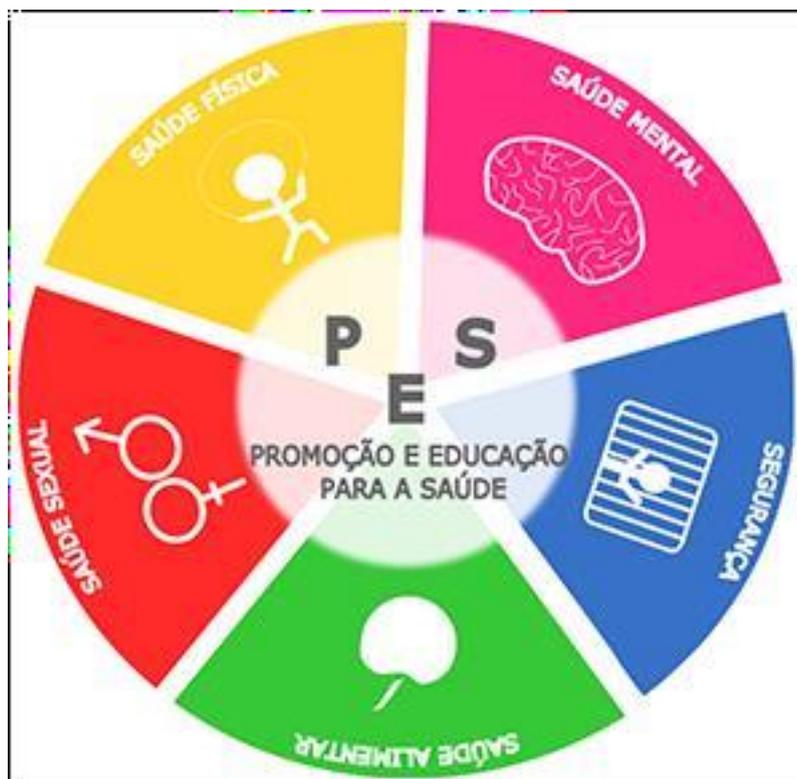


PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PPES)

Ano letivo 2024-25



Objetivos Gerais

- Aumentar o número de adolescentes com sentido de responsabilidade, envolvidos na promoção da saúde da comunidade.
- Aumentar o número de adolescentes e de elementos da comunidade escolar em geral, com conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas e construtivas capazes de favorecer o seu equilíbrio e bem-estar futuro.
- Diminuir a prevalência de comportamentos de risco, promovendo um ambiente escolar seguro e saudável.
- Aumentar nos adolescentes, os fatores de proteção relacionados com os estilos de vida saudáveis.
- Fomentar um Ambiente escolar seguro e saudável;
- Promover a prevenção dos acidentes e primeiros socorros.

Objetivos Específicos

- Fomentar o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis.
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis.
- Prevenir comportamentos de risco.
- Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde.
- Desenvolver nos jovens a assertividade e a capacidade de resistir à pressão de pares.
- Desenvolver competências pessoais e sociais a fim potenciar a opção por comportamentos mais saudáveis (alimentação, desporto, higiene...).
- Manter um espaço onde seja possível o aconselhamento, individual ou em grupo, mantendo uma relação de confiança e de sigilo.
- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância das medidas preventivas visando um melhor estado de saúde física, mental e social.
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade escolar para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto.
- Proporcionar aos jovens informações sobre afetos e sexualidade.

Áreas Temáticas

- Saúde mental e prevenção da violência.
- Educação alimentar e atividade física.
- Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências.
- Afetos e educação para uma sexualidade responsável.
- Ambiente escolar e saúde.

Saúde mental e prevenção da violência

- Desenvolver a assertividade nos alunos.
- Desenvolver a capacidade de resolver conflitos.
- Detetar situações de desequilíbrios em termos psicológicos.
- Promover o bem-estar social.
- Promover a mobilidade segura e prevenção de acidentes escolares.

