

Promoção e  
Educação  
para a Saúde



Saúde Escolar  
Alfândega da Fé

# PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE 2024-2027

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ALFÂNDEGA DA FÉ

Aprovado pelo Conselho Pedagógico em 27 de novembro de 2024

Coordenadora do projeto

Judite Marlene Pereira e Silva Alves Velho

**“Saúde é um estado completo de bem-estar físico, psíquico e social, que não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade.”**

(Organização Mundial de Saúde – OMS, 1948)

**“ Educação para a saúde é uma acção exercida sobre os indivíduos no sentido de modificar os seus comportamentos, a fim de adquirirem e conservarem hábitos de vida saudáveis, aprenderem a usar judiciosamente os serviços de saúde que têm à sua disposição e estarem capacitados para tomar, individual ou colectivamente, as decisões que implicam a melhoria do seu estado de saúde e o saneamento do meio em que vivem.”**

(OMS, 1969)

**“Promoção da Saúde é o processo que visa criar as condições que permitem aos indivíduos e aos grupos controlar a sua saúde, a dos grupos onde se inserem e agir sobre os factores que a influenciam.”**

(Carta de Ottawa, 1986)

**“A sexualidade é uma energia positiva que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura, intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.”**

(OMS)

## Índice

1- Introdução.....	4
2- Identificação do projeto.....	5
3- Contextualização .....	6
3.1- Caracterização do Agrupamento.....	6
3.2- Identificação de necessidades e sua relação com o projeto .....	7
4- Planeamento do projeto.....	8
4.1- Finalidades do projeto (impactos esperados) .....	8
4.2- Objetivos gerais .....	9
4.3- Intervenientes e destinatários.....	9
4.4- Critérios gerais de avaliação (indicadores e metas (globais)).....	10
4.5- Plano de Ação.....	10
5- Modelo de apresentação de resultados do projeto.....	10
6- Anexos .....	13

## 1- Introdução

O Agrupamento de Escolas de Alfândega da Fé (AEAF) implementa de forma sistematizada o Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde (PES) desde o ano letivo 2006/2007. Embora, antes disso a educação para saúde fosse trabalhada tal como previa o Despacho n.º 25995/2005, de 16 de dezembro, que determinou a obrigatoriedade de as escolas incluírem no seu Projeto Educativo a área da Educação para a Saúde.

Depois do despacho referido anteriormente foi surgindo documentação relacionada com a promoção da educação para a saúde, nomeadamente:

- a Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, que estabelece que cada agrupamento de escolas e escola não agrupada deverá ter uma equipa interdisciplinar de educação para a saúde e educação sexual, com uma dimensão adequada ao número de turmas existentes, coordenada pelo professor coordenador;
- um protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde, assinado em 7 de fevereiro de 2006, que reforça o trabalho conjunto e a cooperação ao nível central, regional e local, com vista à promoção e educação para a saúde em meio escolar;
- o Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), lançado pela Direção Geral de Educação (DGE), no ano letivo de 2014/2015, para apoiar as escolas na adoção do conceito de Escola Promotora de Saúde (EPS);
- o Referencial de Educação para a Saúde, surgido em junho de 2017, que visa o estabelecimento de um entendimento e linguagem comuns sobre os temas, objetivos e conteúdos a abordar nas iniciativas de promoção e educação para a saúde dirigidas a crianças e jovens;
- o Decreto-lei nº55/2018, de 6 de julho que determina a 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 Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) em que uma das áreas de competências contempladas é o Bem-estar, saúde e ambiente;
- a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania que estabelece, entre outros objetivos, promover o bem-estar e a saúde individual e coletiva e inclui o tema saúde no 1º grupo de domínios (obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade).

Ao longo dos anos pretendeu-se ir ao encontro das orientações dos documentos referidos anteriormente assim como outras emanadas pelos órgãos da tutela, de tal modo que o Projeto PES tem sofrido melhorias constantes.

Em 2017, a Direção-Geral da Educação, no âmbito do PAPES, possibilitou aos Agrupamentos de Escolas/Escolas Não Agrupadas a candidatura à atribuição do Selo de Escola Saudável a conceder às escolas que integrem e assumam nas suas práticas quotidianas a promoção da saúde e do bem-estar da Comunidade Educativa. Pretenderam com a criação deste Selo, reconhecer o mérito dos Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas que, através das suas práticas, contribuíram para a promoção de relações interpessoais saudáveis, o envolvimento de toda a Comunidade Educativa e para uma imagem positiva da Escola. No biénio 2017/2019, o nosso Agrupamento foi certificado com a distinção Selo Escola Saudável, nível II, Intermédio, nos biénios 2019/2021 e 2021/2023 obteve o grau máximo de qualidade – o Selo Escola Saudável, Nível III, Avançado e no biénio 2023/2025 - Selo Escola Saudável, nível II, Intermédio.

Este projeto, além do planeamento, referido anteriormente, onde constarão as finalidades, objetivos, intervenientes, destinatários, critérios de avaliação e plano de ação, abordará também uma identificação, contextualização e modelo de apresentação dos resultados.

## 2- Identificação do projeto

Este projeto é de grande relevância uma vez que a saúde é fundamental para a vida de todos e a Educação para a Saúde tem como finalidade formar cidadãos capazes de promover o bem-estar e a saúde individual e coletiva contribuindo também para o desenvolvimento das competências traçadas no PASEO.

O último projeto foi definido para um período de três anos letivos (2021-2024) tendo tido uma avaliação *on-going*, monitorização semestral e avaliação anual e uma avaliação *ex-post*. Esta última, para avaliar os impactos do projeto, incluiu um inquérito sob a forma de questionário, aos alunos do 5º, 7º, 10º e 12º anos de escolaridade sobre literacia em saúde assim como comportamentos adotados nesta área (resultados em anexo). As respostas dadas serviram para o diagnóstico da situação, base para o planeamento do novo projeto.

Este projeto centrar-se-á na abordagem de 5 temas globais: saúde mental e prevenção da violência, educação alimentar, atividade física, comportamentos aditivos e dependências e, afetos e educação para a sexualidade. Atendendo aos temas apresentados e com base nas respostas dos alunos ao inquérito efetuado serão definidos objetivos gerais e objetivos específicos assim como ações e respetivos critérios de avaliação.

Para aumentar a eficácia do projeto, a equipa PES será constituída por elementos de várias áreas, uma vez que existem pontos comuns entre este projeto e outros

projetos/serviços/atividades desenvolvidos no AEF e assim será possível um trabalho colaborativo entre os vários responsáveis para uma maior eficácia. Esta equipa trabalhará em estreita colaboração com a equipa de saúde escolar do centro de saúde de Alfândega da Fé e com a equipa multidisciplinar da educação da autarquia de Alfândega da Fé, parceiros do AEF. É de salientar que ao longo do processo de conceção e elaboração deste projeto será assegurada a participação dos alunos e dos encarregados de educação.

### 3- Contextualização

#### 3.1- Caracterização do Agrupamento

O AEF foi criado no ano de 2000, localiza-se no Concelho de Alfândega da Fé, que pertence ao Distrito de Bragança, sendo delimitado a Sul pelo concelho de Torre de Moncorvo, a Oeste pelo concelho de Vila Flor, a Noroeste pelo concelho de Mirandela, a Norte pelo concelho de Macedo de Cavaleiros e a Este pelo concelho de Mogadouro. O Agrupamento inscreve a sua intervenção pedagógica numa área geográfica de cerca de 322Km<sup>2</sup>, abrangendo atualmente 12 freguesias eminentemente rurais, com uma população estimada em 4.324 habitantes, segundo os últimos dados disponíveis.

O meio económico onde se insere o AEF caracteriza-se pelo predomínio do setor primário, seguindo-se-lhe o terciário e por último o secundário, fatores que em parte determinam um significativo índice de apoios no âmbito da Ação Social Escolar (ASE).

O empobrecimento da população assumiu, ao longo dos tempos, um papel importante no aparecimento do fenómeno emigração, que seduz ainda hoje um grande contingente da sua população ativa. Da mesma forma, a baixa natalidade verificada é um flagelo que associada ao fenómeno emigratório tem contribuído para uma forte diminuição da população e consequentemente da população escolar que no ano letivo de 2023/2024 foi de 360 alunos.

