



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MANOEL DE OLIVEIRA

ANO LETIVO 2025-2026

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

SAÚDE NA ESCOLA

PORTO, NOVEMBRO DE 2025

ÍNDICE

PARTE I – INTRODUÇÃO	3
PARTE II – ENQUADRAMENTO LEGAL	5
PARTE III – AGRUPAMENTO E INTERVENIENTES	6
1. Agrupamento de Escolas Manoel de Oliveira	6
1.1. Escolas do Agrupamento	
1.2. Nº de alunos / nível de ensino	
2. Intervenientes no desenvolvimento do PES	6
2.1. Coordenadora do PES	
2.2. Elementos que colaboram na implementação do PES	
PARTE IV – CONCEÇÃO E ELABORAÇÃO DO PROJETO	7
1. Diagnóstico	7
2. Descrição do Projeto	8
3. Vigência do Projeto	10
4. Competências	10
4.1. Competências do Coordenador da Educação para a Saúde	
4.2. Competências dos colaboradores do PES	
5. Objetivos / Metas / Indicadores	11
6. Áreas de Intervenção	12
6.1. ULS Santo António: USP ACeS Porto Ocidental - Unidade de Cuidados na Comunidade Cuidar (UCC Cuidar) e Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP) - PNSE 2015	
6.1.1. Saúde mental e competências socioemocionais	
6.1.2. Educação para os afetos e a sexualidade	
6.1.3. Alimentação saudável e atividade física	
6.1.4. Higiene corporal e saúde oral	
6.1.5. Hábitos de sono e repouso	
6.1.6. Prevenção de comportamentos aditivos sem substância	
6.1.7. Prevenção dos acidentes e primeiros socorros	
6.1.8. Necessidades de Saúde Especiais (NSE)	
6.1.9. Saúde de docentes e não docentes	
6.2. Núcleo Alargado de Suporte à Comunidade Educativa (NASCE)	
7. Plano de Ação - Proposta de Atividades	20
PARTE V – AVALIAÇÃO	23

PARTE I - 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)

O projeto que aqui se apresenta é o resultado do trabalho colaborativo, que envolve representantes tanto da área da educação como da área da saúde. Neste trabalho, concebeu-se um Projeto de Educação para a Saúde com linguagens e interesses comuns, sustentado e articulado. Esta metodologia permitiu estabelecer uma situação de compromisso e corresponsabilização em que serviços de educação e de saúde desenvolvem um plano de ação conjunto.

Este Projeto de Educação para a Saúde, enquanto instrumento de trabalho integrador das preocupações da escola e da comunidade, incorpora as atividades educativas que concorrem para a promoção e educação para a saúde. As estratégias a implementar almejam, assim, criar sinergias com o ambiente social, assegurar respostas adequadas às necessidades e aos problemas diagnosticados, através do desenvolvimento do currículo de educação para a saúde, e, neste sentido, fomentar a participação de parceiros técnicos e dos outros setores da comunidade no desenvolvimento dos princípios das escolas promotoras da saúde.

PARTE II - ENQUADRAMENTO LEGAL

Em 2009, a Organização Mundial de Saúde definiu a *Escola Promotora da Saúde* (EPS) como “*uma escola que fortalece sistematicamente a sua capacidade de criar um ambiente saudável para a aprendizagem. A EPS é, assim, um espaço em que todos os membros da comunidade escolar trabalham, em conjunto, para proporcionar aos alunos, professores e funcionários, experiências e estruturas integradas e positivas que promovam e protejam a saúde*”.

O quadro legislativo atual insta à inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, no Projeto Educativo da do Agrupamento de Escolas, na vivência de um currículo aberto, trabalhado em toda a escola, tanto no campo específico das disciplinas dos planos curriculares em vigor, como no conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular.

Conforme se pode ler no preâmbulo da **Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril**, “*O conceito atual de educação para a saúde tem subjacente a ideia de que a informação permite identificar comportamentos de risco, reconhecer os benefícios dos comportamentos adequados e suscitar comportamentos de prevenção. A educação para a saúde tem, pois, como objetivos centrais a informação e a consciencialização de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva autorresponsabilização. A educação sexual foi integrada por lei na educação para a saúde precisamente por obedecer ao mesmo conceito de abordagem com vista à promoção da saúde física, psicológica e social*”.

Assim, este Projeto de Educação para a Saúde segue as linhas orientadoras da legislação em vigor, a saber;

- **Despacho n.º 25 995/2005, de 16 de dezembro** - Aprova e reafirma os princípios orientadores das conclusões dos relatórios no que se refere ao modelo de Educação para a Promoção da Saúde;
- **Despacho n.º 2506/2007, de 20 de fevereiro** - Define linhas de orientação para o professor coordenador da área temática da saúde;
- **Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto** - Estabelece o regime de aplicação da Educação Sexual em Meio Escolar;
- **Portaria n.º. 196-A/2010, de 9 de abril** - Proceda à regulamentação da Lei nº 60/2009, de 6 de agosto.

Alinha-se, ainda, com as orientações do **Referencial de Educação para a Saúde**, resultante da parceria entre a Direção-Geral da Educação, a Direção-Geral de Saúde e o SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, publicado em junho de 2017, assim como com a nova Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), publicada na Resolução do Conselho de Ministros n.º 127/2025, de 29 de agosto. Desta última, ressalta-se a saúde como uma das oito dimensões a implementar ao longo da escolaridade obrigatória.

Adicionalmente, importa assinalar a importância da educação para a saúde e dos seus contributos para o desenvolvimento das áreas de competências consideradas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, com especial destaque para as áreas de competências: E- Relacionamento interpessoal, F- Desenvolvimento pessoal e autonomia, G- Bem-estar, saúde e ambiente, I- Saber científico, técnico e tecnológico e J- Consciência e domínio do corpo.

