min-saude.pt">mpssanjuan@arsnorte.min-saude.pt</a>	919940088 96193877

#### INTERVENIENTES PONTUAIS

Dorisa Maravilha	Psicólogas SPO Agrupamento	dorisa.maravilha@agrupamento-tabuaco.com
Francelina Gomes		francelina.gomes@agrupamento-tabuaco.com
Educadores de Infância	Pré-Escolar	
Professores Titulares de Turma	1º Ciclo	
Diretores de Turma	2º e 3º Ciclos, Secundário e Cursos Profissionais	
Alcino Gomes	Professor Bibliotecário	
Enf.ª Liliana Costa	Responsável pela Educação e Saúde Câmara Municipal De Tabuaço	

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS

Equipa de Apoio à Saúde Escolar da ULS de Trás-os-Montes e Alto Douro   Enf.ª Ana Cristina
Associação A2000- Marina Teixeira
Câmara Municipal de Tabuaço (PIPSE)
GNR - Escola Segura -
Bombeiros Voluntários de Tabuaço

## 4. Temáticas Prioritárias

No contexto da intervenção de Educação e Saúde Escolar, as **áreas prioritárias** para a promoção de estilos de vida saudáveis são os apresentados no quadro seguinte.

CICLO		ANO		TEMAS PRIORITÁRIOS			
				1 Educação Alimentar e Atividade Física	2 Comportamentos Aditivos e Dependências	3 Afetos e Educação para A Sexualidade	4 Saúde Mental e Prevenção da Violência
PRÉ-ESCOLAR							
1º CICLO	1º						
	2º						
	3º						
	4º						
2º CICLO	5º						
	6º						
3º CICLO	7º						
	8º						
	9º						
Secundário	10º						
	11º						
	12º						

Quadro I - Proposta de distribuição dos temas a tratar por Ciclo/Ano de Escolaridade.

## **5. Planificação de Temas Prioritários**

O Projeto “**Promoção e Educação para a Saúde - PES**” é desenvolvido em colaboração com as entidades parceiras, a destacar, a ULS de Trás-os-Montes e Alto Douro, os Bombeiros Voluntários de Tabuaço, a **Câmara Municipal de Tabuaço** e a **GNR – Escola Segura**. As atividades selecionadas estão enquadradas com as temáticas do Referencial de Educação para a Saúde – RES.

### **5.1. Tema 1 – Educação Alimentar e Atividade Física**

A sensibilização da Comunidade para uma Alimentação Saudável são umas das valências deste projeto, através das diversas atividades e programas específicos para esta temática.

O **Programa PASSE (Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar)**, sendo este um programa do Ministério da Saúde, em parceria com o Ministério da Educação. A criação e gestão deste programa de promoção alimentar saudável são da responsabilidade do departamento de Saúde Pública da ARS, Norte I.P., o qual realiza formação às equipas de saúde PASSE locais. São estas equipas PASSE que, em conjunto com o Agrupamentos, desenvolvem e implementam o programa.

Este programa no nosso agrupamento é destinado aos alunos do **Jardim de Infância e 1º Ciclo do Ensino Básico**, sendo também alargado, em diversas atividades, ao 2º e 3º Ciclos e Secundário.

**TEMA 1 – EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA**

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Comemoração <b>“Dia Mundial da Alimentação”</b> <b>SEMANA DA ALIMENTAÇÃO</b>	16 OUT	2º, 3º Ciclos e Secundário
1ª Sessão do Programa PASSEzinho	NOV	Pré-Escolar
2ª Sessão do Programa PASSEzinho	NOV	Pré-Escolar
1ª Sessão do Programa PASSE	NOV	1.º ciclo
2ª Sessão do Programa PASSE	NOV	1.º ciclo
Sessão sobre Postura Corporal	NOV	2º, 3º Ciclos
Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) CHEQUES DENTISTA	DEZ - JAN	Alunos nascidos
3ª Sessão do Programa PASSEzinho	DEZ	Pré-Escolar
4ª Sessão do Programa PASSEzinho	DEZ	Pré-Escolar
3ª Sessão do Programa PASSE	DEZ	1.º ciclo
4ª Sessão do Programa PASSE	DEZ	1.º ciclo

