

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

Programa Promoção e Educação para a Saúde (PES)



2026/2027

Índice

1. Introdução
2. Enquadramento legal e institucional
3. PES no Agrupamento Pedro Álvares Cabral
4. Áreas prioritárias de intervenção
5. Objetivos do Projeto PES
6. Metodologia de implementação
7. Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA)
8. Plano de ação 2026/2027
9. Estrutura de coordenação e colaboração
10. Parcerias
11. Divulgação
12. Avaliação
13. Considerações finais

NOTA:

O presente documento constitui uma proposta de trabalho para o Programa de Promoção e Educação para a Saúde (PES) do Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral para o ano letivo 2026/2027.

A sua estrutura e conteúdos poderão ser ajustados em função dos contributos da comunidade educativa, das necessidades identificadas e das propostas de atividades e parcerias a integrar ao longo do ano letivo.

O plano de ação será, por isso, desenvolvido de forma progressiva, mantendo-se aberto à participação e à colaboração das diferentes estruturas, disciplinas, serviços e entidades da comunidade.



1. Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” sendo cada pessoa capaz de compreender os fatores que influenciam a sua saúde, tomar decisões informadas e agir de forma responsável consigo própria, com os outros e com o meio em que vive.

Neste sentido, a Promoção e Educação para a Saúde (PES) em contexto escolar deve ser entendida como um processo contínuo de desenvolvimento de conhecimentos, atitudes, valores e competências, que permita às crianças e aos jovens construir percursos de vida mais saudáveis, conscientes e responsáveis.

A escola constitui um espaço privilegiado para este processo, não apenas enquanto lugar de aprendizagem, mas enquanto ambiente de relações, participação, proteção e construção de cidadania. Educar para a saúde implica, por isso, ir além da transmissão de informação, criando oportunidades para que os alunos reflitam, questionem, tomem decisões e desenvolvam competências que lhes permitam agir.

O PES do Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral assume **uma abordagem interdisciplinar, transversal e participativa, articulando a promoção da saúde com o desenvolvimento pessoal e social, a educação para a cidadania, a prevenção de comportamentos de risco e a criação de ambientes escolares seguros e promotores de bem-estar.**

“Compreender, questionar, decidir e agir” constitui a ideia-motriz que orienta o projeto, procurando contribuir para uma comunidade escolar mais saudável, responsável, segura e sustentável.

2. Enquadramento Legal

O Despacho n.º 25.995/2005, de 16 de dezembro, estabeleceu a obrigatoriedade de as escolas incluírem a área da Educação para a Saúde no seu Projeto Educativo.

Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, determina 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 ajustada ao número de turmas existentes, coordenada pelo professor coordenador.



O protocolo existente entre os Ministérios da Educação e da Saúde, assinado em 7 de fevereiro de 2006, reforça o trabalho conjunto e a cooperação ao nível central, regional e local, com vista à promoção e educação para a saúde em contexto escolar.

A Direção-Geral da Educação participou na elaboração do Programa Nacional de Saúde Escolar 2014- 2017 da Direção-Geral da Saúde e faz parte do Conselho Executivo de acompanhamento deste Programa.

A Portaria n.º 258/2012, de 28 de agosto, estabelece as competências da Direção de Serviços de Educação Especial e de Apoios Socioeducativos que deverá conceber orientações e instrumentos de suporte às escolas no âmbito da implementação e acompanhamento de respostas de educação especial e de apoio educativo, nomeadamente as de orientação escolar e profissional, de educação para a saúde e de ação social escolar.

3. PES no Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

O PES do Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral constitui uma estrutura de promoção da saúde e do bem-estar da comunidade educativa, desenvolvida numa lógica interdisciplinar, transversal e participativa.

A intervenção parte das necessidades dos alunos e da comunidade escolar e procura articular conhecimento científico, experiências significativas, prevenção, participação e tomada de decisão.