PARTE III – AGRUPAMENTO DE ESCOLAS E INTERVENIENTES

1. AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MANOEL DE OLIVEIRA

1.1. Escolas do Agrupamento

Escola Básica Manoel de Oliveira - Escola Sede

Escola EB Ponte

Escola EB/JI Vilarinha

Escola EB/JI Fonte da Moura

1.2. Nº de alunos/nível de ensino

Pré-escolar – **85**

1.º CEB – **411**

2.º CEB – **188**

3.º CEB – **146**

2. INTERVENIENTES NO DESENVOLVIMENTO DO PES

2.1. Coordenador do PES

Teresa Maria Nóbrega Freitas

2.2. Elementos que colaboram na implementação do PES

Professores: Coordenadora do PES + Coordenadoras dos Diretores de Turma + Coordenadoras das Escolas do Ensino Básico 1.º Ciclo e Pré-Escolar + Coordenadora do 1º Ciclo

Técnicos Superiores da Equipa NASCE: Psicólogos - 2 + Serviço Social -2

Alunos: 1 (Associação de Estudantes)

Técnicos de Saúde: 2 + 5 + 1 (Médica Responsável Local pelo Programa Nacional de Saúde Escolar, Enfermeira da Unidade de Saúde Pública, Enfermeiras da Equipa de Saúde Escolar e Higienista Oral do ACeS Porto Ocidental)

Pais: 1 (Associação de Pais)

Assistente Operacional: 1

PARTE IV - CONCEÇÃO E ELABORAÇÃO DO PROJETO

1. DIAGNÓSTICO

O diagnóstico de necessidades no que toca à Educação para a Saúde dos jovens deste Agrupamento de Escolas resulta, ao longo dos anos, não só dos questionários de diagnóstico aplicados aos alunos no início das sessões de sensibilização/educação, mas também da perceção que os professores e as Enfermeiras da Equipa de Saúde Escolar vão retirando do contacto com os alunos, em conversas / debates para discussão das temáticas relacionadas com a saúde, assim como as Técnicas do Núcleo Alargado de Suporte à Comunidade Educativa - NASCE, no seu contacto mais individualizado com muitos dos alunos.

A colaboração da Unidade Local de Saúde Santo António (ULS SA) | Agrupamento dos Centros de Saúde (ACeS Porto Ocidental), designadamente a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC Cuidar), parceiro crucial no desenvolvimento do Projeto de Educação para a Saúde, tem sido essencial no levantamento das necessidades, assim como na análise e discussão das áreas prioritárias de intervenção na escola. Tendo por base o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE | 2015), seus Eixos Estratégicos, designadamente o Eixo 1 - Capacitação e suas Áreas de Intervenção, procura-se que a atuação junto das turmas dos diversos anos de escolaridade se alinhe com as necessidades detetadas.

Neste ano letivo, será implementado, pela Unidade de Saúde Pública (USP) da ULS Santo António, um Diagnóstico de Situação de Saúde Escolar, como resposta à forte necessidade sentida por várias escolas do Porto Ocidental. Este diagnóstico resulta de uma parceria com a equipa da Aventura Social, responsável pela implementação do estudo *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, da Organização Mundial da Saúde (OMS), em Portugal, desde 1998. Este estudo obteve o consentimento de uma Comissão de Ética e do Ministério da Saúde, devendo o preenchimento dos questionários, para recolha de dados junto dos alunos, obter o consentimento informado dos encarregados de educação. Pretende-se, deste modo, aumentar a literacia em saúde da população escolar, dotando-a de competências que lhe permitam escolhas informadas no que toca às práticas que determinam a sua saúde.

2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

O projeto é construído com base em parcerias estabelecidas com instituições da comunidade, nomeadamente a Unidade Local de Saúde de Santo António, com a sua Unidade de Saúde Pública (USP) e o Agrupamento de Centros de Saúde do Porto Ocidental (ACeS PORTO Ocidental), mais especificamente a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Cuidar e a Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP), incluindo o grupo de Enfermeiros Estagiários da Escola Superior de Enfermagem do Porto - ESEP), de modo a desenvolver ações / atividades junto dos alunos, dentro e fora da sala de aula, que atravessam os cinco temas globais identificados no Referencial de Educação para a Saúde: i) Saúde Mental e Prevenção da Violência; ii) Educação Alimentar; iii) Atividade Física; iv) Comportamentos Aditivos e Dependências; v) Afetos e Educação para a Sexualidade. As atividades a desenvolver envolvem, essencialmente, a sensibilização / educação / formação dos alunos através de metodologias interativas que os envolvam na reflexão, consciencialização e tomada de decisão no sentido da adoção de práticas de vida saudável.

Do projeto fazem ainda parte intervenções junto de outros membros da comunidade educativa, designadamente os profissionais do agrupamento, assim como os pais e encarregados de educação.

Em articulação com a UCC Cuidar, no âmbito do Clube Ciência Viva na Escola “Experimentando na MO”, foi criado o Laboratório da Saúde, no qual estão inseridas atividades de “Celebração de Dias Temáticos relacionados com a Saúde”.

Merece referência, a articulação com o Núcleo Alargado de Suporte à Comunidade Educativa (NASCE), cujos técnicos são responsáveis pela dinamização de projetos / atividades no âmbito da promoção da saúde mental, da boa convivência escolar, da promoção sócio emocional e prevenção de comportamentos de risco, assim como a intervenção na carreira ao longo do percurso escolar.

Adicionalmente, com a colaboração estreita com a Assistente Social, muito envolvida na criação da Associação de Estudantes da Escola Básica Manoel de Oliveira, assim como com a colaboração de outras técnicas deste núcleo, procurar-se-á envolver os alunos, com enfoque nos alunos do 9.º Ano, no planeamento e dinamização de ateliers relacionados com boas práticas em saúde, por forma a mobilizarem e formalizarem o desenvolvimento da sua literacia em saúde.