- Desenvolver competências que permitam identificar situações de bullying e selecionar as formas de intervenção mais eficazes.
- Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, em particular a capacidade de resolução de conflitos.
- Desenvolver o respeito pelos direitos de cada indivíduo.

Educação alimentar e atividade física

- Promover a educação alimentar.
- Estimular a prática de exercício físico, entendida como um fator importante na manutenção da saúde física e mental.
- Sensibilizar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada, como um benefício para a saúde individual e comunitária.
- Contribuir para a inversão da tendência crescente das taxas de incidência e prevalência de doenças como a obesidade, diabetes, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras.

Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências

- Conhecer as consequências do consumo do álcool, tabaco e outras drogas.
- Promover o desenvolvimento do sentido crítico e a capacidade de tomar decisões de modo responsável relativamente ao consumo de substâncias psicoativas.

Afetos e educação para uma sexualidade responsável

- Promover a aceitação do corpo e da sexualidade.
- Conhecer os mecanismos biológicos da reprodução.
- Desenvolver nos jovens uma ideia ajustada de si próprio, fortalecendo a autoestima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito por si e pelos outros.
- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.
- Promover a tomada de decisões responsáveis e autónomas.
- Esclarecer sobre mitos ou concepções pessoais relacionadas com aspetos da reprodução humana.
- Desenvolver nos jovens competências que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade.

- Reduzir os comportamentos de risco associados a gravidezes indesejadas e à transmissão de IST.
- Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais.
- Desenvolver competências que permitam proteger os jovens contra a exploração sexual e os abusos sexuais.
- Intervir junto dos jovens com limitações cognitivas, sensibilizando-os para comportamentos a ter em sociedade, bem como para situações de risco a que possam estar expostos.

Ambiente escolar e saúde

- Promover a participação dos/as jovens em projetos que promovam a saúde, a segurança e a sustentabilidade ambiental.
- Reduzir os riscos do ambiente escolar e peri-escolar com potencial impacto na saúde.
- Promover a segurança dos jovens no transporte coletivo, nas visitas de estudo e nas deslocações de e para a escola.
- Capacitar em primeiros socorros a comunidade educativa (alunos, pessoal docente e não docente)

Plano de Atividades

Ano Letivo 2024/2025

| Área Temática | Atividades | Dinamizadores | Destinatários | Calendário | Custos previstos |
|--|---|---|---|------------------------------|---|
| Educação alimentar e atividade física | Formação: Dietas adaptadas | Equipa Saúde Escolar Dr. Óscar Cerqueira | Pessoal não docente - manipuladores de alimentos | 1º Período 11 de setembro | |
| Educação alimentar e atividade física | Dia Mundial da Alimentação Ação de sensibilização com a distribuição de alimentos saudáveis: pão e fruta #stop desperdício /Divulgação da ReFood | Rosa Peixoto Ana Cristina Araújo Carla Macedo Paula Esgalhado Sílvia Meireles Lúcia Mourão Rosalina Reimão Fátima Moura | Comunidade Escolar | 16 de outubro | Colaboração com o Intermarché |
| Educação alimentar e atividade física | Dia Mundial da Alimentação Elaboração de cartazes e vídeos | Anabela Rijo Helena Carvalho | Alunos do Educação especial | 16 de outubro | Cartazes a cores A3 e vídeos |
| Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências | Concurso: Dia do Não Fumador | Helena Carvalho Luís Melo Vítor Carvalho Rosalina Reimão Lúcia Mourão Cristina Araújo Isabel Osório | Alunos do 8.º ano de escolaridade Comunidade Escolar | 18 de novembro | 50 Euros Cartazes a cores A3 8 T-shirts brancas |
| Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências | Dia do Não Fumado Demonstração do impacto do fumo nos pulmões de um fumador | Lina Carvalho | Alunos do 11.º L1 Comunidade Escolar | 18 de novembro | Simulador de pulmão de um fumador |

