



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Agrupamento Conde de Oeiras



Projeto “Educação para a Saúde” (PES) 2024/25

Pré-escolar e 1.º ciclo
2.º e 3.º ciclos

Este documento está articulado com o Plano Estratégico de Agrupamento de Educação para a Cidadania, com o Plano Anual de Atividades e com os Planos curriculares de turma.

Projeto “Educação para a Saúde” (PES) 2024/25

A **Educação** e a **Saúde** são pilares essenciais e indissociáveis no desenvolvimento da cada pessoa e de uma sociedade. Assim, a qualidade de vida, individual e coletiva, depende essencialmente dos níveis de educação e de saúde.

Cabe também à escola promover a saúde global das crianças e jovens, favorecendo o sucesso da aprendizagem através da potenciação de condições favoráveis à sua socialização, ao seu desenvolvimento psicossocial e ao seu bem-estar.

Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.

Objetivos gerais do Projeto

- Promover estilos de vida saudável e elevar o nível de literacia para a saúde da comunidade educativa;
- Capacitar as crianças e jovens para a adoção de estilos de vida mais saudáveis;
- Contribuir para a tomada de decisões responsáveis;
- Prevenir comportamentos de risco;
- Desenvolver competências que permitam aos jovens compreender e utilizar a informação de forma a promover e manter uma boa saúde (por exemplo: acesso a fontes de informação credíveis e de qualidade, a compreensão da informação técnica, o desenvolvimento de formas adequadas de comunicar e uma utilização mais eficiente dos recursos de saúde);
- Desenvolver as vertentes de pesquisa e intervenção, promovendo a articulação de 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;
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando uma participação mais ativa no desenvolvimento deste projeto.

Áreas Temáticas

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

Projeto “Educação para a Saúde” (PES) 2024/25

Pré-escolar e 1.º ciclo

TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS POR NÍVEL DE EDUCAÇÃO E ENSINO/Cidadania e desenvolvimento

TEMA/ articulação Cidadania e Desenvolvimento		JI	1.º C	PROGRAMAÇÃO
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA				
Subtemas	Objetivos			
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	x	x	<ul style="list-style-type: none"> - Sessão de sensibilização sobre <i>Bullying</i>, dinamizada pela equipa da Saúde Escolar (4.º anos). - Parceria com o Centro Nuno Belmar da Costa (Paralisia Cerebral)- Comemoração do dia Internacional da Pessoa com deficiência; Visitas periódicas à instituição. - Explorar o Conceito de Cidadania e Identidade, partindo da exploração do meio local. - Visitas de estudo que visam a promoção da autonomia, da autoestima, do valor de pertença, da cultura e da arte. - Envolver as famílias no processo educativo. - Elaboração de um código de conduta. - Distribuição de tarefas para preservar e cuidar da Escola. - Realização de simulacros. - Assembleia geral de alunos. - Assembleia de turma.
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	x	x	
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	x	x	
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	x	x	
	Desenvolver a literacia emocional	x	x	
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	x	x	
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	x	x	
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	x	x	
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		x	
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	x	x	
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	x	x	
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	x	x	
	Identificar a violência dirigida ao próprio	x	x	
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	x	x	
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	x	x	
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	x	x	
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	x	x	
Articulação com Cidadania e desenvolvimento				
Direitos humanos	- Valorização da consciência cívica na educação e na promoção dos direitos humanos e responsabilidades.	X	X	
Interculturalidade	- Reconhecimento e valorização da diversidade como oportunidade e como fonte de aprendizagem para todos, no respeito pela multiculturalidade das sociedades atuais, bem como desenvolver a capacidade de comunicar e incentivar a interação social, criadora de identidades e de sentido de pertença comum à humanidade.	X	X	
Igualdade de género	- Promover a igualdade de oportunidades e educar para os valores do pluralismo e da igualdade entre homens e mulheres.	X	X	