Ação de formação sobre Diabetes e Alergias Alimentares	DEZ	Não Docentes
Ação de sensibilização sobre Alimentação saudável e atividade física	DEZ	2º, 3º Ciclos
5ª Sessão do Programa PASSEzinho	JAN	Pré-Escolar
5ª Sessão do Programa PASSE	JAN	1.º ciclo
Ação de sensibilização sobre Higiene Corporal	JAN	2º, 3º Ciclos
Ação de sensibilização sobre Alimentação saudável e atividade física	JAN	SECUNDÁRIO
6ª Sessão do Programa PASSEzinho	FEV	Pré-Escolar
6ª Sessão do Programa PASSE	FEV	1.º ciclo
Ação de sensibilização sobre Higiene Corporal	FEV	SECUNDÁRIO
7ª Sessão do Programa PASSEzinho	MAR	Pré-Escolar
7ª Sessão do Programa PASSE	MAR	1.º ciclo

8ª Sessão do Programa PASSEzinho	ABR	Pré-Escolar
8ª Sessão do Programa PASSE	ABR	1.º ciclo
9ª Sessão do Programa PASSEzinho	MAI	Pré-Escolar
9ª Sessão do Programa PASSE	MAI	1.º ciclo
10ª Sessão do Programa PASSEzinho	JUN	Pré-Escolar
11ª Sessão do Programa PASSEzinho	JUL	Pré-Escolar

**Quadro II** – Atividades no âmbito da temática “Educação Alimentar e Atividade Física”

## 5.2. Tema 2 – Comportamentos Aditivos e Dependências

O Agrupamento de Escolas de Tabuaço irá desenvolver um conjunto de iniciativas que visa contribuir para evitar ou atrasar a idade de início do consumo de tabaco e álcool nos jovens escolarizados. Estas iniciativas terão a colaboração da ULS de Trás-os-Montes e Alto Douro e a GNR.

### TEMA 2 – COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	POPULAÇÃO ALVO
Comemoração “Dia Mundial do Não Fumador”	15 NOV (17 NOV)	Comunidade Escolar
Comemoração “Dia Mundial da Luta Contra o Cancro”	4 FEV	Comunidade Escolar
Ação de sensibilização sobre Prevenção de consumos – álcool e drogas	MAR	10º ANO
Ação de sensibilização sobre Prevenção do consumo de tabaco, álcool e drogas	MAI	3º Ciclo, 11º e 12º ANOS

**Quadro III** – Atividades no âmbito da temática “Comportamentos Aditivos e Dependências”

### 5.3. Tema 3 – Afetos e Educação para a Sexualidade

A temática dos **afetos e da educação para a sexualidade** é fundamental para o desenvolvimento integral de crianças, adolescentes e jovens. Trabalhar estes conteúdos por meio de atividades dinâmicas permite promover o **autoconhecimento**, o **respeito ao outro**, a valorização das **relações saudáveis** e a construção de uma visão positiva e responsável sobre o próprio corpo e sobre as emoções. As atividades propostas convidam os alunos a refletir sobre sentimentos, limites, convivência e cuidado, fortalecendo competências socioemocionais essenciais para uma vida mais consciente, ética e acolhedora.

#### TEMA 3 – AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE

Aplicação da Educação Sexual em meio escolar

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

CICLO	Nº HORAS	PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA APLICAÇÃO	CONSELHO DE TURMA
1º CICLO	6 HORAS (mínimo)	Professor Titular de Turma	- Registo em Ata do n.º de horas e professor(es) responsável(eis) pela aplicação do Programa
2º CICLO	6 HORAS (mínimo)	<b>Diretor de Turma</b> <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	
3º CICLO	12 HORAS (mínimo)	<b>Diretor de Turma</b> <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	- Planificação em grelha própria
SECUNDÁRIO	12 HORAS (mínimo)	<b>Diretor de Turma</b> <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	- Registo em Ata, nas Reuniões de Avaliação, do número de tempos lecionados e não lecionados (Final do Ano Letivo).
PROFISSIONAL	12 HORAS (mínimo)	<b>Diretor de Turma</b> <i>(O Diretor de Turma pode nomear uma Equipa, de entre os Professores do Conselho de Turma, para aplicação do Programa)</i>	