Também, a articulação com a Coordenação da Escola Básica da Ponte e com o Institutoptico da Boavista (Óptica Invicta) no planeamento e calendarização de um Exames Visual e Auditivo aos alunos do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos, no âmbito do Projeto de Prevenção Visual e Auditivo promovido por esta entidade, de forma gratuita. Com o devido consentimento informado dos Encarregados de educação, os exames são efetuados por um Optometrista e Audiologista devidamente acreditados e registados

na ERS (Entidade Reguladora da Saúde) e visam a monitorização da qualidade da visão e da audição dos alunos e a deteção precoce e prevenção de doenças oculares e auditivas.

Ainda, neste ano letivo, foi reforçado o pedido de colaboração e de envolvimento da Associação de Pais na conceção e dinamização de atividades de promoção da saúde.

A legislação em vigor aponta a Educação Sexual como sendo uma das áreas prioritárias da Educação para a Saúde. Nesse sentido, numa estreita colaboração com as Coordenadoras dos Diretores de Turma na orientação dos Conselhos de Turma, promove-se a conceção dos Projetos de Educação Sexual das Turmas (PEST), nos quais são planeadas as atividades a dinamizar pelos docentes, de forma transdisciplinar, podendo contar com a intervenção de parceiros do PES, designadamente o ACeS PO, e de entidades parceiras do NASCE, conforme o inscrito nos documentos que espelham os projetos de cada turma.

Segundo Daniel Sampaio, que coordenou o Grupo de Trabalho de Educação Sexual (GTES, 2005-2007), *“A Educação Sexual em meio escolar é uma oportunidade para a Educação. Permite trabalhar, com os alunos, vetores fundamentais para o seu percurso como pessoas: o respeito pelo outro; a igualdade de direitos entre homens e mulheres; a recusa de todas as formas de violência, sobretudo a rejeição da violência no campo da sexualidade; a importância da comunicação e envolvimento afetivos; a promoção da saúde física e mental. Possibilita, também, informar com credibilidade e aumentar o conhecimento. Ao mesmo tempo, permite discutir sentimentos e atitudes, bem como elevar as capacidades individuais e de grupo para tomar decisões responsáveis. A Educação Sexual é, igualmente, um excelente campo para que os alunos, apoiados nos seus pais e professores, possam aumentar a sua capacidade para compreender as próprias emoções, o que é crucial para a sua sexualidade e para todas as outras dimensões da vida. Falar de sexualidade na escola é falar de uma força estruturante que acompanha as nossas vidas desde que nascemos até que morremos. Uma vida sexual que nos forneça bem-estar, contribui para o nosso equilíbrio. Por isso, a Escola não deve perder esta oportunidade de contribuir para uma vivência mais gratificante da sexualidade por parte dos seus estudantes. (...) Uma última alusão às famílias. Creio que a esmagadora maioria dos pais deseja a Educação Sexual em meio escolar. Seria bom que todas as famílias estivessem em condições de dispensar esta tarefa da escola, mas sabemos que não é assim. Mesmo em famílias organizadas, muitos filhos não falam deste tema e muitos pais têm dificuldade em tratá-lo. À Escola compete colaborar com as famílias, ouvindo-as “em todas as fases do processo”, como diz a portaria regulamentadora da lei”.*

3. VIGÊNCIA DO PROJETO

Data de Início: 1 de setembro de 2025

Duração Prevista: 1 ano letivo

4. COMPETÊNCIAS

4.1. Competências do Coordenador da Educação para a Saúde

- Coordenar as atividades de Promoção e Educação para a Saúde no Agrupamento;
- Elaborar o Plano de Ação, de acordo com as linhas orientadoras da Legislação em vigor;
- Apresentar as propostas para o Plano Anual de Atividades, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola;
- Disponibilizar material de apoio aos docentes, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo;
- Acompanhar / monitorizar e avaliar a implementação do Projeto.

4.2. Competências dos colaboradores do PES

- Colaborar na implementação do Projeto de Educação para a Saúde;
- Acompanhar a concretização do plano de ação do PES;
- Dinamizar atividades PES;
- Assegurar a aplicação dos conteúdos curriculares;
- Promover a articulação interciclos;
- Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa.

5. OBJETIVOS / METAS / INDICADORES

Objetivos	Metas:	Indicadores
<p>- Promover a colaboração ativa entre o Agrupamento de Escolas, o ACeS Porto Ocidental e outros parceiros na assunção de responsabilidades complementares face à promoção da saúde na comunidade educativa alargada, envolvendo a associação de pais/encarregados de Educação e outros público/privados.</p>	<p>- Envolver 100% dos parceiros na colaboração/dinamização de uma ou mais ações junto dos alunos.</p>	<p>- Número de atividades realizadas com a colaboração de cada um dos parceiros.</p>
	<p>- Envolver 25% dos Pais/Encarregados de Educação nas atividades.</p>	<p>- Percentagem de Pais e E.E. envolvidos nas atividades.</p>
<p>- Sensibilizar/Educar/Formar as crianças e jovens sobre as opções que permitem a prática de uma vida saudável.</p>	<p>- Envolver todos os alunos do pré-escolar, do 1.ºCEB, do 2.º CEB e do 3.ºCEB em atividades de sensibilização / educação / formação.</p>	<p>- Número de atividades realizadas por turma.</p>
		<p>- Número de alunos envolvidos por ciclo.</p>

6. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

6.1. ULS Santo António: Unidade de Saúde Pública (USP) | ACeS Porto Ocidental - Unidade de Cuidados na Comunidade Cuidar (UCC Cuidar) e Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP) – Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE | 2015)

Em linha com o PNSE | 2015, designadamente o seu Eixo 1 - Capacitação, a atuação junto da comunidade educativa, visando a adoção de estilos de vida saudável, em parceria com a ULS SA, designadamente a Unidade de Saúde Pública e as unidades do ACeS Porto Ocidental - UCC Cuidar e URAP, envolve as seguintes áreas de intervenção:

6.1.1. Saúde mental e competências socioemocionais

Com o foco na promoção de competências socioemocionais, a capacitação para a saúde mental visa aumentar os fatores protetores da saúde. No âmbito da Saúde Escolar, a promoção das competências socioemocionais dos alunos, potencia o desenvolvimento de autoconhecimento, autogestão, consciência social, relações interpessoais e tomada de decisão responsável.

