

## Plano Anual de Atividades Da Educação e Promoção da Saúde



### Verbo Ser

Que vai ser quando crescer?  
Vivem perguntando em redor. Que é ser?  
É ter um corpo, um jeito, um nome?  
Tenho os três. E sou?  
Tenho de mudar quando crescer? Usar outro nome, corpo e jeito?  
Ou a gente só principia a ser quando cresce?  
É terrível, ser? Dói? É bom? É triste?  
Ser; pronunciado tão depressa, e cabe tantas coisas?  
Repito: Ser, Ser, Ser. Ser.  
Que vou ser quando crescer?  
Sou obrigado a? Posso escolher?  
Não dá para entender. Não vou ser.  
Vou crescer assim mesmo.  
Sem ser Esquecer.

*Carlos Drummond de Andrade*

**«Cada criança e jovem da Europa tem o direito e deve ter a oportunidade de ser educado numa escola promotora da saúde»**

Rede Europeia de Escolas Promotoras da Saúde. Resolução da 1.ª Conferência.  
Grécia. 1997

### Introdução

As atividades no âmbito da saúde escolar desenvolvem-se nas três escolas da unidade orgânica e visam contribuir para a promoção e proteção da saúde, do bem-estar e do sucesso das crianças e dos jovens escolarizados. Neste projeto e para além das atividades obrigatórias no âmbito da promoção e prevenção de doenças na comunidade educativa, optou-se por enfatizar a temática de estilos de vida saudáveis, nomeadamente a: “Educação para a Alimentação”, “Educação Sexual e Sexualidade(s) / Afetos” e “Prevenção do Consumo de Substâncias Lícitas e Ilícitas”, que se consubstanciarão nos seguintes projetos prioritários de promoção da saúde:

- ↳ Alimentação, sendo pertinente trabalhar ao nível das perturbações alimentares, nomeadamente anorexia, bulimia entre outras;
- ↳ Saúde Sexual e Reprodutiva e Prevenção das Doenças Transmissíveis como contributo para a formação pessoal e social do jovem;
- ↳ Dotar os jovens de competências pessoais e sociais e, simultaneamente, adoptarem estilos de vida saudáveis, mantendo-se afastados de comportamentos de risco;
- ↳ Por último e atendendo à faixa etária alvo de intervenção ir-se-á enfatizar o treino da Assertividade para alunos adolescentes, mais concretamente no 7º ano de escolaridade, uma vez que se acredita que jovens assertivos e interventivos farão escolhas mais responsáveis, o que se repercutirá num projeto de vida mais saudável (Projeto Vozes).

Pretende-se com este projeto que os alunos desenvolvam as seguintes competências:

- ✓ Na tomada de decisões responsáveis;
- ✓ Na recusa de comportamentos não desejados ou que violem a dignidade e os direitos pessoais;
- ✓ Na comunicação;
- ✓ Na aquisição e utilização de um vocabulário adequado;
- ✓ No desenvolvimento de competências para pedir ajuda e saber recorrer a apoios, quando necessário;
- ✓ Na garantia e promoção da participação das famílias no processo educativo dos seus filhos e educandos;
- ✓ Na valorização das iniciativas dos pais – organizados ou não em associação – neste domínio, por exemplo, a realização de encontros e debates.

## 1º Período

Designação	Horário	População alvo	Dinamizadores	Áreas do Projeto Educativo	Local
Apresentação do Projeto da Educação e promoção para a Saúde	Setembro	Diretores de Turma de 2º, 3º ciclos e Secundário	Equipa PES / Coordenadora da Saúde	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola Secundária de Santa Maria Maior
Apresentação dos Projetos "Vozes" e "Admirável Malta Jovem" para o 1º ciclo / 7º e 8º ano	outubro	Diretores de turma do 7º e 8º	Equipa PES	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Projeto "Vozes"	Ao longo do ano (7º ano)	7º anos	Diretor de Turma e técnicos do GAF	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escolas Carmo e Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Projeto "Admirável Malta Jovem"	Ao longo do ano no tempo oferta complementar	1º ciclo	Professor titular e Técnica superior de saúde, Joana Rangel	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escolas Carmo e Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Projeto "Admirável Malta Jovem"	Ao longo do 1º período	8º anos	Diretor de turma	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Confeção da marmelada	outubro	Comunidade escolar	Equipa PES e outros docentes	Área 2 – Organização e gestão	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Dia Mundial da Alimentação . Sessões de esclarecimento sobre NUTRILANCHES: Ideias para tornar o lanche infantil mais saudável!	outubro 15 e 16	Alunos dos 5º anos	Equipa PES e Técnica superior de saúde, Joana Rangel	Área 3 – Escola como aprendizagem dos alunos	Escolas Carmo e Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Comemoração do dia mundial da alimentação com oferta do pequeno almoço "Pequeno almoço a gosto, um sorriso no rosto"	16 outubro	Todos os alunos do ensino básico	Equipa PES com a colaboração de empresas do meio circundante	Área 3 – Escola como aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	Escolas Carmo e Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Concurso "Palavras de comer"	outubro	Todos os alunos do ensino básico	Equipa PES / BE	Área 3 – Escola como aprendizagem dos alunos	Escolas Carmo e Frei Bartolomeu dos Mártires