Quadro IV – Distribuição do Programa de Educação Sexual em Meio Escolar

### 5.3.1. Conteúdos e objetivos a desenvolver, no âmbito da Educação Sexual, por ciclo de escolaridade

*(Sugestão de temáticas e conteúdos a abordar)*

<b>1º Ciclo</b> <b>Educação Sexual em Saúde Escolar</b>	
CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noção de corpo;</li> <li>▪ O corpo em harmonia com a Natureza;</li> <li>▪ Noção de família;</li> <li>▪ Diferenças entre rapazes e raparigas;</li> <li>▪ Proteção do corpo e noções dos limites, dizendo não às aproximações abusivas, e disso dando conhecimento à família e/ ou professor(a).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicar com os outros (aspetos verbais e não verbais);</li> <li>▪ Identificar e resolver problemas e conflitos (“para e pensa”);</li> <li>▪ Distinguir entre pensamentos, sentimentos e ações (identificação, expressão e distinção de pensamentos, sentimentos e ações);</li> <li>▪ Defender opiniões, resistência à pressão de pares e procurar de informações e ajudas;</li> <li>▪ Educar para a relação positiva com a escola, família, tempo de lazer e amigos;</li> <li>▪ Gerir o tempo de trabalho e de lazer;</li> <li>▪ Educar para a igualdade e diversidade individual, de géneros e de culturas;</li> <li>▪ Prevenir provocação / vitimização;</li> <li>▪ Proteger o seu corpo (promoção do bem-estar, da higiene, dos bons hábitos alimentares, da atividade física, da segurança pessoal e da vacinação, prevenção das parasitoses, dos acidentes e das lesões);</li> <li>▪ Descobrir expectativas positivas no seu futuro “escolarizado”;</li> <li>▪ Prevenir o abandono escolar.</li> </ul>

**Quadro V** – Educação Sexual: Conteúdos para o 1º Ciclo

<b>2º Ciclo</b> <b>Educação Sexual em Saúde Escolar</b>	
CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puberdade: aspetos biológicos e emocionais.</li> <li>▪ O corpo em transformação;</li> <li>▪ Caracteres sexuais secundários. Normalidade e importância e frequência das suas variantes biopsicológicas (heterocronia);</li> <li>▪ Diversidade / tolerância;</li> <li>▪ Sexualidade e género;</li> <li>▪ Reprodução humana e crescimento;</li> <li>▪ Contraceção e planeamento familiar;</li> <li>▪ Proteção do corpo e noções dos limites, dizendo não às aproximações abusivas, e disso dando conhecimento à família e/ ou professor(a).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicar com os outros (aspetos verbais e não verbais, especificidades culturais, de género e outras);</li> <li>▪ Identificar e resolver de problemas e conflitos (pensamento alternativo e consequencial, antecipação de consequências);</li> <li>▪ Diferenciar entre pensamentos, sentimentos e ações (identificação, expressão e distinção de pensamentos, sentimentos e ações);</li> <li>▪ Gerir o <i>stress</i>, da ansiedade, das “crises”;</li> <li>▪ Defender direitos e opiniões, resistência à persuasão e procura de ajudas;</li> <li>▪ Educar para a relação positiva com a escola, família, tempo de lazer e amigos;</li> <li>▪ Gerir o tempo de trabalho e de lazer;</li> <li>▪ Educar para a igualdade e diversidade individual, de géneros e de culturas;</li> <li>▪ Prevenir a provocação / vitimização;</li> <li>▪ Proteger o seu corpo (promoção do bem-estar, da higiene, dos bons hábitos alimentares, da atividade física, prevenção dos acidentes, das lesões e dos consumos);</li> <li>▪ Educar para os afetos e para a sexualidade;</li> <li>▪ Descobrir expectativas positivas no seu futuro “escolarizado”;</li> <li>▪ Prevenir o abandono escolar.</li> </ul>