Neste ponto, refere-se a continuação da implementação do Projeto SELfit: Treino de Competências Socioemocionais em meio escolar, uma iniciativa da Unidade de Saúde Pública da ULS SA em colaboração com a Universidade Católica - Centro regional de Braga e com a Equipa de Saúde Escolar da UCC Cuidar. O Projeto SELfit consubstancia-se em sessões de intervenção com a finalidade de promover a saúde mental, através do reforço e treino do desenvolvimento das competências socioemocionais de crianças do 1º ciclo que frequentem escolas da área de influência do ACeS PO, contribuindo para a sua resiliência através da promoção de fatores protetores da saúde mental.

Ainda se refere o projeto “Crescer em relação: Promoção de Competências Socioemocionais e Convivência Positiva no 3.º Ciclo”. O projeto assenta numa abordagem participativa e preventiva, alinhada com os princípios dos programas de *Social and Emotional Learning* (SEL) e com a evidência científica que demonstra os seus benefícios na regulação emocional, na comunicação positiva e na redução de comportamentos agressivos. Compreende três sessões sequenciais, integrando avaliação diagnóstica, educação para a saúde, prática experiencial através de dinâmicas de grupo e simulações e consolidação das aprendizagens. Objetiva fortalecer competências essenciais como empatia, respeito, autocontrolo emocional e resolução construtiva de conflitos, contribuindo para um ambiente escolar mais harmonioso e promotor de bem-estar.

6.1.2. Educação para os afetos e a sexualidade

De acordo com o PNSE | 2015, “a educação para os afetos e a sexualidade deve envolver a Escola como um Todo - crianças, alunos/as, pais/mães ou encarregados/as de educação, docentes e não docentes - começar no pré-escolar e continuar até ao ensino secundário, contribuir para a tomada de decisões responsáveis na área dos relacionamentos afetivo-sexuais, na redução dos comportamentos sexuais de risco e das suas consequências”. Este modelo de abordagem alinha-se com o conceito de sexualidade da Organização Mundial de Saúde (OMS) - “aspecto central do ser humano ao longo da vida e abrange sexo, identidades e papéis de género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução”.

Deve referir-se que a intervenção da Equipa de Saúde Escolar da UCC Cuidar apoia a Escola no desenvolvimento dos Projetos de Educação Sexual das Turmas (PEST), projetos transdisciplinares em cumprimento do preconizado na Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto (Educação Sexual em Meio Escolar) e na Portaria nº. 196-A/2010, de 9 de abril, que regulamenta esta lei.

6.1.3. Alimentação saudável e atividade física

Como determinantes cruciais para fomentar o crescimento e o desenvolvimento saudáveis, a intervenção em meio escolar visa incorporar diversos saberes das disciplinas e fomentar a adoção de práticas de consumo alimentar saudável e promover, desde idades precoces, a prática de atividade física regular.

Deste modo, a Escola deve assumir-se como “local estratégico para a educação alimentar”, incluindo, nas suas atividades educativas, informação sobre alimentação saudável que promova a melhoria da literacia em educação alimentar e estilos de vida saudável. Do mesmo modo, é “um local privilegiado para promover a prática de atividade física na vertente da educação física de âmbito curricular e de desporto escolar, como uma componente essencial do desenvolvimento integral dos/as alunos/as” e, ainda, “o aproveitamento dos recreios escolares para estimular ações lúdicas e oportunidades de brincar”, cumprindo a recomendação da OMS da acumulação de, “pelo menos, 60 minutos de atividade física, de intensidade moderada a vigorosa, diariamente”, pelas crianças e jovens, entre os 5 e os 17 anos.

Regista-se, neste ponto, a intervenção de Médicas Internas de Formação Específica em Medicina Geral e Familiar da Unidade de Saúde Pública da ULS Santo António na implementação do Projeto *FitBack Europe: Avaliação da aptidão física em adolescentes de escolas do Porto Ocidental* (com consentimento informado dos Encarregados de Educação e com recolha de dados em regime de confidencialidade e de anonimato). Este estudo é uma análise local inserida

no projeto europeu "*FitBack Europe*", que visa monitorizar a aptidão física juvenil como indicador da saúde futura. Este estudo recorre à realização de testes de aptidão física (força de preensão palmar, salto em comprimento e corrida de vaivém), durante as aulas de Educação Física, assim como à recolha de dados sociodemográficos e valores de peso e altura dos alunos.

6.1.4. Higiene corporal e saúde oral

Considerando a higiene corporal como o “conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com o seu corpo”, a sua promoção contribui largamente para a saúde e qualidade de vida, melhorando a autoestima e o bem-estar físico, mental e social. Neste contexto, a intervenção da Equipa de Saúde Escolar visa capacitar as crianças para as boas práticas de higiene corporal.

No âmbito do Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO), a parceria com a URAP materializa-se a promoção da Saúde Oral, através da realização de rastreios, de sessões de educação para a saúde, assim como a criação de condições para melhorar a acessibilidade a cuidados dentários de crianças e jovens, através da atribuição de Cheques-Higienista e de Cheques-Dentista.