Designação	Horário	População alvo	Dinamizadores	Áreas do Projeto Educativo	Local
Sessões de esclarecimento sobre Pediculose	1º período	Alunos do 1º ciclo / Encarregados de educação do 1º ciclo	Equipa PES/ Técnica superior de saúde, Joana Rangel e professores titulares de turma	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	Escola Carmo
Sessões de esclarecimento em sala de aula sobre "Dar sangue – informações, dúvidas e mitos"	2 de novembro	Alunos do 6º ano	Equipa PES / Técnica do Instituto Português do Sangue	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Dádiva de Sangue	9 de novembro	Comunidade Educativa (+ 18 anos)	Equipa PES E Instituto Português de Sangue	Área 4 – Relações com o exterior	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
"novembro branco – ecos de igualdade 2015"	25 de novembro	Alunos do 2º, 3º ciclos e Secundário	Equipa PES / IPDJ	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	Centro Cultural – Viana do Castelo
Reabertura do GAJ	Mês de novembro	Todos os alunos do agrupamento	Equipa PES e enfermeiro Humberto Domingues	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Formação Presse	Novembro e dezembro	DT e Prof. Titulares de turma	Equipa E-presse (coordenadora/enfermeiro/psicóloga)	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Dia Mundial de luta contra a Sida - Sessões de esclarecimento em sala de aula	1 de dezembro	9º anos	Equipa PES / enfermeiro da saúde escolar	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Sessão sobre Primeiros Socorros	1 de dezembro	Alunos do 10º ano	Docentes Rute Cruz e Carla Arieira	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	A ESSMM Auditório Maior
Dia dos Direitos Humanos - Mural alusivo à data	10 dezembro	Comunidade	Equipa PES	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
PODE (Projeto de Otimização das Dietas Escolares)	Ao longo do ano	Alunos de 2º, 3º ciclos e Secundário	Agrupamento em parceria com a ULSAM	Área 2 - Organização e Gestão Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Frei Bartolomeu dos Mártires e Escola ESSMM

2º Período						
Designação	Horário	População alvo	Dinamizadores	Áreas do Projeto Educativo	Local	
Masstraining em Suporte Básico de Vida	19 de janeiro de	Todos os alunos do 11º e 12º anos	Enfermeiras: Rute Vieito e Carla Araújo e formadores externos e grupo de Biologia	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	ESSMM (vários espaços incluindo os auditórios)	
Sessão sobre "Comportamentos aditivos e dependências"	janeiro /fevereiro	Alunos do 10º ANO, 11º C e 11º H	Drª Paula Brites e Enfermeiro São João ARS NORTE ( CRI)	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	ESSMM Auditório pequeno	
Higiene Oral Sessões de esclarecimento	2º período	Alunos do 1º Ciclo	Técnica superior de saúde, Joana Rangel	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	Escola do Carmo	
IV Semana da Saúde	Palestras: - «A importância do sono: nas crianças e jovens». - "Bullying"; - "Violência no namoro"; - "HPV - Métodos contraceptivos" - "Infeções Sexualmente Transmissíveis"; *Outras sessões solicitadas	14 a 18 de março	Alunos do 2º e 3º ciclos	Equipa PES e técnicos de saúde convidados GAF; Gabinete Cidade saudável, saúde escolar; etc.	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
	Teatro "Deixem o sexo em paz"	14 março	3º ciclo e secundário	Equipa PES/ Teatro Maria Paulus	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	Auditório da ESSMM
	Palestra "Educar para os afetos "	Data a definir	Comunidade educativa	Pessoa a convidar	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	Auditório da ESSMM
	Projeção dos filmes "Juno" ou "Precious".	14 a 18 de março (3ª hora de DT)	Alunos do Ensino Secundário	Professores / disciplinas a definir em cada Conselho de turma (PTT)	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	ESSMM
	Debate: prevenção da gravidez na adolescência.	14 a 18 de março (3ª hora de DT)	Alunos do Ensino Secundário	Professores / disciplinas a definir em cada Conselho de turma (PTT)	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	ESSMM