TEMA/Subtemas/Objetivos		Ji	1.ºC	PROGRAMAÇÃO
EDUCAÇÃO ALIMENTAR				<p>- Regresso à escola (escola): Sensibilização dos encarregados de educação para a importância de lanches escolares saudáveis.</p> <p>- 16 de outubro - Comemoração do “Dia Internacional da Alimentação Saudável”.</p> <p>- Leitura de rótulos (identificar quantidades de nutrientes, aditivos e conservantes)</p> <p>- Elaborar ementas saudáveis; Identificar refeições diárias.</p> <p>- Elaborar um código de conduta do refeitório.</p> <p>- Palestra de sensibilização pela equipa da saúde escolar;</p> <p>- Magusto.</p> <p>- Sementeiras.</p> <p>- Programa de leite escolar.</p> <p>- Trabalhos de projeto no âmbito do estudo do impacto da agricultura no ambiente, procurando reconhecer práticas sustentáveis de uso de recursos naturais.</p> <p>- Realização de atividades experimentais relacionadas com as plantas (crescimento, reprodução, parte constituinte, parte comestível).</p>
Subtemas	Objetivos			
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	x	x	
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	x	x	
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	x	x	
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	x	x	
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	x	x	
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	x	x	
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		x	
4. O Ciclo do alimento - do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	x	x	
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	x	x	
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	x	x	
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		x	
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	x	x	
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	x	x	
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	x	x	
Articulação com Cidadania e desenvolvimento				
Saúde	- Dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.	x	x	
Desenvolvimento Sustentável	- Reconhecimento e valorização da diversidade como oportunidade e como fonte de aprendizagem para todos, no respeito pela multiculturalidade das sociedades atuais, bem como desenvolver a capacidade de comunicar e incentivar a interação social, criadora de identidades e de sentido de pertença comum à humanidade.	x	x	

TEMA/Subtemas/Objetivos		JI	1.º Ciclo	Programação
ATIVIDADE FÍSICA				- Torneios interturmas; - Organização de recreios temáticos; - Saraus desportivos (1X período); - Dinamização de desportos em família (1X por período); - AEC dança e jogos pré-desportivos (2 a 3x por semana); - Coadjuvação a Educação Física (1X por semana); - Corta-Mato (4.º anos)
Subtemas	Objetivos			
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X		
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X		
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X		
Articulação com Cidadania e desenvolvimento				
Saúde	Dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.	X	X	

COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS		Jl	1.ºC	Programação
Subtemas	Objetivos			
1. Comportamentos aditivos dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	x	x	Dia do Não Fumador (17 de novembro) - Debate sobre o tabagismo e outras drogas; Doenças resultantes do uso do tabaco; lustração de situações alusivas ao tema e exposição de cartazes.
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	x	x	
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	x	x	
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		x	
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	x	x	
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	x	x	- Realização de ciências experimentais no âmbito da verificação de substâncias tóxicas.
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	x	x	
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		x	
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		x	Dia da Alimentação saudável (16 de outubro): alerta comunitário para a adição do açúcar e o impacto na saúde.
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		x	
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		x	
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	x	x	- Perigos da internet e dos jogos ITEC.
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		x	
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		x	
Articulação Cidadania e Desenvolvimento				
Saúde	- Dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.	x	x	