| Área Temática | Atividades | Dinamizadores | Destinatários | Calendário | Custos previstos |
|--|---|---|--|----------------------------------|-------------------------|
| Ambiente escolar e saúde | Formação: masstraining de SBV (Suporte Básico de Vida) | Equipa VMER de Vila Real Luís Melo Dilia Alves | 8ºB e 8ºD | 18 de novembro das 15 e 17 horas | ----- |
| Educação alimentar e atividade física | Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência: Jogos Paralímpicos | Rosa Peixoto Grupo de Estágio de Educação Física Colaboração: APCC - Ana Vilaverde | Toda a comunidade Escolar | 5 de dezembro | ----- |
| Ambiente escolar e saúde | “2’ Minutos para mudar de vida” (prevenção do cancro) | Teresa Monteiro Helena Carvalho Lina Carvalho Lúcia Mourão Cristina Araújo Isabel Osório Luís Melo | 1 sessão em todas as turmas de 8º ano e nas turmas: 11ºI e 12º I | 1º Período | ----- |
| Educação alimentar e atividade física | Concurso: “Saladas saudáveis” (destinado a alunos) | Paula Esgalhado Teresa Monteiro Helena Carvalho Ana Cristina Araújo Rosalina Reimão Luís Melo | Alunos do 9º ano | 1º Período | Cartazes a cores A4 |
| Educação alimentar e atividade física | Concurso: “ Entradas e Sobremesas saudáveis” (associado ao Magusto) – 10 propostas | Paula Esgalhado Teresa Monteiro Helena Carvalho Ana Cristina Araújo Rosalina Reimão Luís Melo Associação de Pais | Comunidade educativa | 1º Período | Cartazes a cores A4 |
| Saúde mental e prevenção da violência | Prevenção do <i>Bullying</i> em Contexto Escolar | Teresa Monteiro Agentes da Escola Segura Rosalina Reimão Paula Esgalhado | Alunos do 7.º ano e alunos com medidas adicionais | 1º e 2º Períodos | ----- |

| Área Temática | Atividades | Dinamizadores | Destinatários | Calendário | Custos previstos |
|--|--|---|---|-----------------------------------|---|
| Ambiente escolar e saúde ----- Educação alimentar e atividade física | Festa das Broas: Cantinho da saúde Jogo da saúde Mesa Sensorial ----- Jogos tradicionais | Luís Melo Equipa PES Equipa de Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade Vila Real I (UCCVRI) Equipa de Educação Especial Rosa Peixoto Grupo de Estágio de Ed. Física | Toda a Comunidade Escolar Toda a Comunidade Escolar | Festa das Broas 7 de fevereiro | Cartazes a cores |
| Afetos e educação para uma sexualidade responsável | Educação para os Afetos –exposição de trabalhos | Sílvia Meireles Zélia Lêdo Biblioteca Escolar | Alunos do 10º | 2º Período | Cartolinas |
| Saúde mental e prevenção da violência | Peça de Teatro: “Essa cadeira não é minha.” (saúde mental) | Sílvia Meireles Octávio Gonçalves | Todas as turmas do 10º ano | 2º Período | |
| Afetos e educação para uma sexualidade responsável | Peça de Teatro: “Deixemos o sexo em paz” (Educação sexual) | Fátima Moura Teresa Monteiro | Todas as turmas de 11º ano | 2º Período | 4 Euros / aluno Os alunos suportam a despesa |
| Saúde mental e prevenção da violência | Formação de professores ACD: “Programa mais contigo” (saúde mental) | Equipa de saúde Escolar | Professores | 2º Período | ----- |
| Saúde mental e prevenção da violência | Programa mais contigo” (saúde mental) | Equipa de saúde Escolar Luís Melo Rosalina Reimão | 2 turmas de 8º ano 8º B (G. alvo) 8ºC/D (G. controlo) | 2º e 3º períodos | ----- |
| Saúde mental e prevenção da violência | Justiça na Escola ----- Violência doméstica | Rosalina Sampaio Polícia Judiciária ?? Tribunal Judicial da Comarca de Vila Real | Secundário | 2º e 3º Períodos | ----- |

