AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA BEMPOSTA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA BEMPOSTA

PROJETO DE INTERVENÇÃO

Projeto PES

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Ano letivo 2026/2027

Índice

1. Introdução 3
2. Objetivos 5
3. Enquadramento legal 6
4. Equipa PES 2026 – 2027 7
5. Temas Prioritários 9
6. Planificação dos Temas Prioritários 10
6.1. Tema 1 – Educação Alimentar e Atividade Física 10
6.2. Tema 2 – Comportamentos Aditivos e Dependências 11
6.3. Tema 3 – Afetos e Educação para a Sexualidade 11
6.4. Tema 4 – Saúde Mental e Prevenção da Violência 12
6.5. Outras Temáticas/Ações a Desenvolver 13
7. Cronograma de atividades a desenvolver 14
7.1. Outubro 14
7.2. Novembro 15
7.3. Dezembro 16
7.4. Janeiro 16
7.5. Fevereiro 16
7.6. Março 17
7.7. Abril 17
7.8. Maio 18
7.9. Junho 18
7.10. Datas a definir 19

1. Introdução

"A promoção da educação para a saúde em meio escolar é um processo em permanente desenvolvimento para o qual concorrem os setores da Educação e da saúde. Este processo contribui para a aquisição de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar-se positivamente consigo próprios, construírem um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa."

In Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) define Educação para a Saúde como "qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes."

O **Projeto de Promoção e Educação para a Saúde** pretende abordar temas ligados à saúde individual e coletiva, promovendo a aquisição, nos alunos, de competências que lhes permitam escolher estilos de vida mais saudáveis, conscientes e responsáveis. Contribuindo deste modo para uma Educação Geral do indivíduo e da comunidade educativa.

Neste contexto, a **PES** (Promoção e Educação para a Saúde), será implementada em articulação com o Projeto Educativo do Agrupamento, dando continuidade ao trabalho desenvolvido, numa lógica de transversalidade e transdisciplinaridade, adequada aos diferentes níveis de ensino,

Também no âmbito da **Educação para a Cidadania** surge a componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento, no respeito pelos valores constitucionais portugueses. A componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento, criada ao abrigo do Decreto-lei n.º 55/18, de 6 de julho, visa o desenvolvimento de competências para uma cultura de democracia e aprendizagens com impacto na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural.

As Aprendizagens Essenciais de **Cidadania e Desenvolvimento** estão organizadas em oito dimensões de Educação para a Cidadania, as quais se organizam em dois grupos. O segundo grupo, entre outras dimensões, é composto pela dimensão "Saúde". Neste âmbito, pretende o projeto (PES) proporcionar ações, até ao final de cada ciclo de escolaridade, que possam

contribuir para o desenvolvimento integral das crianças e jovens, tornando-os mais aptos para uma cidadania ativa e responsável.

A equipa **PES** também pretende que o conjunto de ações e dinamizações a desenvolver impliquem um envolvimento direto e ativo dos alunos, dos professores e restante Comunidade Educativa.

2. Objetivos

- Promover a literacia em saúde de toda a comunidade educativa;
- Sensibilizar para a importância da prática de atitudes e comportamentos saudáveis;
- Contribuir para alterar hábitos e comportamentos não saudáveis;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde;
- Universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- Contribuir para uma visão saudável e harmoniosa da Educação Sexual;
- Dar continuidade à parceria de comunicação entre o Agrupamento e a Equipa de Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão, GNR, Escola Segura, a PSP, Escola Segura, os Bombeiros e Proteção Civil de Portimão, Técnicos Especializados do Serviço de Apoio ao Aluno e à Família (SAAF), nomeadamente, Psicólogas, Assistentes Sociais e Educadora Social, Bibliotecas Escolares, Associação de Estudantes do Agrupamento, Associação de Pais do Agrupamento, bem como com outros Organismos/Instituições Públicas.

3. Enquadramento legal

- Despacho Ministerial n.º 15 587/99, de 12 de agosto – cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde;
- Despacho de Secretário de Estado da Educação, de 27 de setembro de 2006 – Define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projeto Educativo de cada Agrupamento/Escola;
- Despacho n.º 2506/2007, de 20 de fevereiro – Sobre a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde, em cada Agrupamento/Escola;
- Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 7 de setembro de 2007, aprovado pelo Diretor-Geral, em 28 de novembro de 2007;
- Lei n.º 60/2009 De 6 de agosto de 2009 de 6 de agosto de 2009 – Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar;
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril de 2010 – regulamenta a lei n.º 60/2009 de 6 de agosto;
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde produzido pela Direção Geral de Educação (DGE);
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) – junho de 2017;
- Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho – O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;
- Resolução da Assembleia da República n.º 254/2017;
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho com nova redação do Decreto-lei n.º 113/20025, de 23 de outubro.