O AEF possui dois jardins de infância, um em Sambade e outro em Alfândega da Fé. O jardim de infância de Alfândega da Fé funciona no mesmo edifício onde funciona o 1º ciclo de todo o concelho. Na Escola Básica e Secundária funcionam os restantes ciclos de ensino (2º CEB, 3º CEB e ensino secundário).

Da análise SWOT (Pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças), que consta do projeto educativo, destaca-se como ponto forte “Ações e estratégias no âmbito da Saúde, Consciência Ecológica e interculturalidade”, como pontos fracos: “Reduzida disponibilidade por parte de alguns alunos em participar nas atividades em período suplementar ao seu horário escolar; dinâmica de alguns projetos/clubes/atividades ainda dependente das iniciativas individuais dos professores responsáveis, devido à instabilidade do corpo docente e falta de um espaço físico fixo para funcionamento dos clubes.” Salienta-se como uma oportunidade “O apoio da Autarquia

Local ao Agrupamento o que facilita o desenvolvimento de atividades e de projetos educativos”. E como ameaças:” A inexistência de uma rede de transportes públicos que facilite a vinda à escola dos pais/EE que residem fora da sede do concelho e a degradação do parque informático e baixa eficácia da rede.

### 3.2- Identificação de necessidades e sua relação com o projeto

O projeto educativo dentro da área de intervenção Promoção do sucesso educativo inclui a formação de cidadãos competentes para plena integração na sociedade em que um dos objetivos é consolidar valores e práticas de vida saudável. Perante o exposto, este projeto de promoção da educação para a saúde na escola ao criar ambientes facilitadores de escolhas responsáveis e ao estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa contribui para alcançar este objetivo.

Da análise das respostas aos questionários aplicados, conclui-se que relativamente à literacia em saúde:

- ✓ Os alunos reconhecem a importância do pequeno almoço;
- ✓ No 5º ano ainda existem alunos que não sabem quando é correto lavar os dentes e qual a importância do consumo diário de frutas e legumes;
- ✓ Mais de 70% dos alunos conhecem a importância de realizar exercício físico;
- ✓ À medida que avança o ano de escolaridade maior é o número de alunos que responde que é importante tomar banho diariamente;
- ✓ O mesmo acontece quanto aos momentos em que se deve lavar as mãos;
- ✓ Mais de 60% dos alunos, em cada ano de escolaridade sabe que é correto dormir entre 8 e 9 horas;
- ✓ Na pergunta sobre o transporte suave existe uma dispersão de respostas;
- ✓ Os alunos desconhecem todas as razões da importância de manter uma postura correta da coluna;
- ✓ Quanto ao peso da mochila escolar existe uma grande dispersão de respostas;
- ✓ Mais de 60% dos alunos, em cada ano de escolaridade sabe os malefícios do consumo do tabaco, das bebidas alcoólicas e das substâncias psicoativas;
- ✓ Todos os alunos inquiridos conhecem o método mais eficaz para prevenir as IST.

No que concerne aos comportamentos em saúde:

- ✓ Observam-se comportamentos pouco saudáveis em alguns alunos do 5º e 7º anos quanto à frequência de lavagem dos dentes;
- ✓ Em todos os anos de escolaridade mais de 80% dos alunos não lava os dentes na escola;
- ✓ Os momentos de lavagem das mãos ainda não são os mais corretos em alguns alunos;



- ✓ A maioria dos alunos toma banho diariamente;
- ✓ No 5º, 7º e 10º anos existem alunos que não tomam o pequeno almoço diariamente;
- ✓ Ainda existem alunos que não comem fruta e legumes diariamente;
- ✓ Muitos alunos praticam desporto para além das aulas de educação física;
- ✓ São muito poucos os alunos que dormem menos de 6 horas;
- ✓ Na compra de uma mochila, os alunos mais velhos atentam a aspetos mais relacionados com a saúde;
- ✓ Os alunos mais novos não adotam uma postura correta quando levantam peso/carga do chão;
- ✓ Dos inquiridos, 3 alunos fumam, um aluno no 7º, um no 10º e outro no 12º ano. Destes apenas um aluno de 10º ano fuma diariamente, os outros 2 em festas;
- ✓ À medida que a idade aumenta o número de alunos que já experimentou bebidas alcoólicas também aumenta;
- ✓ Os alunos que consomem bebidas alcoólicas ultrapassam os 50% tanto no 10º como no 12º ano, todavia apenas nas festas;
- ✓ 2 alunos (1 de 7º e 1 de 10º ano) experimentaram outras substâncias psicoativas sendo que atualmente apenas consome o aluno do 7º ano;
- ✓ No 10º e 12º ano existem alunos que já iniciaram a sua vida sexual e destes todos afirmam usar proteção.

Além do supracitado, este projeto também servirá para ultrapassar alguns dos pontos fracos identificados neste diagnóstico assim como para manter os pontos fortes já evidenciados.

Em suma, este projeto pretende contribuir para a formação pessoal e social dos alunos, em articulação com o projeto educativo e outros projetos da escola.

## 4- Planeamento do projeto

### 4.1- Finalidades do projeto (impactos esperados)

- 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.



## 4.2- Objetivos gerais

- Fomentar o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis;
- Prevenir comportamentos de risco;
- Vigiar o estado de saúde, em geral, da comunidade escolar;
- Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde;
- Criar um espaço onde seja possível o aconselhamento, individual ou em grupo, mantendo uma relação de confiança e sigilo;
- Desenvolver as vertentes de pesquisa e intervenção, promovendo a articulação dos diferentes conhecimentos disciplinares e não disciplinares;
- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde física, mental e social.

## 4.3- Intervenientes e destinatários

- Constituição da equipa restrita do Projeto PES
  - Coordenadora PES
  - Coordenadora saúde escolar
  - Representante do órgão de gestão
  - Coordenador do pré-escolar
  - Coordenador do 1º ciclo
  - Coordenador dos diretores de turma
  - Coordenador da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva
  - Coordenador de cidadania e desenvolvimento
  - Coordenador do projeto de flexibilização curricular
  - Coordenador da biblioteca escolar
  - Coordenador do desporto escolar
  
- Outros elementos da comunidade educativa que farão parte da equipa alargada:
  - Parceiros
  - Coordenadora dos assistentes operacionais
  - Representantes dos EE
  - Alunos

O projeto PES tem como foco principal os alunos, não obstante da existência de atividades para a restante comunidade educativa.

#### 4.4- Critérios gerais de avaliação (indicadores e metas (globais))

A avaliação da realização do plano de ação permitirá aferir os níveis de execução das atividades e os resultados obtidos. Esta avaliação será realizada de acordo com os indicadores que constam na tabela abaixo (4.5-Plano de ação) e ainda através da aplicação do questionário de literacia em saúde e comportamentos para comparar as respostas com as obtidas na diagnose.

A definição das metas teve por base as estabelecidas no projeto anterior e os resultados obtidos.

#### 4.5- Plano de Ação

Nas páginas seguintes é apresentado o plano de ação onde constam os objetivos específicos, ações, responsáveis, destinatários, recursos, calendarização, indicadores e metas.

Sempre que se adequar e a coordenadora tenha os dados necessários, as atividades realizadas serão publicadas no blogue <https://pesalfandega.blogspot.com/>

### 5-Modelo de apresentação de resultados do projeto

Os resultados serão compilados numa grelha excel de modo a ser possível registar todos os dados recolhidos ao longo dos 3 anos num único documento sendo mais fácil a análise comparativa. Este documento será disponibilizado no TEAMS, na equipa do PAA, canal Projeto PES e sua atualização terá uma periodicidade semestral.

No final de cada ano letivo será elaborado um relatório de avaliação da implementação do projeto.

