



**A ESCOLA É NOSSA!**

**A Escola É Mais  
Nossa com Saúde  
2025-2028**



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
GIL VICENTE





AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
GIL VICENTE

***A Escola É Mais Nossa***  
***Com Saúde***  
***2025-2028***

## Índice

Índice .....	3
1. INTRODUÇÃO.....	4
1.1 Enquadramento e Fundamentos da Educação para a Saúde.....	4
1.2 Adoção e Desenvolvimento em Contexto Europeu e Nacional.....	4
1.3 Inserção e Objetivos no Projeto Educativo.....	4
1.4 Implementação Curricular .....	4
2. ENQUADRAMENTO LEGAL .....	5
2.1 - Estabelecimento e Estrutura Orgânica da PES .....	5
2.2 - O Foco Curricular: Cidadania .....	5
2.3 - Enquadramento Estratégico e Documentos Orientadores.....	5
3. TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS POR NÍVEL DE EDUCAÇÃO E ENSINO DE ACORDO COM O PREVISTO NO REFERENCIAL DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.....	6
4. IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS – ANÁLISE SWAT .....	8
5. PRIORIDADES, OBJETIVOS ESTRATÉGICOS, INDICADORES E METAS DA PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE. ....	10
6. PLANO DE ATIVIDADES 2025/2028 .....	13
7. AVALIAÇÃO.....	21
8. EQUIPA PES E COMPETÊNCIAS .....	22
8.1 - Coordenação: .....	22
8.2-Equipa:.....	22
8.3.1- Competência da Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)..	23
9. BIBLIOGRAFIA/SITOGRAFIA .....	24

## **1. INTRODUÇÃO**

### **1.1 Enquadramento e Fundamentos da Educação para a Saúde**

A base para a Educação para a Saúde (PES) remonta à Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em novembro de 1986, em Ottawa, no Canadá. Desta conferência resultou a Carta de Intenções, um documento que estabeleceu um propósito de compromisso entre países <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/2506-2007-1659186e> organismos internacionais para advogarem e atuarem em diversos contextos, nomeadamente nas políticas públicas, relativamente à proteção e equidade em saúde em todos os setores.

Neste trilho de construção de um bem-estar global, a educação para a saúde passou a ser uma responsabilidade partilhada por vários setores, destacando-se os serviços de saúde e os da educação.

### **1.2 Adoção e Desenvolvimento em Contexto Europeu e Nacional.**

Na sequência da Conferência de Ottawa, o Gabinete Regional para a Europa da Organização Mundial de Saúde (OMS) criou a Rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde. O objetivo desta rede era promover a saúde e demonstrar o impacto da promoção da saúde em meio escolar.

Portugal aderiu a este movimento em 1995, que atualmente se materializa na plataforma Schools for Health in Europe (SHE).

### **1.3 Inserção e Objetivos no Projeto Educativo**

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) da escola insere-se no **Projeto Educativo "A Escola é Nossa!"** e orienta-se pelas suas linhas de ação, numa lógica de **Compromisso, Colaboração, Inovação, Inclusão e Qualidade**.

A PES insere-se predominantemente nas áreas de intervenção da **Segurança e Bem-Estar** e **Área da Relação com as Outras Pessoas**. As suas atividades e projetos também procuram dar resposta aos **Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, 10 e 13**.

Os **Objetivos principais** do PES são:

1. Potenciar o desenvolvimento pessoal e emocional das crianças e dos alunos.
2. Fomentar um ensino e aprendizagem orientados para o sucesso e a inclusão.
3. Desenvolver projetos, parcerias e soluções que promovam a diversidade de relações interpessoais e o conhecimento do mundo.

### **1.4 Implementação Curricular**

A implementação da PES prevê um currículo trabalhado em toda a escola, com destaque para a disciplina de **Cidadania**, de preferência de forma articulada. Esta articulação ocorre tanto no campo específico das disciplinas e dos planos curriculares em vigor, como nas atividades de enriquecimento curricular.

## 2. ENQUADRAMENTO LEGAL

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) enquadra-se num vasto quadro legislativo português, que estabelece a sua obrigatoriedade e as linhas orientadoras para a sua concretização em meio escolar, articulando as áreas da Saúde e da Educação.

### 2.1 - Estabelecimento e Estrutura Orgânica da PES

O enquadramento da PES no sistema educativo português inicia-se com o Despacho Ministerial n.º 15 587/99, de 12 de agosto, que marcou a institucionalização da área ao criar a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.

A obrigatoriedade da inclusão da PES nos documentos estratégicos das escolas é determinada pelo Despacho n.º 25.995/2005 (2.ª série), de 16 de dezembro, que exige que a área da Educação para a Saúde faça parte do Projeto Educativo de cada Agrupamento/Escola. Esta obrigatoriedade foi reforçada pelo Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de setembro de 2006, que definiu as linhas de orientação e as temáticas prioritárias a integrar.