TEMA/Subtemas/Objetivos/Cidadania e desenvolvimento		JI	1.º Ciclo	PROGRAMAÇÃO	
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE					
Subtemas	Objetivos				
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	x	x	Dia dos Afetos: - trocas de postais - mural dos afetos. - Maçã dos Afetos - Palestra sobre Educação Sexual com um grupo de enfermagem (4.º anos). -15 de maio - Dia da Família - Atividades de sensibilização para a existência de diferentes tipos de família; - Elaboração de um presente para a família. - Oficinas dinamizadas pela família. - Campanha de solidariedade -recolha de alimentos - Comemoração do Dia da criança: Explorar os Direitos da Criança - Assembleias de escola. - Assembleias de turma.	
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	x	x		
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	x	x		
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	x	x		
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	x	x		
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	x	x		
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	x	x		
	Ser responsável para consigo e para com os outros	x	x		
Articulação Cidadania e desenvolvimento					
Diretos Humanos	- Valorização da consciência cívica na educação e na promoção dos direitos humanos e responsabilidades.	X	X		
Igualdade de género	- Promover a igualdade de oportunidades e educar para os valores do pluralismo e da igualdade entre homens e mulheres.	X	X		
Interculturalidade	- Reconhecimento e valorização da diversidade como oportunidade e como fonte de aprendizagem para todos, no respeito pela multiculturalidade das sociedades atuais, bem como desenvolver a capacidade de comunicar e incentivar a interação social, criadora de identidades e de sentido de pertença comum à humanidade.	X	X		

Projeto “Educação para a Saúde” (PES) 2024/25

2.º e 3.º Ciclo

Áreas Temáticas	Temas	Sessões / Atividades	Ano de escolaridade	Disciplinas envolvidas	Calendarização	Dinamização
Educação Alimentar e Atividade Física	- Alimentação Saudável	. Comemoração do “Dia Mundial da Alimentação”	Todos os anos	CN e outras/CT	1º S	Prof. CN
		. Elaboração de trabalhos de grupo nas turmas de 6º ano.				
		. Aplicação de questionário sobre Hábitos alimentares “O pequeno-almoço e lanche da manhã”	5º ano	Cid/ CN	1º S	DT / Prof. CN
		. Atividades no âmbito do projeto “CookLab”		Clube de Ciência	Ao longo do ano	Prof. Manuela Manso e Prof. Mª José Patraquim
		. Comemoração do “Dia Mundial da Diabetes”	6º ano e 9º ano	CN/CD	1ºS	Prof. CN/DT
		. Alimentação do Futuro: É Possível Imprimir Filetes de Peixe?	9ºB	CN	1ºS	IBB/prof.CN
	- Saúde Oral	. O que escondem os rótulos dos alimentos?	9ºC, 8ºC	CN	1ºS	Oeiraseduca/CN
		. Distribuição dos cheques dentista - alunos nascidos 2011, 2014 e 2017	2º,5º e 8º ano		1º S	ACES Oeiras
		. Sensibilização para a saúde oral	6º ano	CN		Prof. CN
		. Atividades no âmbito do Desporto escolar e Ed. Física	Todos os anos	EF	Ao longo do ano	Prof. EF
- Atividade Física	. Cálculo do índice de massa corporal	Todos os anos	EF	Ao longo do ano	Prof. EF	
Afetos e Educação para a Saúde	- Sexualidade e Afetos	. <i>“Ser adolescente”</i> - <i>Constituição e funcionamento dos sistemas reprodutores;</i> - <i>Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha</i>	6º ano	CN / CD	2º S	Prof. CN, CD e ACES Oeiras

	- Funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução	. “Desafios da Adolescência” . Mitos e/ou concepções pessoais relacionadas com aspetos da reprodução humana; . Escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;	9º ano		1º S	ACES Oeiras
	- Prevenção das Infecções sexualmente transmissíveis	- Consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;				
	- Igualdade de género	- Respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;				
	- As relações interpessoais	- Comemoração do “Dia dos Afetos” (12 fev.) - Reforço da autoestima, promoção da comunicação, compreensão e respeito pelos outros	Todos os anos	Cid/Port/ EV/ ET/ outras	2º S	DT