O projeto valoriza a articulação entre diferentes disciplinas, estruturas e serviços do Agrupamento, bem como a colaboração com entidades da comunidade, procurando transformar a escola num espaço cada vez mais seguro, informado, saudável e promotor de bem-estar.

A articulação com a Estratégia de Educação para a Cidadania constitui uma dimensão importante do projeto, uma vez que a componente do currículo de Cidadania e Desenvolvimento (CD), decorrente da aplicação do Decreto-lei n.º55/2018, se reveste de particular importância na concretização de ações promotoras do desenvolvimento pessoal e social dos alunos, bem como da

Importa salientar que educar para a saúde implica colocar o aluno em contacto com vivências novas e diversificadas que permitam o levantamento de questões quanto à sua saúde e à dos outros no sentido de construir conhecimento e desenvolver capacidades e atitudes que lhe permitam fazer escolhas fundamentadas. Nem sempre os indivíduos bem informados adotam comportamentos saudáveis, por isso, transmitir conhecimentos não basta, é também preciso que as ações educativas permitam que os alunos se tornem competentes para adotar estilos de vida saudáveis de uma forma mais duradoura, ou seja que as aprendizagens sejam significativas. O grupo de pares, a família e a comunidade, enquanto modelos sociais, exercem grande influência na tomada de decisão, sendo fundamental que haja cada vez mais um envolvimento familiar, escolar e social efetivo que permita uma interação dinâmica e positiva. O novo paradigma de intervenção da Saúde Escolar visa contribuir para a obtenção de ganhos em saúde através da promoção de contextos escolares favoráveis à saúde. Os maiores desafios são, por um lado, o de compreender como as novas descobertas científicas podem afetar as nossas sociedades, as nossas vidas, a nossa saúde coletiva, e por outro lado, o de ajudar a preparar as crianças e jovens para enfrentarem estes desafios com mais saúde, mais segurança, mais sustentabilidade e mais literacia.

Pretende-se que no Agrupamento, a Educação para a Saúde seja desenvolvida numa lógica interdisciplinar e transversal, ajustada aos diferentes níveis etários e baseada em metodologias participativas para que o projeto seja facilitador de ambientes escolares seguros e promotores de saúde, facilitando a aquisição de competências que permitam a construção de projetos de vida sustentados em escolhas conscientes, responsáveis e saudáveis.

4. Áreas Prioritárias de Intervenção

A Escola, enquanto espaço de relação e de aprendizagem, possibilita aprendizagens, formais e informais, relevantes em cada um dos cinco temas



globais identificados pelo Referencial de Educação para a

Saúde, que resulta de uma parceria entre a Direção Geral da Educação e a Direção Geral de Saúde:

ÁREAS PRIORITÁRIAS DE INTERVENÇÃO

ÁREA	DIMENSÃO
Saúde Mental e Bem estar psicossocial	Saúde mental ; Emoções; Relações interpessoais; Prevenção da violência; Segurança e Proteção.
Alimentação e Estilos de vida Saudáveis	Alimentação equilibrada; Literacia Alimentar; Atividade Física; Sono e Descanso; Hábitos de vida.
I. Saúde Afetiva E Sexual II. Projeto Dignidade Menstrual- Conhecer, Cuidar e Desmistificar.	Afetos e Relações; Sexualidade Responsável; Consentimento; Contraceção; IST; Saúde Reprodutiva. Literacia Menstrual; Saúde, Igualdade e Combate ao Estigma.
Literacia em Saúde e Prevenção da Doença	Informação em Saúde; Vacinação; Serviços de Saúde; Indicadores de Saúde.
Comportamentos Aditivos e dependências	Álcool; Tabaco; Cigarros eletrónicos; Substâncias Psicoativas; Jogo; Dependências Digitais.
Saúde, Ambiente e Sustentabilidade.	Ambiente e Saúde; Qualidade da água e do ar; Alimentação Sustentável; Território; Ambiente e Bem estar.
Saúde e Cidadania no Mundo Digital	Redes Sociais; Desinformação em saúde; privacidade; Cyberbullying; Pornografia; Utilização Saudável da Tecnologia.
Relações, Violência e Segurança – compreender para prevenir-	Relações Saudáveis; Limite e Respeito; Violência; Violência entre pares; Prevenção; Procura de ajuda e Proteção.