4. Equipa PES 2026 – 2027

EQUIPA PERMANENTE		
NOME	**FUNÇÃO**	**e-mail**
Lurdes Caetano (Coordenadora)	**Elemento de Referência do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos Mexilhoeira Grande:**	**mdlmdsmcaetano@aebemposta.com**
Rita Torrado	**Elemento de Referência da EB/S da Bemposta**	**rfgctorrado@aebemposta.com**
Zélia Santos	**Elemento de Referência do 2.º e 3.º Ciclos – Alvor**	**zcsantos@aebemposta.com**

Equipa da Saúde Escolar da UCC Dunas – Centro de Saúde de Portimão saudeescolar-ptm@ulsalg.min-saude.pt	Enfermeiras	Joana Rato Vera Cruz Ana Raquel Videira
	Nutricionista	Marta Batista
	Higienistas orais	Carla Henrique Teresa Branco
	Fisioterapeuta	João Novo
	Dietista	Cecília Santos

OUTROS INTERVENIENTES		
Serviço de Apoio ao Aluno e Família (SAAF)	Psicólogas	Vanessa Sousa Vera Ramos Carolina Martins
	Técnica de Serviço Social	Fabiana Nunes
	Técnica de Intervenção Local	Rosemeire Nascimento
	Educadora Social	Margarida Duarte
	Terapeutas da Fala	Irina Afonso Sofia Nunes
	Terapeuta Ocupacional	Rafaela Carvalho
	Técnicas de Psicomotricidade	Alice Santos Sofia Calhau
	Fisioterapeuta	Carlos Rangel

	Mediadoras Linguísticas e Culturais	Fernanda Barbosa Mónica Ferreira
Pré-Escolar	Helena Mendes	
1.º Ciclo	Eunice Maio	
Diretores de Turma 2.º e 3.º Ciclos, Secundário e Cursos Profissionais	Cláudia Costa Maria João Almeida	
Professora Bibliotecária	Sandra Mendes	
Desporto Escolar	Ana Fonseca	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
Equipa da Saúde Escolar da UCC Dunas – Centro de Saúde de Portimão
GNR - Escola Segura
PSP - Escola Segura

5. Temas Prioritários

A Escola, enquanto espaço de relações sociais e de aprendizagem, possibilita aprendizagens, formais e informais, relevantes em cada uma das áreas temáticas identificadas pelo Referencial de Educação para a Saúde e a Estratégia de Educação para a Cidadania.

Neste contexto da intervenção de Educação e Saúde Escolar, os temas globais/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					
1.º CICLO	1.º 2.º 3.º 4.º				
2.º CICLO	5.º 6.º				
3.º CICLO	7.º 8.º 9.º				
SECUNDÁRIO	10.º 11.º 12.º				

Quadro 1 – Proposta de distribuição dos temas a tratar por Ciclo/Ano de Escolaridade de acordo com o RES.

6. Planificação dos Temas Prioritários

O Projeto "Promoção e Educação para a Saúde - PES" é desenvolvido em colaboração com várias entidades parceiras, nomeadamente a Equipa de Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão, GNR, Escola Segura, PSP, Escola Segura, entre outras. As atividades selecionadas estão de acordo com as temáticas do Referencial de Educação para a Saúde – RES.

6.1. Tema 1 – Educação Alimentar e Atividade Física

TEMA 1 – EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA		
Atividades	Data	Público Alvo
Comemoração "Dia Mundial da Alimentação"	16 de outubro	Pré-Escolar, 1.°, 2.°, 3.° Ciclos e Secundário
Programa Nacional de Promoção da Saúde Escolar Oral 2030 Sessões de Educação para a Saúde Oral Escovagem Supervisionada Aplicação de Verniz de Flúor/Rastreio	Ao longo do ano letivo	Pré-Escolar, 1.°, 3.° e 5.° anos Pré-Escolar Pré-Escolar e 1.° anos
Lanches Escolares Saudáveis	Out./nov. Abril/maio	2.° anos
Consumos de produtos hortícolas	1.°/2.° período	3.° anos
Leitura de rótulos e alimentos processados	Março	6.° e 9.° anos
Lanches Saudáveis	18 de março	Pais e Encarregados de Educação
+ Atividade Física	A definir	EB/S Bemposta – Secundário 9.° anos das escolas D. João II e EB José Sobral
Maio - mês do coração	Maio	2.°, 3.°Ciclos e Secundário

Quadro 2 – Atividades no âmbito da temática "EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA".