Comportamentos Aditivos e Dependências	- Prevenção do consumo de substâncias psicoativas (tabaco, álcool e outras drogas)	. “Comemoração do “Dia Mundial do Não Fumador - 17 de novembro” . “Viver sem fumo” - Prevenção do consumo do tabaco . “Malefícios do tabaco”	7º, 8º	CN/ Cid/CV e outras/CT	1º S	Prof. CN/ CV/ CD LPCC
		. Sensibilização para a importância da prevenção e da identificação dos efeitos, imediatos, a médio e a longo prazo, das adições e dependências, das consequências a nível físico, psicológico, familiar e social e do seu impacto no rendimento escolar . Elaboração de posters / cartazes	9º ano		2º S	Prof. CN / CD LPCC
			6º ano			
Saúde Mental e Prevenção	- Saúde Mental	- Comemoração do “Dia Mundial da Saúde Mental”	Todos os anos	Todas	Segunda semana de out.	Prof. CN DTs e outros Prof.

	- Violência em Meio Escolar e Bullying	<p>“Bullying”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevenção de situações de violência na escola e bullying - Sessões / atividades relacionadas com as temáticas: Relacionamentos interpessoais/ amizade/ afetos/ violência/ saber estar ... - Promoção da capacidade de resolução de conflitos - Importância do respeito pelos direitos de cada indivíduo 	Todos os anos	Cid e outras/CT	Ao longo do ano	DTs Eq. Integração Escola Segura
Necessidades de saúde especiais	Alergias alimentares Epilepsia	Sensibilização e formação sobre Epilepsia e Alergia Alimentar como intervir e procedimentos.	AO		Nov	ACES Oeiras/ Escola Básica ARA e SM
Vigilância de saúde Infantil e Juvenil	Doenças Crónicas Doenças autoimunes Asma	<p>_ Elaboração de trabalhos/posters/cartazes</p> <p>- Comemoração do Dia Mundial da Asma</p>	Todos os anos	Cid. CN EF	Ao longo do ano Primeira terça-feira do mês de Maio	Prof CN DT Prof.EF/CN/DT
Outras Temáticas da Saúde	Suporte Básico de Vida	<ul style="list-style-type: none"> - Formação em primeiros socorros e suporte básico de vida - Elaboração de cartazes sobre a importância da dádiva de sangue 	9º ano	CN ET/ EV /Cid	2º S	Prof. CN/ET/EV Polícia Municipal Proteção Civil
	Hábitos de vida saudável	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencializar para a importância de hábitos de vida saudável na prevenção de algumas doenças (diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, ...) 	9ºano	CN	Ao longo do ano	Prof. CN
		Visita de estudo ao Laboratório Germano de Sousa	6º ano	CN	Dezembro	Prof. CN
		Coração Atento - Ação de Sensibilização	9ºD	CN		Oeiraseduca/CN

	Higiene Pessoal e Social	<ul style="list-style-type: none"> . Consciencializar para a importância de hábitos de higiene pessoal . Educação postural . Sessões de sensibilização sobre “Proteção Solar” Adeus Borbulhas! Acne - Mito ou Verdade?! 	Todos os anos 9°C	CN/ Cid e out CN/ CN	Ao longo do Ano Novembro	Prof. CN DTs Oeiraseduca/Prof. CN
		<ul style="list-style-type: none"> . Hábitos de sono e repouso - Comemoração do «Dia Mundial do Sono» - 14 de março 	Todos os anos	CN/ Cid e outras/CT	Ao longo do ano	Prof. CN DTs
	Ambiente e Saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Promoção da Educação Ambiental - Sensibilização para uma utilização responsável e eficiente dos recursos ambientais, com o objetivo de alcançar o desenvolvimento sustentável, preservando a saúde pública e promovendo a qualidade ambiental. 	Todos os anos	CN/ Cid e outras/CT	Ao longo do ano	Prof. CN Eco-Escolas DTs Clube de Ciências
	Ecologia e Sustentabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Clube “Detergentes ecológicos” Do Óleo ao Sabão: Como as Reações Químicas Transformam as Moléculas. - Projeto “EcoEscolas” 	9°D		Ao longo do ano Ao longo do ano	Prof. Ana Margarida CQE/Prof.CN Prof. Cristina Távora