3º Período					
Designação	Horário	População alvo	Dinamizadores	Áreas do Projeto Educativo	Local
2ª Dádiva de Sangue	6 de maio	comunidade educativa	Equipa PES / Instituto Português de Sangue	Área 4 – Relações com o exterior	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
"7º Encontro com Sabores"	Maio (data a definir)	Comunidade educativa	Equipa PES/ Escola de Hotelaria e Turismo	Área 4 – Relações com o exterior	Escola Frei Bartolomeu dos Mártires
Sessão sobre violência de género e igualdade de género.	2º/3º Períodos (data a definir)	Turmas inscritas (PTT)	GAF Dr.ª Marta Vieito	Área 3 – Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	ESSMM Auditório pequeno
Doenças e infeções sexualmente transmissíveis e a sua prevenção.	2º/3º Períodos (data a definir)	12º Ano	Formadores Presse / GAF	Área 3 - Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	ESSMM Auditório pequeno
Sessão sobre assertividade, autoestima e autoconceito.	2º/3º Períodos (data a definir)	Turmas inscritas (PTT)	Formadores Presse / GAF	Área 3 - Escola como lugar de aprendizagem dos alunos	ESSMM Auditório Maior
Primeiros Socorros	3º Período segunda - feira a definir, das 8h30 às 10h30	As restantes turmas do 10º ano e turmas inscritas no PTT	Rute Cruz, Carla Arieira	Área 3 - Escola como lugar de aprendizagem dos alunos Área 4 – Relações com o exterior	ESSMM Auditório Maior

**Programa Presse** - ao longo do ano em todos os níveis de ensino. Dar cumprimento à Lei nº60 de 2009, à Portaria nº196 A/2010 e tendo como referência o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Santa Maria Maior (Projeto Educação Sexual e Sexualidades / Afetos).

**Programa Pode** – ao longo do ano (Melhoria da quantidade e qualidade das dietas alimentares disponibilizadas nos refeitórios; Controlo ao nível da higiene alimentar nos refeitórios).

**Dinamização do blog da saúde Pesfrei** – ao longo do ano

**Participação com notícias para o Jornal "Tretas e Letras"** – ao longo do ano

1- \*Na semana da Saúde poderão ser incluídas atividades solicitadas à equipa PES pelos respetivos conselhos de turma, mediante as suas necessidades e calendarização a serem dinamizadas por parceiros, desde que possível.

2 - As atividades da **Semana na Maior**: (dinamização de espaços/momentos de reflexão/conferências: **"Escola Segura: O perigo da internet e das redes sociais"** e (dinamização de espaços/momentos de reflexão/conferências: **"Sono e Repouso"** poderão ser atividades a complementar este plano por estarem integradas no âmbito da Promoção e Educação da Saúde. (Compromisso com a promoção e ampliação das aprendizagens para garantir o sucesso / melhorar os resultados)

## Contactos

Agrupamentos	Projetos	Objetivo	Interlocutores Saúde	Categoria Profissional	Contactos
Santa Maria Maior	PODE	Contribuir para a diminuição da incidência e prevalência das doenças ligadas aos hábitos alimentares.	Rute Azevedo	Nutricionista	<a href="mailto:rute.azevedo@ulsam.min-saude.pt">rute.azevedo@ulsam.min-saude.pt</a> ou <a href="mailto:saude.ptourute.sa.azevedo@gmail.com">saude.ptourute.sa.azevedo@gmail.com</a>
			Marta Pinto	Téc. Saúde Ambiental	<a href="mailto:marta.pinto@ulsam.min-saude.pt">marta.pinto@ulsam.min-saude.pt</a> 258809480
	PRESSE	Aumentar os factores de protecção e diminuir os comportamentos de risco dos alunos em relação à sexualidade, incluindo nos projectos educativos e nos currículos das escolas básicas e secundárias, um programa de educação sexual estruturado e sustentado.	Humberto Domingues	Enfermeiro Especialista	<a href="mailto:saudeescolar@csviana.min-saude.pt">saudeescolar@csviana.min-saude.pt</a> ou 258808860

Contacto da Coordenadora da Saúde: [paulagcerqueira@gmail.com](mailto:paulagcerqueira@gmail.com)

A Coordenadora da Promoção e Educação da Saúde