6.2. Tema 2 – Comportamentos Aditivos e Dependências

TEMA 2 – COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS		
Atividades	Data	Público Alvo
Comemoração Dia Mundial do Não Fumador	17 de novembro	2.º, 3.º Ciclos e Secundário
Dia da Internet Segura	Fevereiro	2.º e 3.º Ciclos das escolas D. João II e José Sobral
Unidade de Saúde Móvel	A definir	EB/S da Bemposta-Secundário

Quadro 3 – Atividades no âmbito da temática "COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS".

6.3. Tema 3 – Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA 3 – AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE		
Atividades	Data	Público Alvo
Higiene Corporal	Novembro/dezembro	2.º anos
Dia Mundial da Luta Contra a SIDA 1 de dezembro	2 dezembro	2.º, 3.º Ciclos e Secundário
Dignidade menstrual	Janeiro/fevereiro	5.º anos
A Sexualidade	Março/abril	8.º anos
"Aqui ninguém toca"	Abril	Pré-Escolar da Figueira e da Mexilhoeira Grande
Unidade de Saúde Móvel	A definir	EB/S da Bemposta-Secundário

Quadro 4 – Atividades no âmbito da temática "AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE".

6.4. Tema 4 - Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA 4 – SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA		
Atividades	Data	Público Alvo
Dia Mundial da Saúde Mental	10 de outubro	5.ºanos da EB José Sobral
Dia Internacional da Não Violência	Outubro	1.º, 2.ºe 3.º Ciclos da escola José Sobral 2.º e 3.º Ciclos da escola D. João II
Dia Mundial de Combate ao Bullying	Outubro/novembro	1.º, 2.ºe 3.º Ciclos da escola José Sobral 2.º e 3.º Ciclos da escola D. João II
Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres	Novembro	3.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
Dia dos Namorados	14 de fevereiro	3.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
"Dia Internacional da Luta contra a Discriminação Racial"	Março	3.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
Mês da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância	Abril	1.º, 2.º 3.º Ciclos e Secundário
O Sono	Maio/junho	Pais e E. de Educação do ensino Pré-Escolar

Quadro 5 – Atividades no âmbito da temática "SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA".

6.5. Outras Temáticas/Ações a Desenvolver

OUTRAS TEMÁTICAS/AÇÕES A DESENVOLVER		
Atividades	Data	Público Alvo
Suporte Básico de Vida (SBV)	Outubro/novembro	9.º anos das escolas D. João II, José Sobral e EB/S Bemposta
Dia Internacional dos Direitos da Criança "Crescer em segurança"	Novembro	1º Ciclo da escola José Sobral 2.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
"Costas a Mexer"	Datas a definir	4.º anos

Quadro 6 – Outras atividades a desenvolver.

7. Cronograma de atividades a desenvolver

7.1. Outubro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
10 out.	Dia Mundial da Saúde Mental	- Apresentação da temática pela Psicóloga, Vera Ramos; - Dinamização de atividade/debate sobre a temática	5.º anos da EB José Sobral
16 out.	Dia Mundial da Alimentação	Temática: "Pequeno-almoço saudável" - Confeção de tibornas; - Distribuição de bocadinhos de tiborna.	Comunidade escolar
Durante este mês	Dia Internacional da Não Violência	Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	1.º, 2.º e 3.º Ciclos da escola José Sobral 2.º e 3.º ciclos da escola D. João II
Durante este mês	Dia Mundial de Combate ao Bullying	Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	1.º, 2.º e 3.ºCiclos da escola José Sobral 2.º e 3.º Ciclos da escola D. João II
Durante este mês	Lanches Escolares Saudáveis	Ação de Sensibilização dinamizada pela nutricionista da Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	2.º anos

7.2. Novembro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Durante este mês	Suporte Básico de Vida (SBV)	Ação de Formação dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão	9.º anos das escolas D. João II, José Sobral e EB/S Bemposta
16 a 20 de novembro	Dia Internacional dos Direitos da Criança (Crescer em segurança)	Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	1.º Ciclo da escola José Sobral 2.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
17 de nov.	Comemoração Dia Mundial do Não Fumador	Elaboração de um mural de apresentação da temática Visionamento de filme - Filme "malefícios do Tabaco" - 2.º ciclo -Filme "Uma princesa não fuma" - 3.º ciclo e secundário	2.º, 3.º Ciclos e Secundário
23 a 29 de novembro	Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres	Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	3.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
Durante este mês	Higiene Corporal	Ação de Sensibilização dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão	2.º anos