¹A promoção da saúde mental é transversal a todas as áreas da promoção da Saúde e do Bem-Estar, pois é a dimensão que permite lidar, de forma mais eficaz, com as emoções, os sentimentos, as frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e de tomar decisões.

5. Objetivos do Projeto PES

Gerais:

- Promover a literacia em saúde.
- Incentivar estilos de vida saudáveis.
- Prevenir comportamentos de risco e dependências.
- Promover Relações interpessoais baseadas no respeito, responsabilidade e proteção.
- Desenvolver competências para a tomada de decisões conscientes e responsáveis.
- Promover o bem estar Físico , Mental e Social.
- Desenvolver pensamento crítico perante informação e problemas relacionados com a saúde.
- Incentivar a participação dos alunos e da comunidade educativa na construção de ambientes promotores de saúde.
- Reforçar a articulação entre escola, família, serviços de saúde e comunidade.
- Valorizar a Escola como espaço saudável para conviver, aprender e trabalhar.
- Contribuir para a formação de cidadãos responsáveis, críticos e participativos.

Específicos:

- Desenvolver ações de sensibilização sobre hábitos de vida saudáveis.
- Apoiar iniciativas de promoção da saúde mental e prevenção da violência.
- Prevenir o consumo de substâncias psicoativas através de sessões de informação, debates e estratégias continuadas.
- Promover a educação sexual e afetiva, prevenindo situações de gravidez não planeada e infeções sexualmente transmissíveis (IST).
- Estimular o desenvolvimento intelectual, físico, sensorial e emocional.
- Incentivar práticas alimentares equilibradas e exercício físico regular, prevenindo doenças associadas a uma nutrição inadequada.



- Reforçar valores éticos e humanistas, promovendo a liberdade, a responsabilidade e o espírito crítico.
- Ensinar a recusar estilos de vida pouco saudáveis.

6. Metodologia de Implementação

- Informação científica e sensibilização.
- Abordagem interdisciplinar e transversal em todas as áreas curriculares.
- Debates e análise de situações-problema.
- Produção de materiais e campanhas realizadas pelos alunos.
- Oficinas e atividades práticas.
- Entrevistas, testemunhos e participação de especialistas.
- Atividades experimentais e de campo.
- Desafios e ações dirigidas à comunidade escolar.
- Adequação das atividades aos diferentes níveis etários.
- Articulação com serviços de saúde e entidades externas.
- Envolvimento da comunidade educativo (pais, encarregados de educação e parceiros locais).

7. Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA)

(Anexo I)

O Agrupamento disponibiliza aos alunos um Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno, no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde, nos termos da legislação em vigor. A sua organização, funcionamento e articulação encontram-se definidos em regulamento próprio, apresentado em anexo ao presente projeto. O GIAA deverá constituir uma resposta acessível, confidencial e adequada às necessidades dos alunos, promovendo a articulação entre o PES, os Serviços de Psicologia e Orientação, a Saúde Escolar e outras entidades ou profissionais especializados, sempre que necessário

O GIAA destina-se a acolher questões e preocupações relacionadas com a saúde e o bem-estar dos alunos, nomeadamente nas áreas da saúde mental, afetos e sexualidade, alimentação e estilos de vida, comportamentos aditivos, relações interpessoais, violência e outras problemáticas que possam interferir com o seu desenvolvimento e bem-estar.

Sempre que a situação o justifique, o GIAA procederá ao encaminhamento para os serviços ou profissionais competentes, mantendo-se como espaço de primeira escuta e orientação.