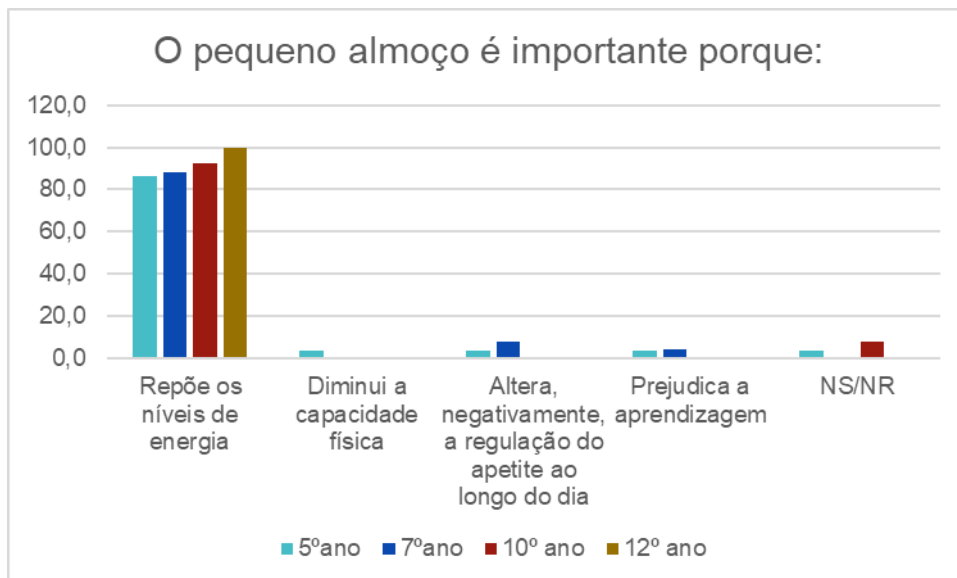
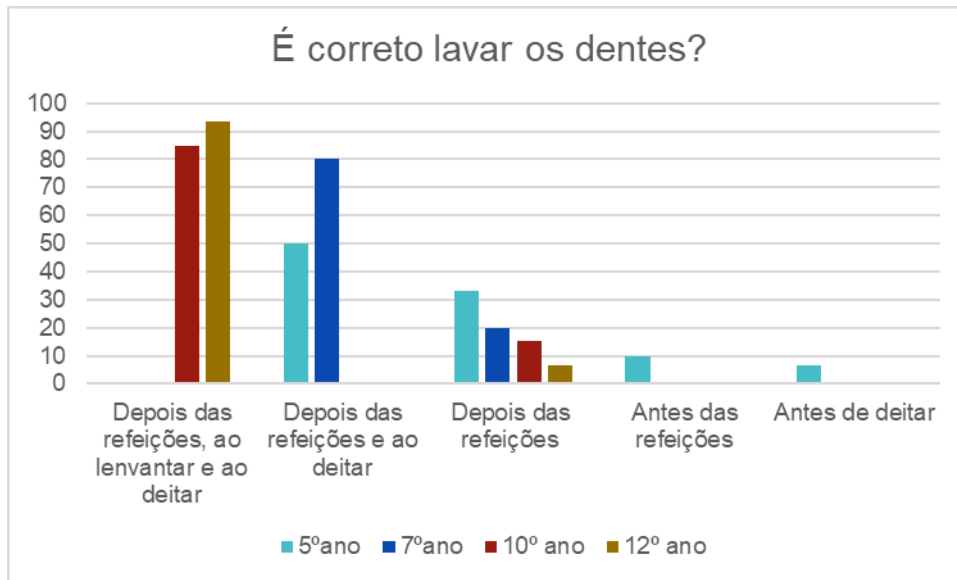
Objetivos específicos	Ações	Responsáveis	Destinatários	Recursos	Calendarização	Indicadores	Metas
<b>Promover um ambiente escolar seguro.</b>	Registo dos acidentes escolares	Coordenadora dos AO	Todas as crianças e alunos do AEA	Grelha de registo Computador	Ao longo do ano letivo	Nº de registos/total de alunos do agrupamento	Diminuir 1%, por ano, os acidentes escolares
	Levantamento das ocorrências disciplinares	Coordenadora do projeto	Todos os alunos do AEA	Relatório EMA	No final de cada ano letivo	Número de alunos com ocorrências disciplinares/total de alunos	Diminuir 1%, por ano, o número de ocorrências disciplinares
<b>Conhecer as NSE de todas as crianças e alunos do AEA e atuar em conformidade.</b>	Levantamento de NSE, no início de cada ano letivo.  Encaminhar, quando necessário, para a equipa de saúde escolar	Educadoras, professores titulares e diretores de turma	Todas as crianças e alunos do AEA	Grelha de registo Plataforma TEAMS Computador	No início do ano letivo	Alunos ou EE questionados sobre NSE/total de alunos	Todos os educadores/professores titulares/diretores de turma façam o levantamento das NSE de todos os alunos junto do EE ou próprio aluno
<b>Criar um espaço de aconselhamento, individual ou em grupo, mantendo uma relação de confiança e sigilo.</b>	Abertura do Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno	Coordenadora do PES Psicóloga Enfermeira Nutricionista	Todos os alunos da EBS do AEA	Sala Mesa Cadeiras	Ao longo do ano letivo, duas vezes por semana	Nº de atendimentos/Nº total de solicitações	Todos os alunos que solicitem apoio serem atendidos
<b>Desenvolver nos alunos</b>	Implementação do projeto de	Professores titulares e	Alunos do 1º, 2º e 3º CEB e	Minuta do projeto de	Ao longo do ano letivo	Número de alunos	Envolver todos os alunos do 1º, 2º e 3º

competências que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade	educação sexual nos moldes do PRESSE	diretores de turma	ensino secundário	educação sexual e PRESSE-book Questionário de avaliação		envolvidos no PRESSE/Nº total de alunos da EB1 e EBS	CEB e secundário no programa PRESSE
<b>Envolver a comunidade escolar nas atividades relacionadas com as temáticas da saúde</b>	Realização de sessões de sensibilização e trabalhos sobre as temáticas da saúde (saúde mental e prevenção da violência, educação alimentar, atividade física, comportamentos aditivos e dependências e, afetos e educação para a sexualidade)	Educadoras, professores, parceiros	Crianças/alunos	Sala Computador	Ao longo do ano	Nº de ações planificadas e realizadas	Realizar, 3 ações por ano sobre as temáticas da saúde
				Espaço para exposição (por exemplo:BE)  Material de afixação	Final de cada ano letivo	Nº de exposições realizadas	Realizar uma exposição, por ano, com os trabalhos dos alunos

## 6-Anexos

Resultados do questionário aplicado aos alunos do 5º, 7º, 10º e 12º anos, no final do ano letivo 2023/2024.