7.3. Dezembro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
2 de dezembro	Dia Mundial da Luta Contra a SIDA	Atividade "Saber sabe bem" Confeção de biscoitos em forma de laço. Distribuição dos biscoitos mediante resposta correta a uma questão relacionada com a temática VIH/SIDA	2.º, 3.º Ciclos e Secundário
Durante este mês	Higiene Corporal	Ação de Sensibilização dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão	2.º anos

7.4. Janeiro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Durante este mês	Dignidade menstrual	Ação de esclarecimento dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão	5.º anos

7.5. Fevereiro

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
1 a 5 de fevereiro	Dia da Internet Segura	Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	2.º e 3.º Ciclos das escolas D. João II e José Sobral
11 a 17 de fevereiro	Dia dos Namorados	Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	3.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
Durante este mês	Dignidade menstrual	Ação de esclarecimento dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão	5.º anos

7.6. Março

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
16 a 19 de março	"Dia Internacional da Luta contra a Discriminação Racial"	Ação de Sensibilização dinamizada pela GNR - Escola Segura	3.º Ciclo das escolas D. João II e José Sobral
Durante este mês	A Sexualidade	Ação de esclarecimento dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão Dinâmica de grupo em sala de aula	8.º anos
18 e 19 de março	Leitura de rótulos e alimentos processados	Ação de esclarecimento dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar (nutricionista) UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	6.º e 9.º anos
18 de março	Lanches Saudáveis	Ação de sensibilização para a importância de lanches saudáveis dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar (nutricionista) UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	Pais e Encarregados de Educação

7.7. Abril

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Durante este mês	Mês da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância	Campanha "Laço azul" elaboração de laços e oferta à comunidade educativa.	1.º, 2.º 3.º Ciclos e Secundário
Durante este mês	"Aqui ninguém toca"	Apresentação e exploração do livro "Aqui ninguém toca" da DGS, pela Psicóloga, Vera Ramos.	Pré-Escolar da Figueira e da Mexilhoeira Grande
Durante este mês	A Sexualidade	Ação de esclarecimento dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas - Centro de Saúde de Portimão Dinâmica de grupo em sala de aula	8.º anos
Durante este mês	Lanches Escolares Saudáveis	Ação de Sensibilização dinamizada pela nutricionista da Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	2.º anos

7.8. Maio

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Durante este mês	Maio – mês do coração	Elaboração de um cartaz sobre a temática para afixar na escola. Visionamento de um vídeo alusivo à prevenção de doenças cardiovasculares. Debate comos alunos.	2.º, 3.º Ciclos e Secundário
Durante este mês	O Sono	Ação de Sensibilização aos EE, dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	Pais e E. de Educação do ensino Pré-Escolar
Durante este mês	Lanches Escolares Saudáveis	Ação de Sensibilização dinamizada pela nutricionista da Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	2.º anos

7.9. Junho

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Durante este mês	O Sono	Ação de Sensibilização aos EE, dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	Pais e E. de Educação do ensino Pré-Escolar

7.10. Datas a definir

DATA	ATIVIDADE	OPERACIONALIZAÇÃO	PÚBLICO ALVO
Ao longo do ano letivo	Programa Nacional de Promoção da Saúde Escolar Oral 2030 Sessões de Educação para a Saúde Oral Escovagem Supervisionada Aplicação de Verniz de Flúor/Rastreio	Ação de Sensibilização aos EE, dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	Pré-Escolar, 1.º, 3.º e 5.º anos Pré-Escolar Pré-Escolar e 1.º anos
Ao longo do ano letivo	Consumos de produtos hortícolas	Ação de Sensibilização aos EE, dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar (nutricionista) UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	3.º anos
Ao longo do ano letivo	+ Atividade Física	- Sensibilizar os alunos sobre os benefícios físicos e mentais da atividade física regular	EB/S Bemposta – Secundário 9.º ano das escolas D. João II e EB José Sobral
Ao longo do ano letivo	Unidade de Saúde Móvel	Ação de Sensibilização aos EE, dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar (enfermeiras) UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	EB/S da Bemposta-Secundário
Ao longo do ano letivo	"Costas a Mexer"	Ação de Sensibilização aos EE, dinamizada pela Equipa da Saúde Escolar (fisioterapeuta) UCC Dunas -Centro de Saúde de Portimão	4.º anos

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA BEMPOSTA - 145511 PORTIMÃO

Aprovado em reunião CP 17/10/2026