**Quadro VI – Educação Sexual: Conteúdos para o 2º Ciclo**

<b>3º Ciclo</b> <b>Educação Sexual em Saúde Escolar</b>	
CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana;</li> <li>▪ Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;</li> <li>▪ Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância;</li> <li>▪ Compreensão da epidemiologia das principais DST em Portugal e no mundo 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;</li> <li>▪ Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e de paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado;</li> <li>▪ Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias da gravidez, suas sequelas e respetivo significado;</li> <li>▪ Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável;</li> <li>▪ Dimensão ética da sexualidade humana;</li> <li>▪ Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores e uma dimensão ética.</li> </ul>	<p><b><u>7º   8º   9º</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer o corpo em transformação e afigura corporal;</li> <li>▪ Compreender a fisiologia da resposta;</li> <li>▪ Compreender a fisiologia geral da reprodução humana;</li> <li>▪ Compreender o ciclo menstrual e ovulatório;</li> <li>▪ Compreender a sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa humana, no contexto de um projeto de vida que integre valores (ex.: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética;</li> <li>▪ Compreender a prevalência, uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e conhecer, sumariamente, os mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários);</li> <li>▪ Compreender a epidemiologia e prevalência das principais Infecções Sexualmente Transmitidas em Portugal e no mundo (incluindo a infeção por VIH / Vírus da Imunodeficiência Humana; VPH / Vírus do Papiloma Humano - e suas consequências), bem como os métodos de prevenção;</li> <li>▪ 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.</li> </ul> <p><b><u>8º   9º</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer as taxas e tendências nacionais da maternidade em geral e da adolescência em particular e compreensão do respetivo significado;</li> <li>▪ Conhecer as taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado;</li> <li>▪ Compreender a noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável.</li> </ul>

**Quadro VII - Educação Sexual: Conteúdos para o 3º Ciclo**

## SECUNDÁRIO Educação Sexual em Saúde Escolar

### Compreensão ética da sexualidade Humana

#### CONSOLIDAÇÃO DE CONTEÚDOS ANTERIORES

- Das dimensões anátomo-fisiológica, psicoafectiva e sociocultural da expressão da sexualidade;
- Do corpo sexuado e dos seus órgãos internos e externos;
- Das noções de higiene corporal;
- Da diversidade dos comportamentos sexuais ao longo da vida e das diferenças individuais;
- Dos mecanismos da reprodução;
- Do planeamento familiar e, em particular, dos métodos contraceptivos;
- Das doenças de transmissão sexual, formas de prevenção e tratamento;
- Dos mecanismos da resposta sexual humana;
- Das ideias e valores com que as diversas sociedades foram encarando e encaram a sexualidade, o amor, a reprodução e a relação entre os sexos;
- Dos recursos existentes para a resolução de situações relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva;
- Dos tipos de abuso sexual e das estratégias dos agressores.

#### CONSOLIDAÇÃO DE OBJETIVOS ANTERIORES

- Expressar os seus sentimentos e opiniões;
- Tomar decisões e aceitar as decisões dos outros;
- Comunicar acerca do tema da sexualidade;
- Aceitar os tipos de sentimentos que podem estar presentes nas diferentes relações entre as pessoas;
- Adotar comportamentos informados em matérias como a contraceção e a prevenção das infeções de transmissão sexual;
- Adequar as várias formas de contacto físico aos diferentes contextos de sociabilidade;
- Reconhecer situações de abuso sexual, identificar soluções e procurar ajuda;
- Identificar e saber aplicar respostas assertivas em situações de injustiça, abuso ou perigo e saber procurar apoio, quando necessário
- Compreender a noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável.

#### CONTEÚDOS A DESENVOLVER

(acompanhados por uma reflexão sobre atitudes e comportamentos dos jovens na atualidade)

- 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 sobre: idade do início das relações sexuais em Portugal e na EU e 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 paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;
- Doenças e infeções sexualmente transmissíveis (como infeções VIH e HPV) e suas consequências;
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;
- Prevenção de maus tratos e das aproximações abusivas.

### 5.3.2. Planificação de atividades Educação Sexual

TEMA 3 – AFETOS E EDUCAÇÃO PARA SEXUALIDADE		
ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	POPULAÇÃO ALVO
Desenvolvimento de Atividades e cumprimento das Planificações	Ao longo do Ano Letivo 1º Ciclo 2º Ciclo 3º Ciclo Secundário	Definida em Conselho de Turma
Comemoração “Semana dos Afetos”	7 a 14 FEV	Comunidade Escolar
Sessões de Esclarecimentos “Métodos Contracetivos”	Ao Longo do Ano Letivo <i>(Sempre que os Professores solicitarem)</i>	3º Ciclo Secundário
Sessão de Esclarecimentos “Doenças Sexualmente Transmissíveis”	Ao Longo do Ano Letivo <i>(Sempre que os Professores solicitarem)</i>	3º Ciclo Secundário

**Quadro IX** - Atividades no âmbito da temática “Afetos e Educação para a Sexualidade”

## 5.4. Tema 4 – Saúde Mental e Prevenção da Violência

A promoção da saúde mental e a prevenção da violência são pilares essenciais para a construção de ambientes seguros, acolhedores e saudáveis. As atividades que serão dinamizadas têm como objetivo favorecer a reflexão sobre emoções, convivência, empatia e estratégias de resolução pacífica de conflitos. Por meio de dinâmicas participativas, os alunos serão convidados a identificar fatores que influenciam o bem-estar, reconhecer comportamentos de risco e desenvolver atitudes saudáveis consigo mesmos e com o outro. Dessa forma, pretende-se promover o respeito mútuo e incentivar práticas que contribuam para relações mais positivas e ambientes livres de violência.