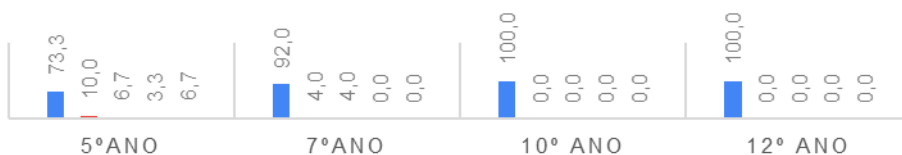
### 1ª parte: Literacia em saúde





### NA TUA OPINIÃO O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES:

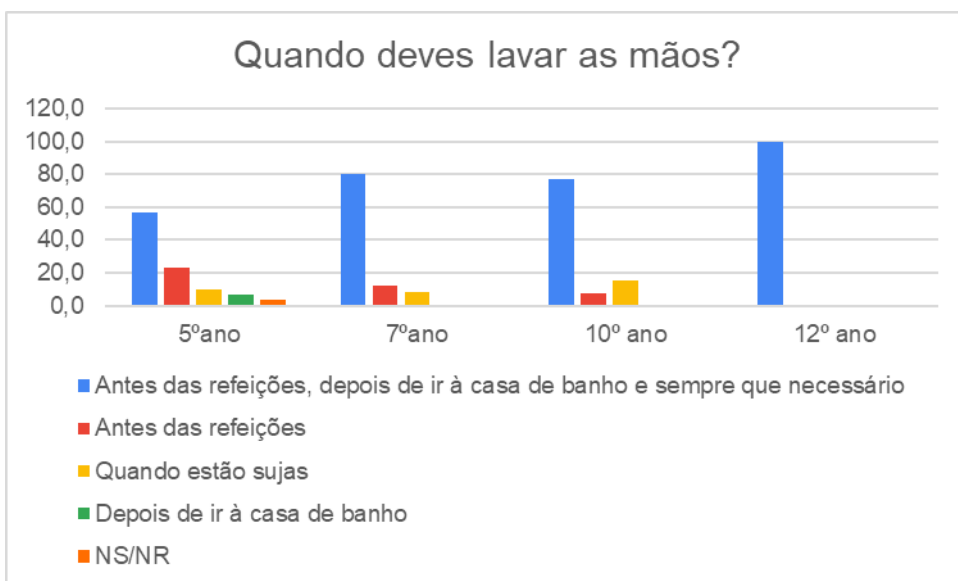
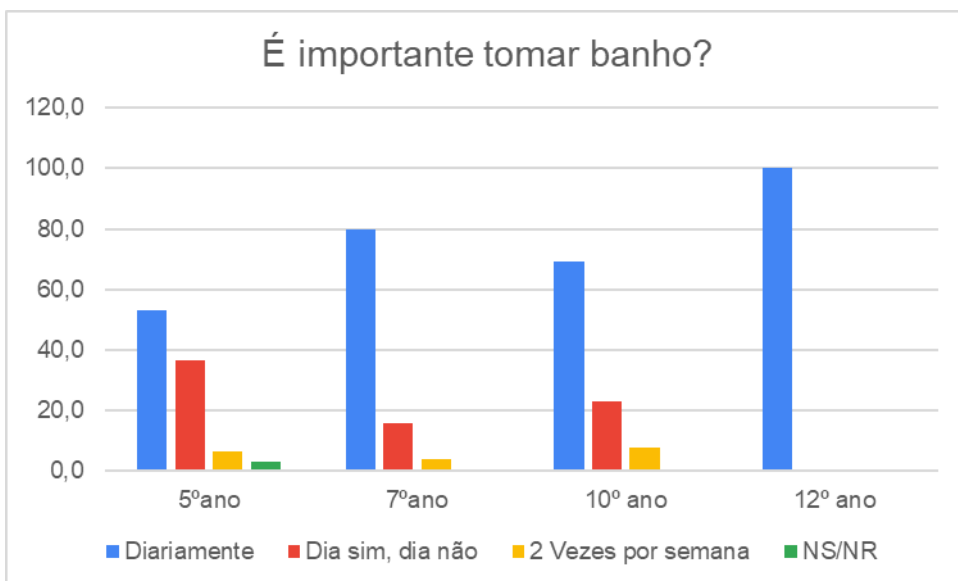
- Contribui para uma alimentação equilibrada e saudável rica em vitaminas, minerais e fibras
- Aumenta o risco do aparecimento de diversas doenças (ex.: doenças cardiovasculares, cancro)
- Aumenta o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares
- Torna a alimentação pobre

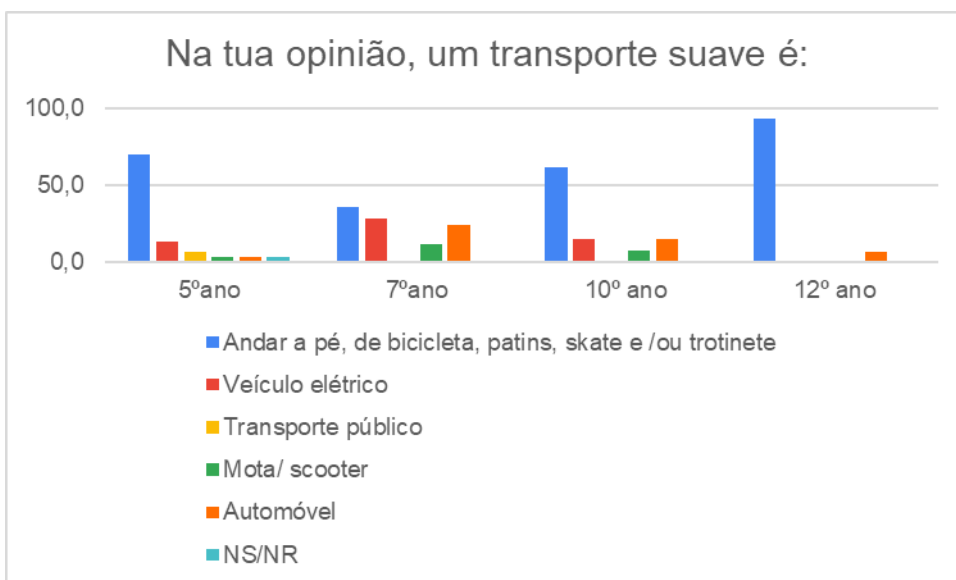
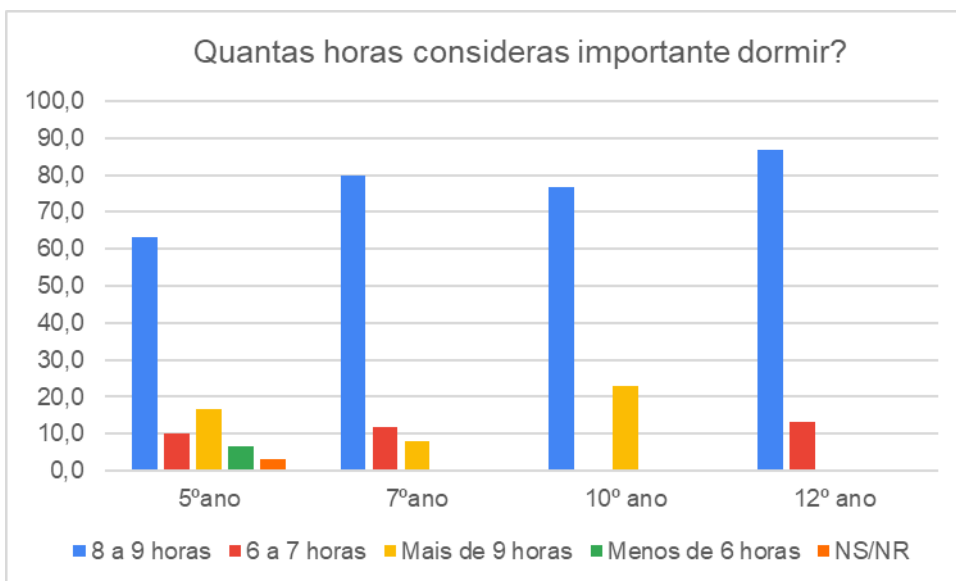


### Na tua opinião o exercício físico:

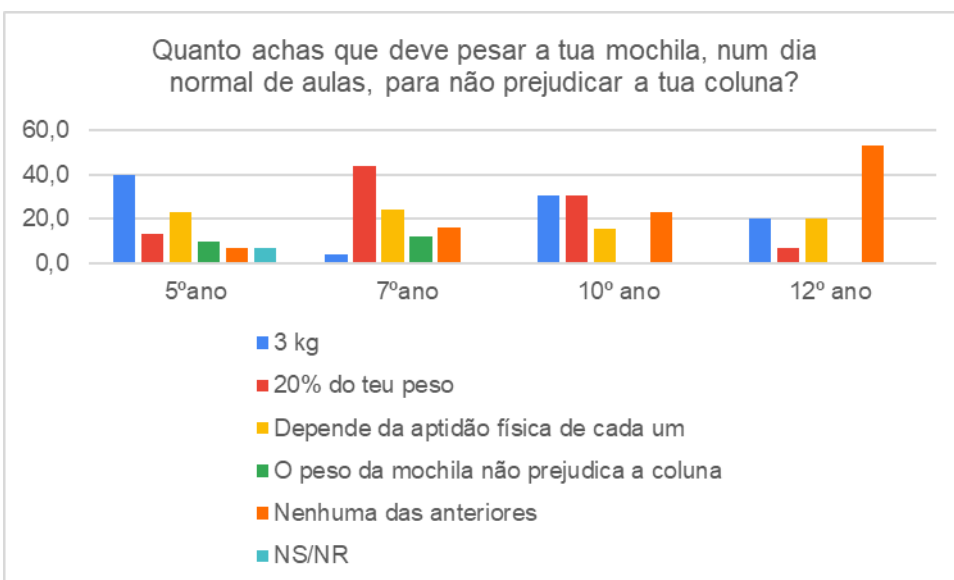
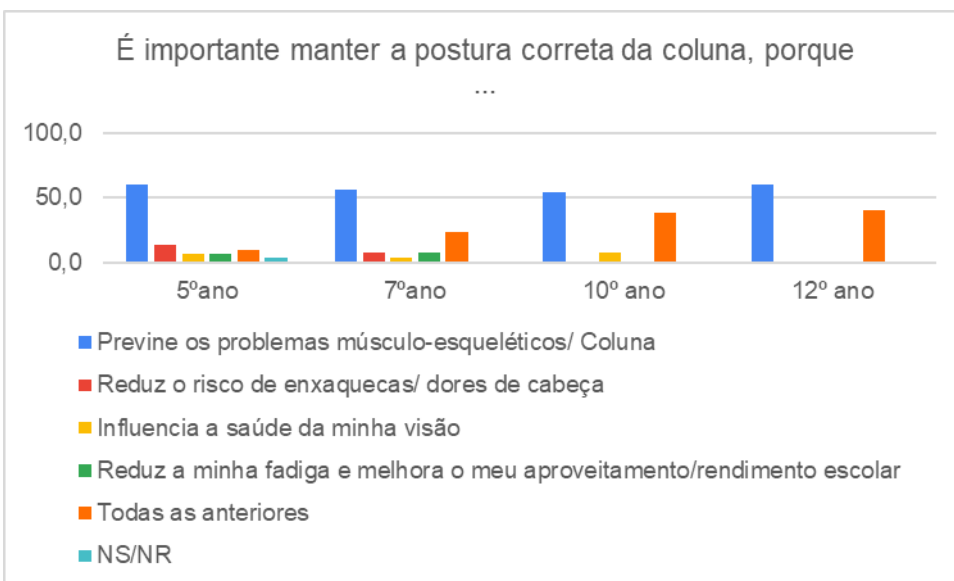