6.1.5. Hábitos de sono e repouso

Na promoção da saúde e qualidade de vida é crucial dar a devida importância ao padrão de sono e repouso, como “ritmo biológico base da espécie humana”, com maior acuidade nas crianças e nos jovens.

Importa, assim, melhorar a literacia sobre os hábitos de sono e repouso, através da sensibilização/formação que promova a aquisição de conhecimentos sobre as práticas de sono recomendadas, em função das idades das crianças e jovens, e sobre os impactos nos comportamentos, nas aprendizagens e no desenvolvimento das crianças, resultantes da falta de repouso.

6.1.6. Prevenção de comportamentos aditivos sem substância

Na atualidade, “as crianças e jovens levam cada vez mais uma vida ‘digital’, em que grande parte dos seus comportamentos, opções de escolha, redes sociais, lazer e entretenimento é acedido eletronicamente”. Ainda que o bom uso das TIC seja uma “oportunidade para inovar e capacitar a comunidade educativa”, por outro lado, potencia, nas crianças e nos jovens, maior vulnerabilidade a “adições, provocações (*cyber-bullying*), intimidações e assédio e eventuais

consequências, imprevisíveis, de um ‘rasto digital’ que pode ser explorado indevidamente adições”.

Assim, comportamentos aditivos sem substância (jogo, internet e outros) correspondem a todos os comportamentos repetitivos que produzem “prazer e alívio tensional, sobretudo nas suas primeiras etapas”, e que se traduzem numa perda de controlo, que conduz a perturbações na vida diária, a nível familiar, laboral ou social, que pode acentuar-se no tempo e conduzir a uma dependência.

Importa, pois, a sensibilização da comunidade educativa para “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”.

Também no âmbito do PNSE | 2015 e relativamente ao seu Eixo 2 - Ambiente Escolar e Saúde, com a atuação da Equipa de Saúde Escolar da UCC Cuidar, destaca-se a área de intervenção:

6.1.7. Prevenção dos acidentes e primeiros socorros

Tendo em mente a importância de a Escola estar preparada para lidar com o risco, é sua missão “prevenir os acidentes e saber como atuar”, sendo estas as “condições básicas para salvar vidas”. Sabendo o quão importante é que os cidadãos possam ter formação em primeiros socorros, cabe à Saúde Escolar a promoção deste “ato de cidadania”, formando a comunidade educativa visando a “aquisição de competências básicas necessárias ao socorro imediato”.

De acordo como o PNSE | 2015, a dinamização de sessões de formação a alunos/as entre os 10 e 13 evidencia que, a partir dos 10 anos, estes são capazes de aprender e de aplicar técnicas de Suporte Básico de Vida (SBV), reduzindo a ansiedade sobre os possíveis erros e aumentando a disponibilidade para ajudar.

Adicionalmente, refere-se a articulação entre as Coordenações das Escolas do Ensino Básico Pré-Escolar e 1.º Ciclo, a Coordenação Técnica dos Serviços Administrativos e a Equipa de Saúde Escolar, no âmbito da monitorização dos acidentes ocorridos nas escolas do Agrupamento.

Ainda no âmbito do PNSE | 2015 e relativamente ao seu Eixo 3 - Condições de Saúde, em articulação entre as diferentes especialidades das enfermeiras da Equipa de Saúde Escolar da UCC Cuidar, designadamente especialidade de Saúde Infantil e Pediátrica e a especialidade de Saúde Mental e Psiquiátrica, destaca-se a área de intervenção:

6.1.8. Necessidades de Saúde Especiais (NSE)

Necessidade de Saúde Especiais são as que resultam de problemas de saúde com impacto na funcionalidade e necessidade de intervenção em meio escolar, como sejam, irregularidade ou necessidade de condições especiais na frequência escolar e impacto negativo no processo de aprendizagem ou no desenvolvimento individual.

A referenciação dos alunos à Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE) passa pelo preenchimento de um formulário digital concebido pela médica Responsável Local pelo Programa Nacional de Saúde Escolar e implementado na totalidade do parque escolar do Porto Ocidental.

Através de uma avaliação individual de cada caso, pela ELSE, são identificadas crianças com patologias que possam ter uma descompensação aguda no contexto escolar, que requeira a administração de medicação ou outro tipo de intervenção "salva-vidas" e é concebido o Plano de Saúde Individual (PSI), envolvendo um elemento do estabelecimento de educação e ensino e o/a pai/mãe ou encarregado/a de educação. É, ainda, avaliada a eventual necessidade de formação de profissionais ou mesmo dos alunos.

O PSI avalia o impacto das condições de saúde na funcionalidade (atividades e participação) e identifica as medidas de saúde a implementar (necessidades de saúde, medidas terapêuticas e de reabilitação, entre outras) para melhorar o seu desempenho escolar, tendo em conta os fatores ambientais, facilitadores ou barreira, do contexto escolar. O objetivo final é sempre garantir o mínimo de impacto negativo da doença no desenvolvimento da criança/jovem, bem como a sua segurança no ambiente escolar.

Neste sentido, a enfermeira responsável da Equipa de Saúde Escolar promove a realização de Sessões de Capacitação de profissionais que acompanham alunos com Necessidades de Saúde Especiais, contribuindo para uma resposta adequada a estas necessidades.