| Área Temática | Atividades | Dinamizadores | Destinatários | Calendário | Custos previstos |
|--|---|--|--|--|-------------------------|
| Educação alimentar e atividade física | Formação: VI Fórum de Manipuladores de Alimentos | Equipa Saúde Escolar | Manipuladores de alimentos | 3º Período | ----- |
| Afetos e educação para uma sexualidade responsável | Métodos contraceptivos e VIH/SIDA e outras IST | Paula Esgalhado Equipa de Saúde Escolar Teresa Monteiro Helena Carvalho | Alunos do 9.º ano | 3º Período | ----- |
| Saúde mental e prevenção da violência | GIAA Divulgação da Equipa de Saúde Escolar | Equipa de Saúde Escolar e Amélia Moura (Valência de Apoio Psicológico) | Alunos | Ao longo do ano letivo Equipa saúde escolar: atendimento por : Teleconsulta (agendamento) Horário aberto | ----- |
| Saúde mental e prevenção da violência | Acção de Promoção da Saúde Mental: “Onde anda a tua cabeça?! – Vamos falar de saúde mental.” | Amélia Moura Dr. Paulo Lisboa | 10º anos | Ao longo do ano letivo | ----- |
| Saúde mental e prevenção da violência | Acção de Promoção da Saúde Mental: “Onde anda a tua cabeça?! – Vamos falar de saúde mental.” | Amélia Moura Dr. Paulo Lisboa | 11º anos | Ao longo do ano letivo | ----- |
| Saúde mental e prevenção da violência | Acção de Promoção da Saúde Mental: “Onde anda a tua cabeça?! – Vamos falar de saúde mental.” | Amélia Moura Dr. Paulo Lisboa | 12º anos | Ao longo do ano letivo | ----- |
| Ambiente escolar e saúde | Avaliação dos Riscos Ambientais atividade de continuidade | Equipa Saúde Escolar | Toda a comunidade escolar | Ao longo do ano letivo | ----- |
| Ambiente escolar e saúde | Formação: Cuidar na diversidade funcional | Equipa de Saúde Escolar | Pessoal não docente | Ao longo do ano | ----- |
| Ambiente escolar e saúde | “Capacitar para atuar” - acompanhamento de jovens com <i>diabetes mellitus</i> tipo 1 em meio escolar | Equipa Saúde Escolar | Conselhos de Turma Pessoal não docente Elementos de referência da escola | Ao longo do ano | ----- |

| Área Temática | Atividades | Dinamizadores | Destinatários | Calendário | Custos previstos |
|---------------------------------|--|--|---|-------------------------------|--|
| Ambiente escolar e saúde | <p>Arquitetando... Aromas da nossa vida... Sustentáveis!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plantio de ervas aromáticas - Plantio de flores comestíveis | <p>Anabela Rijo Docentes do Grupo de Educação Especial</p> | <p>Comunidade Educativa Alunos com Medidas Adicionais</p> | <p>Ao longo do ano letivo</p> | <p>Terra, adubo, plantas aromáticas e flores, Material de jardinagem (ancinhos, luvas, regador) Computadores, internet, 50 páginas a cores</p> |
| Ambiente escolar e saúde | <p>Formação: Acompanhamento de jovens com necessidades de saúde especiais</p> | <p>Equipa Saúde Escolar EMAEI</p> | <p>Pessoal docente e não docente Alunos com necessidades de saúde especiais</p> | <p>Ao longo do ano</p> | <p>-----</p> |
| Ambiente escolar e saúde | <p>Formação: Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida para pessoal docente e não docente</p> | <p>Equipa Saúde Escolar Coordenador PES</p> | <p>Docentes e não docentes</p> | <p>Data a definir</p> | <p>-----</p> |
| Ambiente escolar e saúde | <p>Formação: SBV – Suporte Básico de Vida Colaboração dos Bombeiros da Cruz Branca</p> | <p>Paula Esgalhado Teresa Monteiro Cristina Araújo Rosa Peixoto Luís Melo Bombeiros Voluntários da Cruz Branca</p> | <p>Alunos de 9º e 10º anos</p> | <p>Datas a definir</p> | <p>-----</p> |