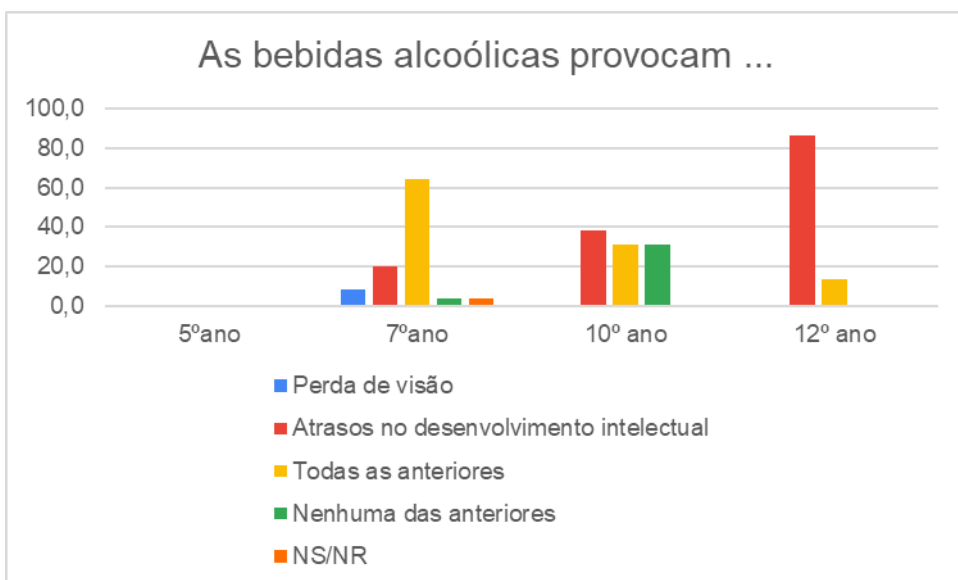
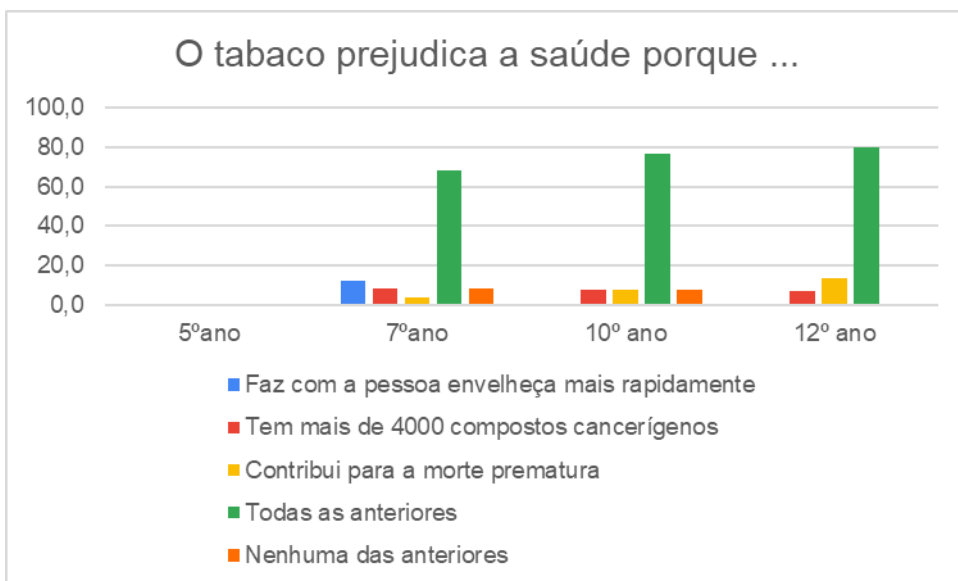
- Promove o bem-estar físico e psicológico (reduz o stress, ansiedade e depressão)
- Aumenta o cansaço
- Promove comportamentos de risco (ex: tabagismo, alcoolismo)
- Prejudica o crescimento de ossos, músculos e articulações

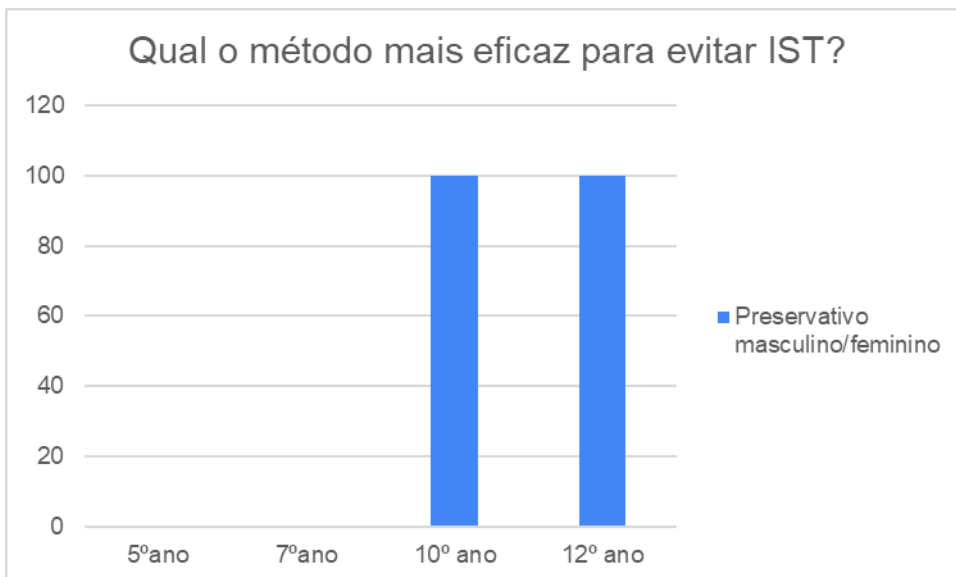
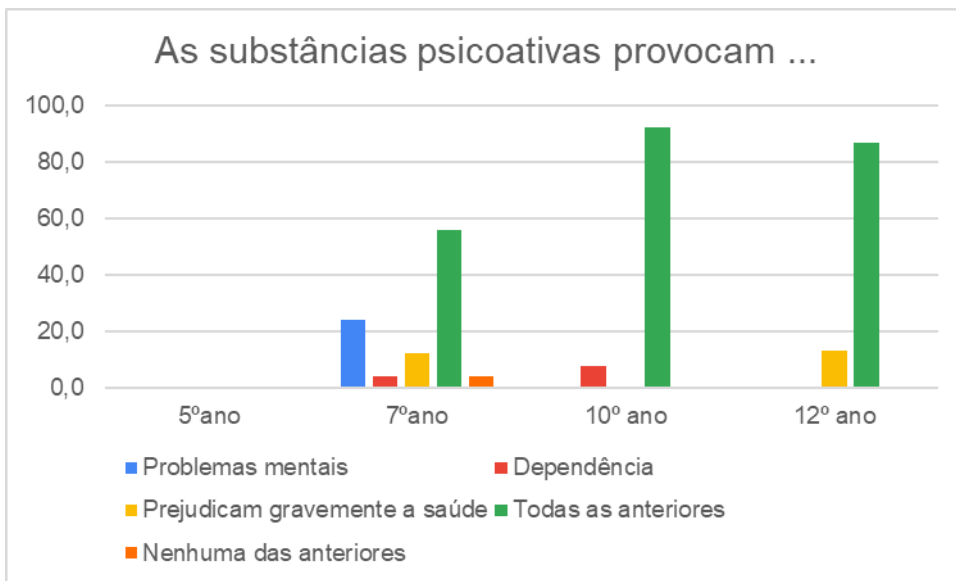