6.1.9. Saúde de docentes e não docentes

Com o foco na preocupação com a saúde e os riscos ocupacionais acrescidos para os diferentes grupos profissionais da educação, dado se ter vindo a observar, nas últimas décadas, um aumento dos problemas de saúde associados a riscos psicossociais dos docentes, não docentes e técnicos/as das mais diversas áreas, com repercussões a nível do absentismo, rotatividade, produtividade e esgotamento emocional e físico, a Equipa de Saúde Escolar promove sessões de promoção da literacia em saúde. Estas sessões destinam-se a todos os profissionais docentes e não docentes, visando divulgar boas práticas sobre redução dos riscos associados à docência e a outras atividades escolares que melhorem a qualidade de vida dos/as profissionais de educação.

Neste ano letivo, a equipa priorizou a área da saúde mental e bem-estar, planeando sessões de formação intituladas "Saúde Mental e Bem-Estar: Cuidar o corpo e da mente".

Adicionalmente, a Equipa de Saúde Escolar concebeu o projeto +Saúde na Escola. Este projeto tem como objetivo promover uma comunicação próxima, acessível e confidencial entre os alunos e a equipa de saúde escolar, através de um canal digital seguro e de atendimento presencial ou online, permitindo que os jovens coloquem dúvidas ou procurem apoio sobre temas de saúde.

A divulgação do projeto é efetuada através das redes sociais da escola, assim como através de cartaz que inclui o QR Code de acesso ao formulário digital.

O formulário digital apresenta questões que direcionam o aluno para novas questões, ajustadas ao tema escolhido, complementadas por uma questão de resposta aberta, onde o aluno pode escrever livremente o que o preocupa ou colocar a sua dúvida. Após a submissão, a mensagem é recebida pela Equipa de Saúde Escolar, que analisa a situação e entra em contacto com o aluno de forma confidencial, seja presencialmente, seja por via digital. Assim, o formulário funciona como ponto de contacto inicial, garantindo a privacidade e o acompanhamento personalizado de cada situação.

Refere-se, ainda, a articulação com a UCC Cuidar, no âmbito do Clube Ciência Viva na Escola "Experimentando na MO", tendo sido criado o Laboratório da Saúde, no qual estão inseridas atividades de "Celebração de Dias Temáticos relacionados com a Saúde", envolvendo a vertente salutogénica, através de jogos didáticos / desafios direcionados para boas práticas em saúde relacionadas com o dia em celebração, orientados pelas Enfermeiras da Equipa de Saúde Escolar. A celebração decorre no período da manhã, incidindo nos dois intervalos, sendo disponibilizados, aos alunos do 2.º e do 3.º Ciclo, jogos lúdicos de tabuleiro e outros jogos mais ativos, com desafios sobre boas práticas em saúde e bem-estar.

A celebração de dias temáticos em saúde pretende ser um momento que proporcione aos alunos, de forma lúdica e fora do contexto de sala de aula, a reflexão sobre boas práticas em saúde.

6.2. Núcleo Alargado de Suporte à Comunidade Educativa (NASCE)

No âmbito das suas competências de atuação junto da comunidade educativa, os técnicos do NASCE desenvolvem diversos projetos / atividades com enfoque na promoção da saúde mental, na boa convivência escolar, na promoção sócio emocional e prevenção de comportamentos de risco, assim como na intervenção na carreira ao longo do percurso escolar.

O Programa “Por Ti: Promoção do bem-estar mental nas escolas”, dirigido a alunos, famílias e agentes educativos, é financiado pela *Z Zurich Foundation* e gerido pela Zurich Portugal (Missão Azul) e implementado pela EPIS - Empresários Pela Inclusão Social, em parceria com a Unidade de Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental (UpC3) da Universidade de Coimbra. Neste Agrupamento de Escolas, em articulação com a Psicóloga do NASCE, a implementação do programa abrange as turmas do 7.º Ano de Escolaridade. Numa primeira fase, é desenvolvido um *Workshop* psicoeducativo, ao qual se segue uma segunda fase, com a implementação do programa de prevenção em grupo, em oito sessões de dois tempos letivos seguidos. Tem como objetivos principais: promover estratégias de regulação emocional adaptativas que permitam melhorar o bem-estar mental individual; diminuir fatores de vulnerabilidade para o desenvolvimento de perturbação emocional.

Por iniciativa desenvolvida pela ENCONTRAR+SE - Associação para a Promoção da Saúde Mental (parceira deste Agrupamento de Escolas), cofinanciado pelo Prémio BPI Infância 2025, Fundação la Caixa, surge o projeto “MENTE 360: da realidade virtual à emocional”, que pretende promover o aumento de literacia em saúde mental e melhoria de competências socioemocionais, conduzindo a comportamentos mais saudáveis e a uma maior consciência pessoal e social. O projeto será implementado nas turmas do 8.º Ano, desenvolvendo-se num conjunto de oito sessões de 50 minutos, recorrendo à realidade virtual e a atividades interativas e participativas (educação não formal), num ambiente de proximidade e colaboração.

Numa iniciativa e articulação entre os psicólogos, tem vindo a ser implementado o “Projeto Bússola”, este ano abrangendo as turmas do 1.º, 4.º, 5.º e 9.º anos. Trata-se de um projeto de desenvolvimento de dinâmicas promotoras de competências socioemocionais e/ou de orientação escolar. Este Projeto é dinamizado em momentos estratégicos do ano letivo, consoante os objetivos de cada intervenção, sendo composto por seis sessões, a implementar com uma periodicidade semanal, com a duração de 50 min/sessão.

Numa articulação entre a Educadora Social do NASCE e a Mentora da *Teach For Portugal*, foi criado o “Clube de Alunos Ajudantes”, clube que pretende funcionar como uma entidade mediadora na escola e que seja também responsável por desenvolver ações de sensibilização. Esta criação surgiu no pressuposto de que a participação ativa dos alunos na mediação de conflitos pode ser mais eficaz, pois os alunos sentem-se mais à vontade para se abrir com os seus pares. Além disso, ao integrar os alunos no processo de resolução de conflitos, é promovido o seu sentido de

responsabilidade e *empoderamento*, encorajando-os a serem parte ativa na construção de um ambiente escolar positivo.