TEMA 4 – SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA		
ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	POPULAÇÃO ALVO
<b>Palestra sobre Violência no namoro (GNR)</b>	FEV	Secundário
Comemoração <b>“Semana dos Afetos”</b>	7 a 14 FEV	Comunidade Escolar
Ação de Sensibilização “bullying e o cyberbullying”	MAR	3.º Ciclo
Formação <b>“Condições de Segurança   Prevenção do Risco   Suporte Básico de Vida”</b>	2º Período	9º anos
Formação <b>“Condições de Segurança   Prevenção do Risco   Acionamento dos Meios de Emergência”</b>	2º Período	5º anos
Sessão SOS Exames	3º Período	12º ano
Sessões de desenvolvimento de competências socioemocionais	Ao Longo do Ano Letivo <i>(Sempre que os Professores solicitarem)</i>	T Turmas sinalizadas pelos Diretores de Turma

**Quadro X** - Atividades no âmbito da temática “Saúde Mental e Prevenção da Violência”

## 6. Formação de Alunos

### 6.1. Condições de segurança, prevenção do risco e atuação em Suporte Básico de Vida

Estas sessões têm como título “**Condições de Segurança, prevenção do risco e atuação em Suporte Básico de Vida**”, sendo dirigidas aos alunos do 9º Ano e têm a duração de 50 minutos. São realizadas às turmas individualmente e dinamizadas pelos Bombeiros Voluntários de Tabuaço, de acordo com o seguinte cronograma. As sessões terão como estratégias os métodos expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo.

Data	TURMAS
ABR/MAI	9A   9B

### 6.2. Condições de segurança, prevenção do risco e acionamento de meios de emergência (112)

Estas sessões têm como título “**Condições de Segurança, prevenção do risco e acionamento de meios de emergência (112)**”, sendo dirigidas aos alunos do 6º Ano e têm a duração de 50 minutos. Serão realizadas em grande grupo e são dinamizadas pelos Bombeiros Voluntários de Tabuaço, de acordo com o seguinte cronograma. As sessões terão como estratégias os métodos expositivo, interrogativo e demonstrativo.

Data	Turmas
MAR/ABR	5A   5B   6A   6B

*Calendarização a definir em função da disponibilidade dos Bombeiros Voluntários de Tabuaço*

## 7. GPS - Gabinete de Promoção da Saúde

O **Gabinete de Promoção da Saúde** é um espaço que se pretende de atendimento individual, no âmbito da Educação para a Saúde, onde o aluno pode conversar, apresentar/esclarecer dúvidas ou problemas. Enfim, um espaço que contribua para que os alunos se sintam melhor e particularmente apoiados, numa escola que se pretende mais saudável. Pretende-se, com este gabinete, criar um espaço de esclarecimentos de dúvidas que possam surgir no que respeita a alterações na puberdade e adolescência; atitudes face à sexualidade; doenças sexualmente transmissíveis; riscos das experiências sexuais prematuras; bem-estar físico, psíquico e social do organismo.

Neste gabinete estarão a apoiar os alunos o professor responsável pela Saúde Escolar, a psicóloga do agrupamento e a enfermeira responsável pela saúde escolar. Os alunos podem dirigir-se a este gabinete por iniciativa própria ou encaminhados pelo Diretor de Turma.

No Agrupamento de Escolas de Tabuaço, este espaço funcionará no Gabinete do S.P.O e G.M.C.