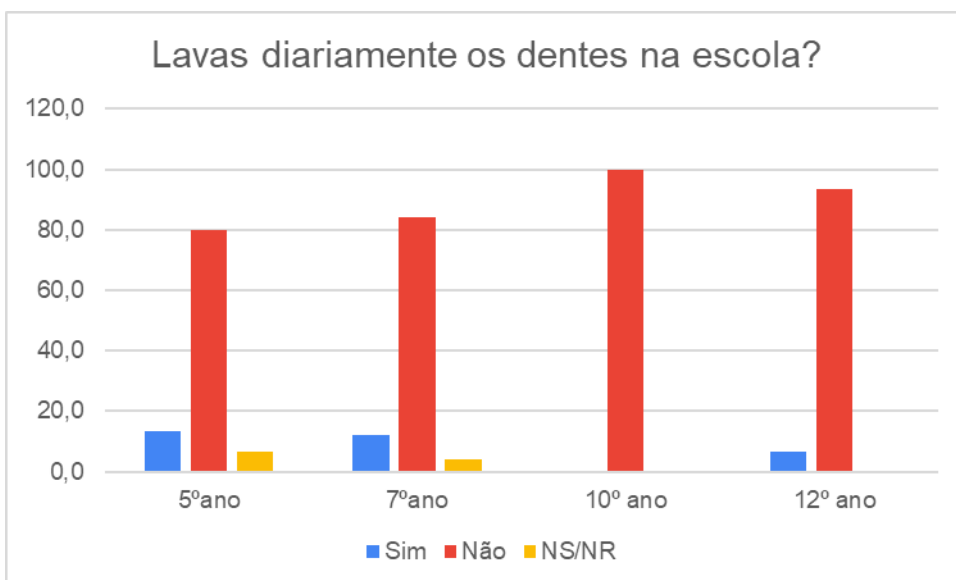
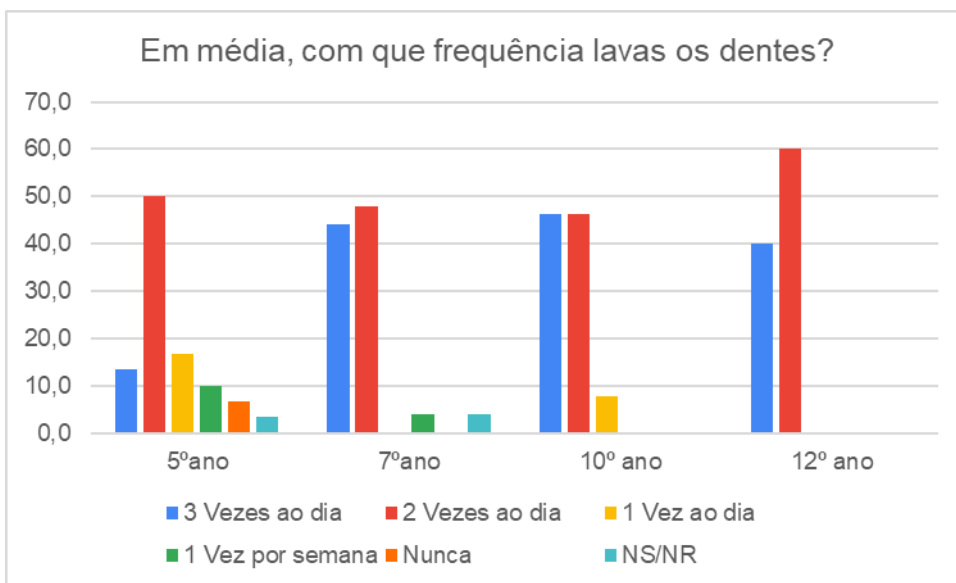


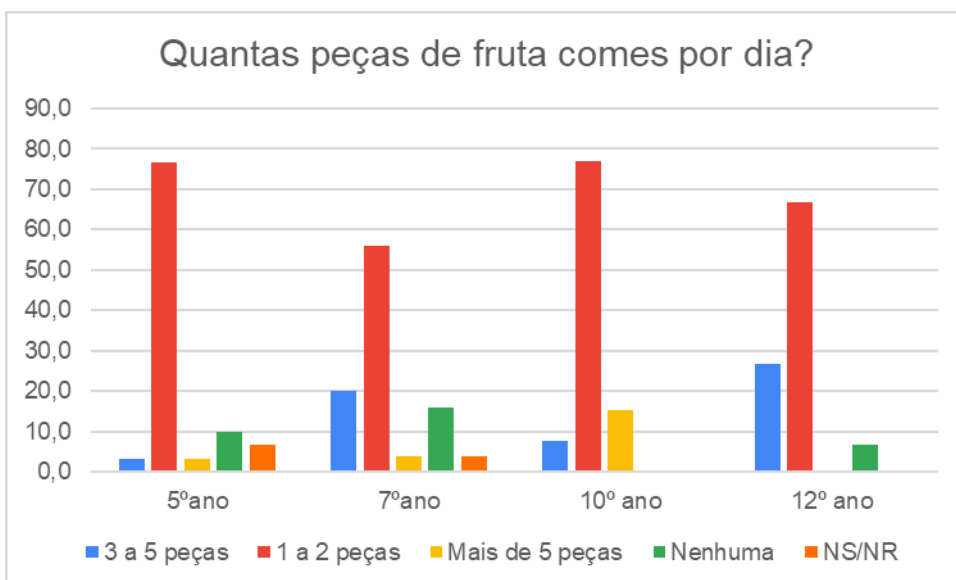
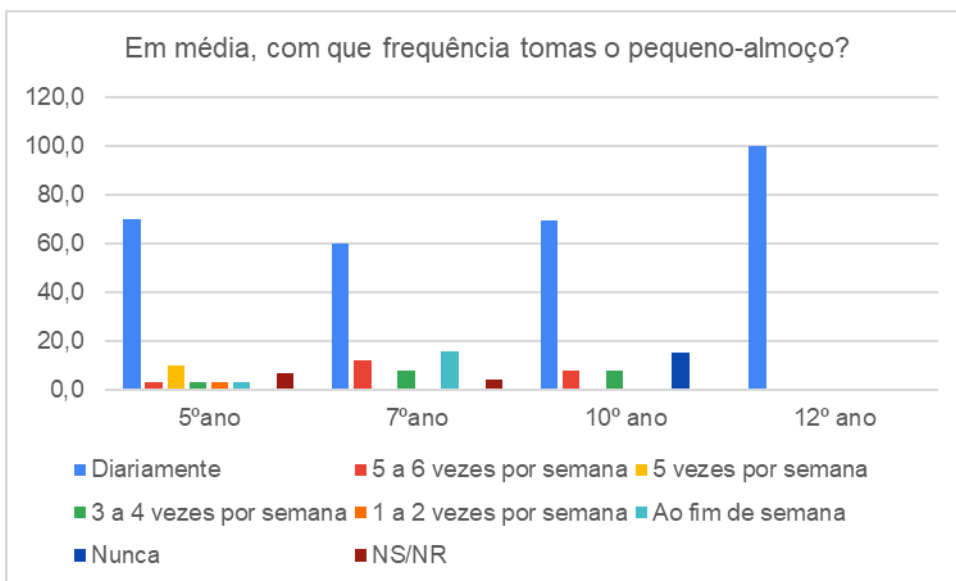