O Projeto “Dropi Pré-escolar”, inserido no Programa Promoção de Saúde Mental em Contexto Escolar (PSMCE), da Câmara Municipal do Porto, que foi concebido como uma resposta estratégica à necessidade de promover a saúde mental junto de crianças em idade pré-escolar, integradas na rede pública de ensino da cidade do Porto. Tem como objetivo promover competências emocionais prevenir comportamentos de risco, contribuindo para o bem-estar psicológico das crianças através de sessões de uma hora, duas vezes por semana.

Também o Projeto “Dropi Parental”, dirigido a famílias, considerando que a criança é o centro da ação, mas reconhecendo que só com uma abordagem global e sistémica - garantindo que todos os adultos e ambientes que a rodeiam partilham da mesma linguagem e competências socioemocionais – será possível promover a saúde mental ao longo do seu crescimento.

Deve referir-se que a parceria com a Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA” (FPCCSIDA), que se consubstanciava na implementação do Projeto Nacional de Educação pelos Pares (PNEP), ficou suspensa, neste ano letivo, dada a ausência de professores em mobilidade no Centro de Aconselhamento e Orientação de Jovens (CAOJ Porto) da FPCCSIDA, tornando impossível a dinamização/continuidade do projeto. Trata-se de um projeto que tem decorrido desde há longos anos neste agrupamento de escolas, com a duração de três anos, destinado a alunos do 3.º Ciclo e dinamizado, nos primeiros dois anos, por voluntários universitários (Brigadas Universitárias de Intervenção - BUI), sob a supervisão de Professores Destacados no Centro de Aconselhamento e Orientação de Jovens (CAOJ Porto) da FPCCSIDA, que visa a Educação para os Afetos e Sexualidade / Prevenção do VIH-SIDA, trabalhando os Domínios de Educação para a Cidadania - Direitos Humanos, Saúde e Pluralismo e Diversidade Cultural.

7. PLANO DE AÇÃO - PROPOSTA DE ATIVIDADES

Segue-se o Plano de Ação do Projeto de Educação para a Saúde, inserido no Plano Anual de Atividades do Agrupamento, no qual se elencam as atividades programadas pelos parceiros e elementos que colaboram na dinamização do projeto.

Refere-se que estas atividades se alinham com os Eixos Estratégicos e Objetivos Gerais do Projeto Educativo do Agrupamento, designadamente os Eixos 1 - Ensino e Aprendizagem e 3 - Comunidade Educativa e os Objetivos: Garantir a inclusão de todos os alunos, Garantir a melhoria da qualidade de ensino e da aprendizagem, Garantir o sucesso educativo de todos os alunos, Prevenir o abandono escolar, absentismo e indisciplina, Promover o desenvolvimentos das áreas de competência previstas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, Promover o exercício de uma cidadania ativa e informada.

P	PARCERIAS ARTICULAÇÃO	ATIVIDADES	DATA	RESPONSÁVEIS	DESTINATÁRIOS	
P R O J E T O S a n t o D E A n t ó n i o U C C A Ç Ã O P A R C E N t r i d e S A Ú D E P O R T O	Unidade de Cuidados na Comunidade Cuidar (UCC Cuidar)	Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE 2015)	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA HIGIENE CORPORAL E SAÚDE ORAL HÁBITOS DE SONO E REPOUSO - Sessão de educação para a saúde “Estilos de Vida Saudáveis”	3.ºP jun 2026 - JI FM jun 2026 - JI V	Equipa Saúde Escolar UCC Cuidar - Educadoras / Professores	Alunos do Pré-Escolar
			SAÚDE MENTAL E COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS - Projeto SELfit - Treino de competências socioemocionais em meio escolar	1.ºP 2.ºP 3.ºP dez 2025 jan fev mar 2026 abr mai jun 2026		1.ºA Ponte 4.ºA 4.ºB FM
			HIGIENE CORPORAL HÁBITOS DE SONO E REPOUSO - Sessão de educação para a saúde “Higiene Corporal e Sono”	1.ºP 08-10 - EB1 FM 10-10 - EB1 V 13-10 - EB1 P		Alunos do 1.º e 2.º Ano
			SAÚDE MENTAL E COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS - Sessão de educação para a saúde “Bullying”	1.ºP 09-10 - EB1 FM 14-10 - EB1 P 15-10 - EB1 V		Alunos do 3.º e 4.º Ano
			SAÚDE MENTAL E COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS - Sessão de educação para a saúde “Bullying”	1.ºP 06-11 - 5.ºA 5.ºD 07-11 - 5.ºB 5.ºC 5.ºE		Alunos do 5.ºAno
			EDUCAÇÃO PARA OS AFETOS E SEXUALIDADE - Sessão de educação para a saúde “Puberdade e Reprodução”	1.ºP 18-11 6.ºA 6.ºB 6.ºC 6.ºD		Alunos do 6.ºAno
			HÁBITOS DE SONO E REPOUSO / PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS ADITIVOS SEM SUBSTÂNCIA - Sessão de educação para a saúde “Sono e Dependências Tecnológicas”	1.ºP 02-10 7.ºA 7.ºB 7.ºC		Alunos do 7.ºAno
			COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E CONVIVÊNCIA POSITIVA - Crescer em Relação	2.ºP 6-02 11-03 23-03		Turma 7.ºA
			EDUCAÇÃO PARA OS AFETOS E SEXUALIDADE - Sessão de educação para a saúde “Adolescência e Afetos”	3.ºP mai jun 2026 8.ºA 8.ºB 8.ºC		Alunos do 8.ºAno