A estrutura de coordenação interna e a mobilização de recursos foram estabelecidas pelo Despacho n.º 2506/2007, de 20 de fevereiro, que formalizou a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde (CPES) em cada Agrupamento/Escola.

### 2.2 - O Foco Curricular: Cidadania

A abordagem atual da PES está intimamente ligada à Cidadania, nomeadamente através do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Este diploma estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, criando a componente de Cidadania e Desenvolvimento, que é um espaço fundamental para a concretização de ações de apoio ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.

### 2.3 - Enquadramento Estratégico e Documentos Orientadores

Toda a intervenção da PES visa o desenvolvimento de competências alinhadas com a visão estratégica nacional:

1. Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC): A aprovação da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 127/2025, de 29 de agosto consolida o papel da cidadania ativa e, por inerência, da saúde, como eixos estruturantes do currículo.
2. Perfil do Aluno: O trabalho da PES contribui diretamente para o desenvolvimento das competências definidas no Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, que aprova o Perfil dos Alunos

à Saída da Escolaridade Obrigatória, onde o Bem-Estar, a Saúde e o Ambiente são consideradas áreas de competências essenciais.

A operacionalização da PES é complementada por documentos técnicos de referência essenciais, tais como o Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção-Geral da Educação (DGE) em setembro de 2014, e o Referencial de Educação para a Saúde, produzido conjuntamente pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde (DGS), em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), em junho de 2017.

### 3. TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS POR NÍVEL DE EDUCAÇÃO E ENSINO DE ACORDO COM O PREVISTO NO REFERENCIAL DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

<b>Tema - Saúde Mental e Prevenção da violência</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única.
Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social.
Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva.
Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.
	Desenvolver a literacia emocional.
Autonomia	Demonstrar autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento.
Interação	Construir relações positivas com o outro e com o meio ambiente
Risco	Identificar risco e comportamentos de risco.
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais.
Proteção	Conhecer fatores protetores
	Aumentar a perceção individual face aos fatores protetores.
Violência	Identificar a violência dirigida aos outros.
	Identificar a violência dirigida ao próprio.
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância.
Escolhas, desafios perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos, gerir emoções e valores associados.
Valores	Desenvolver os valores da cidadania, da solidariedade, e do respeito pelas diferenças.
Resiliência	Adotar comportamentos resilientes.

<b>Tema - Atividade Física</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário.
Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de atividade física e desportiva.
	Compreender como a prática de educação física favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem.

<b>Tema - Educação alimentar</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos de alimentares.
	Identificar a dieta mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar.
Alimentação nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).
Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer a dieta mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável.
	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo.
O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação.
	Reconhecer a origem dos alimentos.
Ambiente e alimentação	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor.
	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente.
Compra e preparação de alimentos	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental.
	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos.
Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o direito à alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas.
Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.

<b>Temas - Comportamentos Aditivos e Dependências</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno do CAD
Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura.
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais familiares, sociais e ambientais.
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico.
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco.
Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e à morte prematura.
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo.
	Identificar fatores que influenciam a perceção de risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas.
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados.
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo do consumo de SPA na saúde.
	Identificar fatores que influenciam a perceção de risco em relação ao consumo de SPA.



Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e riscos associados ao seu consumo.
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA.
Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância.
	Conhecer os efeitos, imediatos a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância.
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância.
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância.

### Temas - Afetos e Educação para a sexualidade

Subtemas	Objetivos
Identidade de género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual.
	Desenvolver uma atitude positiva no que diz respeito à igualdade de género.
Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual.
	Reconhecer a importância das relações interpessoais.
	Valorizar as relações de cooperação e interajuda.
Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha.
Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e de integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade ao longo da vida.
	Ser responsável para consigo e para com os outros.
Maternidade e Paternidade	Refletir sobre o desenvolvimento de um projeto de vida.
	Adotar comportamentos e atitudes saudáveis.
Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos direitos humanos.

## 4. IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS – ANÁLISE SWAT

A Escola, espaço de educação e de cidadania, precisa de um projeto que proponha temas prioritários a abordar no âmbito da “Educação para a Saúde”, dinamize atividades que promovam a saúde individual e/ou coletiva de todos os que fazem parte da comunidade educativa e que faça a articulação das iniciativas entre os vários ciclos de escolaridade.

As áreas temáticas identificadas serão ordenadas de acordo com as prioridades definidas e de acordo com o referencial de Educação para a Saúde.