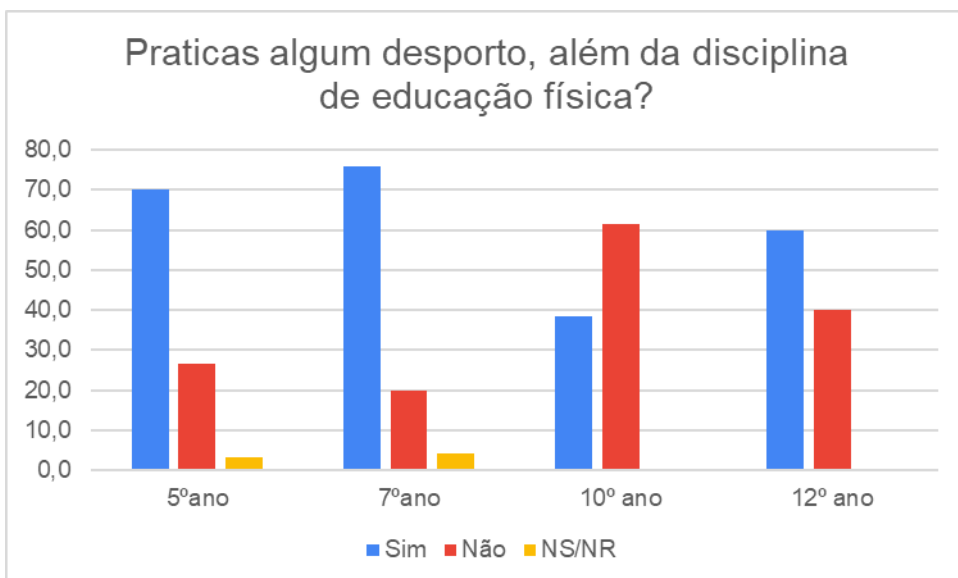
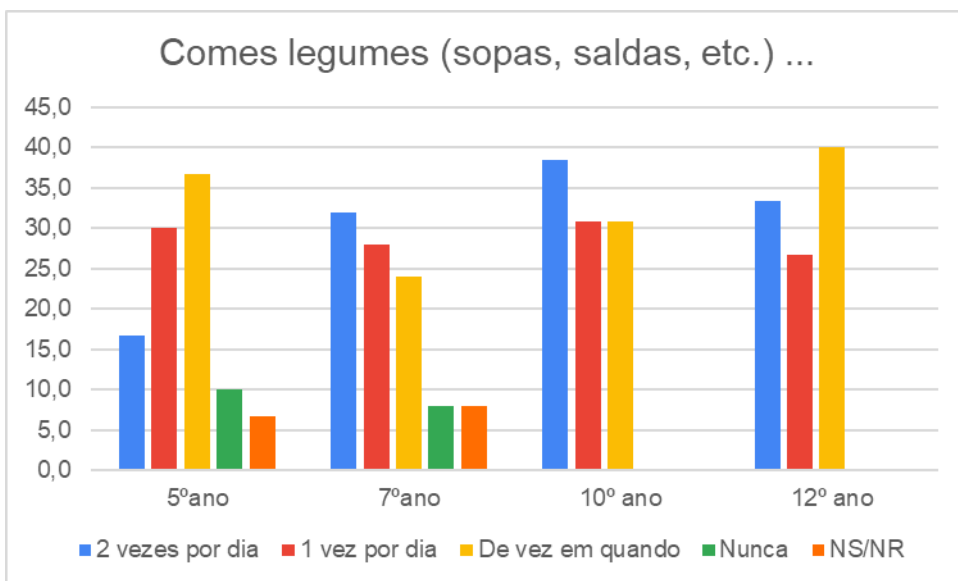


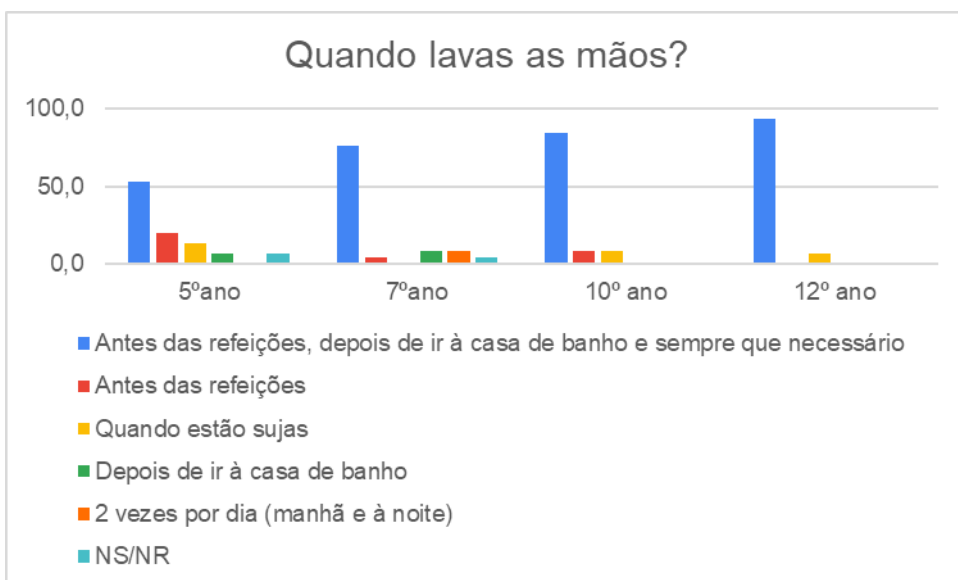
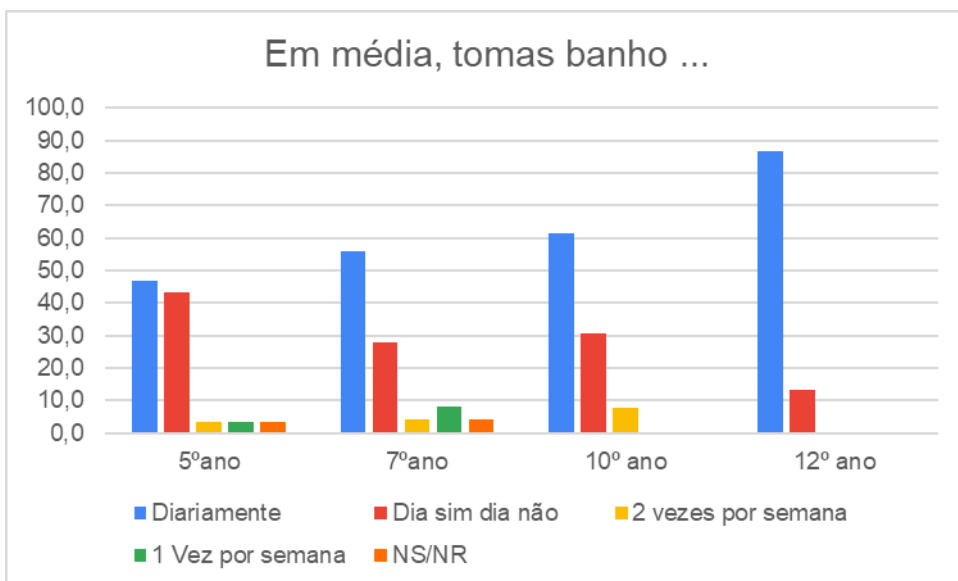