A organização e funcionamento do GIAA serão definidos pelo Diretor, ouvida a equipa de Educação para a Saúde, nos termos da legislação aplicável.

8. Considerações Finais

A Promoção e Educação para a Saúde é uma dimensão essencial da Educação para a Cidadania e constitui um contributo decisivo para a formação de jovens autónomos, responsáveis e interventivos. Este projeto, articulado com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), reforça o compromisso da escola em formar cidadãos capazes de enfrentar os desafios do século XXI, sustentados em valores de respeito, igualdade, saúde e bem-estar.

9. Equipa do Projeto PES

COORDENAÇÃO

NOME	FUNÇÃO	CONTACTO
Maria José Carvalho	Coordenadora da Saúde	mjcarvalho@aepac.pt
Albertina Nave	2ºciclo	albertinanave@aepac.pt
Joana Cabral	3ºciclo e sec.	Joanacabral@aepac.pt

COLABORADORES

Nome	Função / representação	Área de intervenção
PADDE	Paulo Santos paulosantos@aepac.pt	
SPO	Mafalda Matos mafaldamatos@aepac.pt	Saúde Mental
Coordenadora da Cidadania	Eugénia Andrade eugeniaandrade@aepac.pt	Cidadania
Coordenadora de projetos	Liliana Santos lilianasantos@aepac.pt	Organização de projetos
BECRE	Leonilde Aparício leonildeapario@aepac.pt	Biblioteca Escolar
Albino Ferreira	Albinoferreira@aepac.pt	Desportos e Saúde
Coordenador Pré-Escolar	Carla Botas carlabotas@aepac.pt	Pré-Escola
Coordenadora 1º Ciclo	Anabela Afonso anabelaafonso@aepac.pt	1º Ciclo
Representante de pais		
Representante de Alunos		
Representante de Funcionários	Margarida Robalo margaridarobalo@aepac.pt	

10. Parcerias

No desenvolvimento das suas atividades, o Projeto PES recorre à colaboração de várias instituições/ entidades e formadores exteriores à escola, nomeadamente:

- Centro de Saúde de Belmonte (Enfermeiros /)
- Câmara Municipal de Belmonte;
- Junta de Freguesia de Belmonte
- Junta de Freguesia de Caria
- JUMP
- GNR - Escola Segura;



- Polícia Judiciária (Guarda)
- Bombeiros Voluntários de Belmonte
- Bibliotecas Escolares;
- Liga Portuguesa contra o Cancro – Núcleo Regional do Centro;
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ)
- Associações de Pais do Agrupamento;
- Outros formadores considerados pertinentes para dar resposta às necessidades de formação da comunidade escolar.
- UBI
- UA (Professor João Barraca)
- Dr. Pedro Amaral (Advogado)
- Psicóloga Magda Pereira
- Psicóloga Carla Baltazar
- Dr^a Ana Cristina Silva

11. Avaliação

A avaliação do projeto será contínua e focada na melhoria do trabalho realizado. Para isso, recorrer-se-á:

- à observação direta, que nos permite avaliar a participação, o envolvimento e o interesse da comunidade escolar nas atividades e nos projetos desenvolvidos;
- a registos, que permitem documentar e monitorizar as atividades e os projetos realizados;
- à aplicação de questionários, possibilitando a recolha de opiniões da comunidade educativa sobre o impacto das iniciativas levadas a cabo;
- à caixa de sugestões, incentivando a partilha de ideias e preocupações, de forma anónima ou identificada, contribuindo para a adaptação e aperfeiçoamento das ações deste projeto.

Daqui resultará uma reflexão, formalizada num relatório, a apresentar no final do ano letivo. Este terá como principal objetivo fomentar as boas práticas e

possibilitar a reformulação das metodologias inerentes às ações que tiveram menor impacto junto do público-alvo, servindo de base para a apresentação de propostas de trabalho para o ano letivo subsequente.

A Coordenadora

Maria José M. Carvalho