<b>GPS</b>	
<b>GABINETE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ESCOLAR</b>	
<b>Horário de Atendimento Semanal</b>	
<b>SPO - Psicólogos do Agrupamento</b>	<i>(Horário a definir)</i>
Responsável da Saúde Escolar	<i>Terça (11:05- 11:55)</i>

**Quadro XI** – Horário de atendimento do GP

## **8. Local de Informação/Exposição de Temáticas**

Para além da divulgação de informação relativa ao projeto através da Internet, na página do Agrupamento, no *Facebook* do Agrupamento e serão utilizados outros espaços do Agrupamento para a exposição de trabalhos, nomeadamente, o Átrio de Entrada do Pavilhão 3.

## **9. Avaliação**

A avaliação do projeto e dos processos metodológicos será efetuada de uma forma contínua, mas operacionalizada, através do Relatório de Avaliação das Atividades dinamizadas e numa avaliação final, no termo do ano letivo. Esta reflexão final servirá de base à revisão do projeto para o ano letivo seguinte.

Para cada atividade, serão realizados questionários de avaliação aos intervenientes que participaram nas diversas atividades propostas. Como indicadores serão considerados os níveis de interesse, participação e pertinência das ações desenvolvidas.

Como instrumentos de avaliação privilegiar-se-á a utilização de questionários e formulários *on-line*, a observação direta e os relatórios de avaliação das atividades.

Finalmente, serão considerados os seguintes indicadores: taxa de concretização das atividades, grau de consecução dos objetivos, nível de participação e/ou envolvimento, qualidade dos trabalhos dos alunos, grau de satisfação e interesse dos destinatários das atividades.

# **ANEXOS**



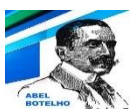
REPÚBLICA  
PORTUGUESA

AGRUPAMENTO DE  
ESCOLAS DE TABUAÇO

### Implementação da Educação Sexual (2025/26)

Turma: \_\_\_\_\_ Diretor de Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Disciplinas	Nº de horas/ período	Temas/Conteúdos	Atividades a desenvolver(desenvolvidas)	Avaliação



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TABUAÇO

## GPS

Gabinete de Promoção de Saúde Escolar

Recebido por:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### FICHA DE SINALIZAÇÃO

#### IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

NOME:

ANO/TURMA:

DIRETOR DE TURMA:

N.º:

Sinalizado por:

Diretor de Turma: \_\_\_\_\_

Prof. Conselho de Turma: \_\_\_\_\_

#### Motivo da sinalização

- Problemas de comportamento
- Dificuldades de integração
- Problemas económicos
- Conflitos familiares

- Práticas desviantes
- Doença
- Hábitos alimentares
- Natureza sexual
- Outro: \_\_\_\_\_

DESCRIÇÃO DA SITUAÇÃO:

#### ENCAMINHAMENTO POR PARTE DA EQUIPA DE UCC DO CENTRO DE SAÚDE DE MARCO DE CANAVESES:

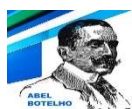
- Segurança Social
- Psicologia Clínica
- Pediatria do Desenvolvimento
- Psiquiatria da Infância e da Adolescência
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ)

INFORMAÇÕES DA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR/OUTRAS INFORMAÇÕES PERTINENTES:

COM CONHECIMENTO:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ O Diretor: \_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ O Coordenador PES: \_\_\_\_\_



## Recolha de Informações Emergência Médica | Problemáticas de Saúde

Nome		Ano/Turma	
Morada		Data Nascimento	
Nº Utente SNS	Cartão de Cidadão	NIF	NISS

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Diabetes  | <input type="checkbox"/> Epilepsia                                 |
| <input type="checkbox"/> Lúpus   | <input type="checkbox"/> Problemas Cardíacos                       |
| <input type="checkbox"/> Artrose Reumatoide  | <input type="checkbox"/> Insuficiência Renal                       |
| <input type="checkbox"/> Alergia Alimentar<br><i>(Deverão ser consideradas Problemáticas Alimentares Graves e não Intolerâncias Alimentares)</i> | <input type="checkbox"/> Doença Psiquiátrica: <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Doença Oncológica   | <input type="checkbox"/> Outra Problemática: <input type="text"/>  |

O aluno(a) usufrui de medidas ao abrigo do DL 54/2018, de 6 de julho

- Universais
  Seletivas
  Adicionais

### DESCRIÇÃO DA PROBLEMÁTICA

### MEDICAÇÃO ESPECÍFICA

### CUIDADOS EM CONTEXTO ESCOLAR

### Diretor de Turma

Nome	E-mail:	@ae1marco.pt	Telefone
------	---------	--------------	----------