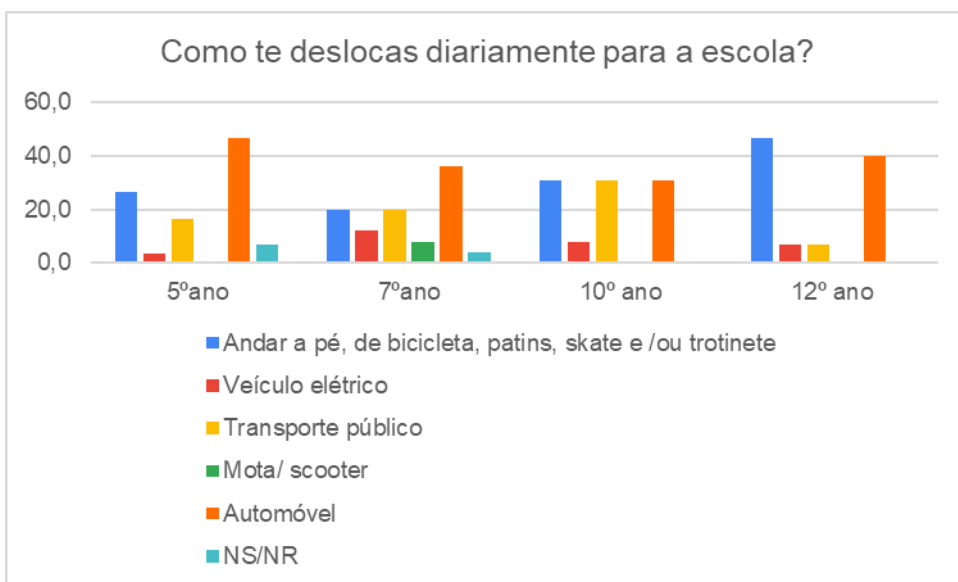
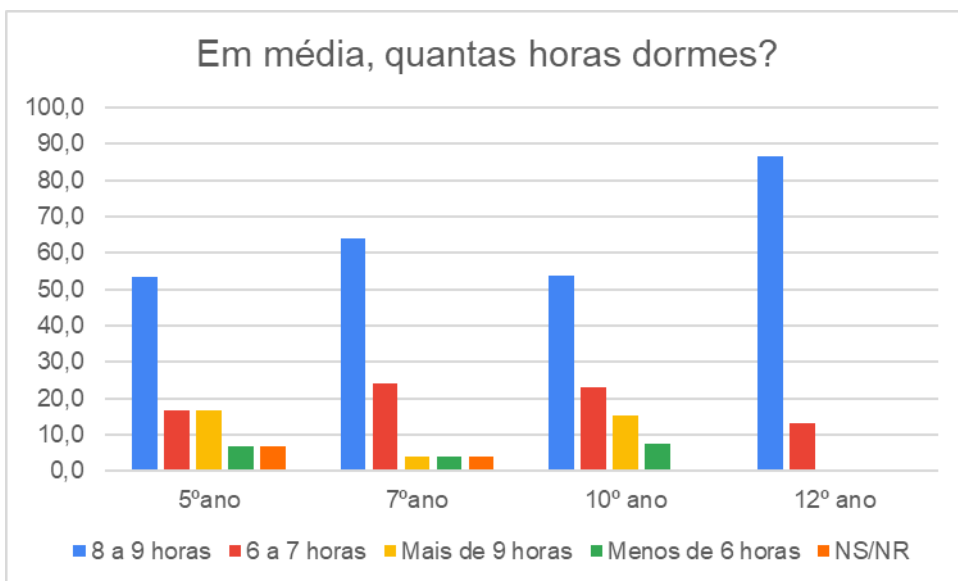
## 2ª parte: Comportamentos em saúde



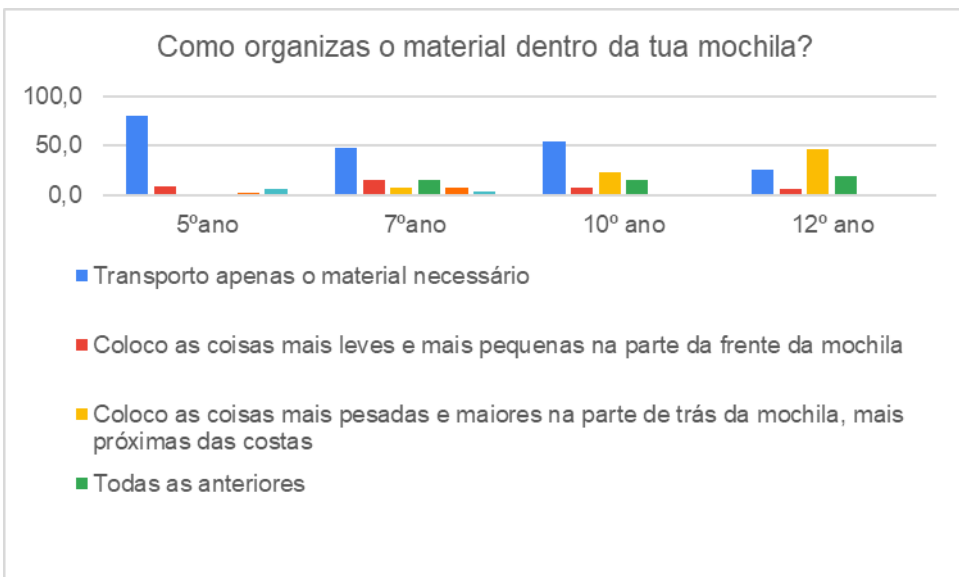
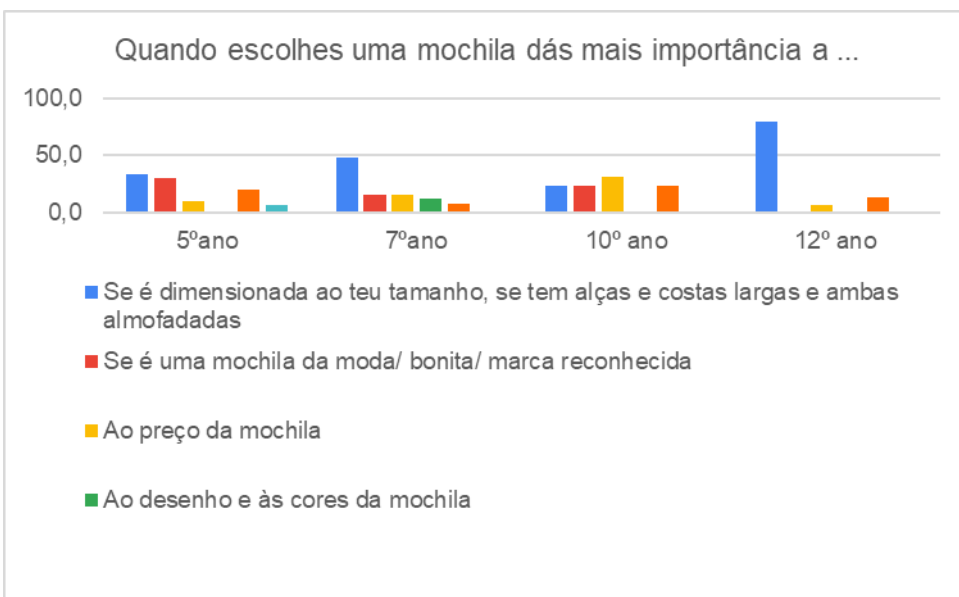






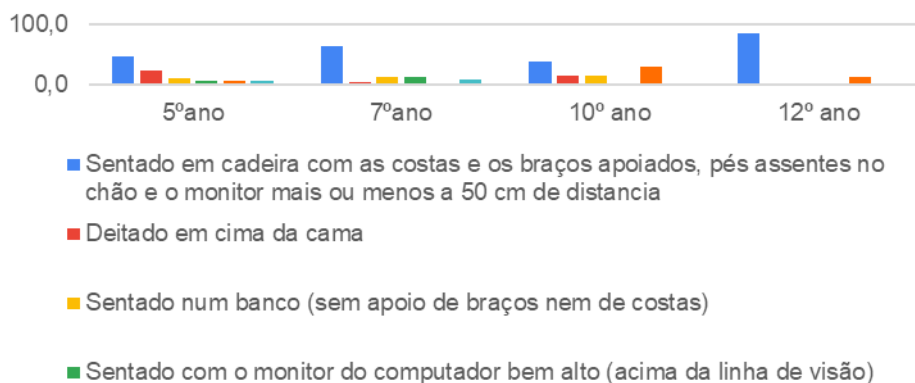








Qual a postura que adotas com mais frequência quando estás à frente do computador/estudar?



Quando transporto alguma carga (ex: sacos de compras) ...