E S	c i d e n t a l A c e s s o		PREVENÇÃO DE ACIDENTES E PRIMEIROS SOCORROS - Sessões de formação “Suporte Básico de Vida”	3.ºP	abr 2026 9.ºA 9.ºB 9.ºC		Alunos do 9.ºAno	
			CONDIÇÕES DE SAÚDE - Sessão de capacitação - acompanhamento de Alunos com Necessidades de Saúde Especiais “Epilepsia Alergia Grave”	1.ºP	01-10 5.ºE 6.ºB		Profissionais das turmas com alunos NSE	
			CONDIÇÕES DE SAÚDE - Sessão de capacitação - acompanhamento de Alunos com Necessidades de Saúde Especiais “Epilepsia Diabetes”	1.ºP	29-10 4.ºB Eb1 P 7.ºC 8.ºA 9.ºC		Profissionais das turmas com alunos NSE	
			CONDIÇÕES DE SAÚDE - Sessões de sensibilização “Saúde Mental e Bem-estar: Cuidar do corpo e da mente”	1.ºP	03-12 2.º 3.ºCiclo Pré-Escolar 1.ºC 18-02 - Ñ Docentes		Profissionais	
			Projeto + Saúde na Escola	-	Ao longo do ano		C. Escolar	
P R O J E T O U L S A E D U C A Ç Ã O	D E A c e s s o	Clube Ciência Viva na Escola (CCVnE)	Laboratório da Saúde	Celebração de dias temáticos em saúde	1.ºP 2.ºP 3.ºP	-	Equipa Saúde Escolar UCC Cuidar	Comunidade Escolar
		Unidade de Saúde Pública (USP)	Formação Específica em Medicina Geral e Familiar	Projeto FitBack Europe - Avaliação da aptidão física em adolescentes	1.ºP	27-10	Médicas Internas	7.ºA 9.ºB 9.ºC
		Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP)	Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO)	Rastreios Triagem de Saúde Oral	2.ºP 3.ºP	jan 2026 fev 2026 mar abr mai jun 2026	Higienista Oral e Enfermeira da URAP Docentes Assistentes Operacionais	Alunos do Pré-Escolar Alunos das coortes de 2012, 2015 e 2018
		Atribuição de Cheques Infantil / Higienista / Dentista						Alunos do Pré-escolar, 2.º 5.º 8.º Anos
P A R A S A Ú D E P		Coordenação da EB Ponte Institutoptico Boavista Parente Centro Auditivo	Projeto de Prevenção Visual e Auditiva	Rastreo Visual e Auditivo	1.ºP	22-10	Professores	Alunos da EB da Ponte
						outubro 2025		Alunos da EB da Vilarinha
						11-11		Alunos da EB da F. da Moura
						21-10		Alunos do 2.º Ciclo
				23-10	Assistente Operacional Professores	Alunos do 3.º Ciclo		
	Núcleo Alargado de Suporte à Comunidade Educativo (NASCE)	Promoção da Saúde Mental Boa convivência escolar	Por Ti: Promoção do bem-estar mental nas escolas	1.ºP 2.ºP	-	Psicóloga	7.ºA 7.ºB 7.ºC	
			Mente 360: Da realidade virtual à saúde mental	2.ºP	-	Educadora Social	8.ºA 8.ºB 8.ºC	

E S	Intervenção na carreira ao longo do percurso escolar Promoção socio emocional e prevenção de comportamentos de risco	Projeto Bússola	1.ºP 2.ºP 3.ºP	-	Psicóloga Educadora Social Psicólogo Assistente Social	Turmas do 1.º, 4.º, 5.º e 9.º ano
		Clube de Alunos Ajudantes	1.ºP 2.ºP 3.ºP	quartas-feiras 14:30-15:20	Educadora Social e Mentora TFP	Alunos do 2.º e 3.ºCiclo
		Dropi Pré-escolar	1.ºP 2.ºP	-	Educadora Social	Crianças do Pré-Escolar FM e VIL
		Dropi Parental	3.ºP	-	Educadora Social	EE/ Pais dos alunos do 1.º e 2.º ciclos
	Associação de Estudantes Alunos	Ateliers de boas práticas em saúde	3.ºP	-	Associação de Estudantes NASCE PES	Comunidade Escolar
	Associações de Pais	Atividade(s) de promoção da saúde	-	A definir	Associações de Pais	Comunidade Educativa

Nota: As sessões de sensibilização junto dos alunos são desenvolvidas nas diversas disciplinas que se disponibilizam para promover o desenvolvimento dos diversos projetos/atividades.

Deve referir-se, ainda, as atividades no âmbito dos Projetos de Educação Sexual das Turmas (PEST), a dinamizar pelos docentes dos Conselhos de Turma, de forma transdisciplinar, podendo contar com a intervenção de parceiros do PES, designadamente o ACeS PO, e de entidades parceiras do NASCE, conforme o inscrito nos documentos que espelham os projetos de cada turma.

PARTE V - AVALIAÇÃO

Pretende-se avaliar a eficácia e qualidade deste projeto de uma forma contínua, de modo a poder reformulá-lo, quando necessário.

A avaliação deverá ser formativa e utilizar diversos instrumentos de avaliação / metodologias:

- Grelhas de observação / Grelhas de Monitorização;
- Questionários / inquéritos.

Quanto a indicadores, sugere-se:

- Taxa de concretização das atividades;
- Grau de satisfação e interesse dos destinatários das atividades.

No final do ano letivo, a avaliação será concretizada com a elaboração de um relatório final da implementação do Plano de Ação do projeto. Este terá como principal objetivo avaliar as boas práticas e possibilitar a reformulação das estratégias associadas às ações que tiveram menor impacto junto do público-alvo. Também daqui deverá resultar uma reflexão que sirva de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

novembro de 2025

A Coordenação PES