De uma análise preliminar identificam-se:

Fatores internos	
Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Existência de um Professor Coordenador de PES formalmente designado (Despacho n.º 2506/2007).</li> <li>- Enquadramento da temática de saúde no Projeto Educativo e no currículo (Despacho de 2005), assegurando a sua obrigatoriedade.</li> <li>- Elevado grau de envolvimento e motivação do grupo de trabalho (professores do PES).</li> <li>- Cooperação da Direção, dos/das docentes e dos/das Assistentes Operacionais, Psicólogas, EMAEI.</li> <li>- Existência do Gabinete de Apoio ao Aluno e à Aluna (GIAA).</li> <li>- Existência do Gabinete do discente e da família (GDF).</li> <li>- Existência de um Programa de Intervenção Estruturado e Dirigido (Programa Mais Contigo) para o 7.º ano, focado em Saúde Mental e Prevenção do Comportamento Suicidário (Dinamizado pela Enfermeira/GIAA), garantindo uma intervenção precoce e específica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de tempo letivo efetivo para o desenvolvimento integral de todas as temáticas do PES, dada a sobrecarga da área de Cidadania e Desenvolvimento.</li> <li>- Baixo envolvimento ativo dos Encarregados de Educação (EE) nas iniciativas de saúde, o que se traduz em dificuldade na coerência entre os hábitos promovidos pela escola e o ambiente familiar.</li> <li>- Elevada taxa de excesso de peso/obesidade (31% alunos).</li> <li>- Falta de conhecimento dos alunos sobre saúde sexual (IST).</li> <li>- Legitimação de comportamentos de violência no namoro.</li> </ul>
Fatores externos	
Oportunidade	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprovação da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) (RCM n.º 127/2025), que reforça a integração da saúde no currículo.</li> <li>- Existência de <b>parcerias ativas</b> e protocolos com entidades externas (ULSAve; LPCC; etc).</li> <li>- A relevância do <b>Perfil dos Alunos</b> (Despacho n.º 6478/2017) que prioriza o Bem-Estar e a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não participação ativa dos Encarregados de Educação nas iniciativas de promoção de saúde alimentar, criando um défice de coerência entre os hábitos escolares e familiares.</li> </ul>

<p>Saúde, conferindo legitimidade às atividades do PES.</p> <p>- Apoio do Plano de Desenvolvimento Social de Guimarães 2022-2026. - <b>Programas de Fruta Escolar/oferta alimentar alargada.</b></p>	<p>- Aumento das adições comportamentais (ex: jogos, redes sociais) e dos riscos associados à saúde mental no contexto da comunidade.</p> <p>- Prevalência de <b>comportamentos de risco</b> nas relações interpessoais (ex: controlo, pressão, violência verbal ou física) entre os adolescentes da comunidade.</p>
--	--

## **5. PRIORIDADES, OBJETIVOS ESTRATÉGICOS, INDICADORES E METAS DA PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.**

O presente Quadro Estratégico de Promoção e Educação para a Saúde (PES) constitui o referencial de intervenção para todo o Agrupamento de Escolas, abrangendo de forma contínua os alunos do Pré-Escolar ao 3.º Ciclo. Este plano assenta numa análise rigorosa que reconhece as Fraquezas internas (como a sobrecarga curricular e baixo envolvimento ativo dos Encarregados de Educação) e os desafios de saúde pública mais prementes, nomeadamente a elevada taxa de excesso de peso/obesidade e o aumento dos riscos psicossociais e das adições comportamentais no contexto juvenil.

Para enfrentar estes desafios, o plano é construído sobre as Forças institucionais, destacando-se o enquadramento curricular obrigatório, o elevado grau de motivação do Grupo PES e, crucialmente, a estrutura do GIAA (Enfermeira ULSAve), que gere a intervenção e o rastreio, complementada pelo programa estruturado Mais Contigo.

As quatro Prioridades Estratégicas (PEs) definidas procuram garantir que a intervenção é eficaz, progressiva e adaptada à fase de desenvolvimento dos alunos:

1. PE 1: Eficiência Curricular e Transversalidade: Visa combater a falta de tempo letivo (Fraqueza) através da integração curricular obrigatória, utilizando a metodologia das Cápsulas de Saúde para garantir que os temas chegam a todos os alunos, em todos os ciclos.
2. PE 2: Literacia Comportamental e Sexualidade: Concentra-se na aquisição de conceitos de Afeto e Respeito (Pré-Escolar/1.º Ciclo) e na prevenção de riscos como as IST e a Violência no Namoro (2.º/3.º Ciclo), com intervenção especializada.
3. PE 3: Coerência Comunitária e Estilos de Vida: Foca-se na prevenção primária da obesidade (1.º Ciclo) e na promoção da escolha saudável (2.º/3.º Ciclo), através do envolvimento ativo dos Encarregados de Educação e da alavancagem dos recursos alimentares disponíveis.
4. PE 4: Saúde Mental, Resiliência e Adições: Prioriza a deteção precoce e a intervenção estruturada em todos os ciclos, a aplicação e monitorização do Programa Mais Contigo (7.º ano) e a criação de um Protocolo Único e Rápido de atuação face a todos os riscos psicossociais.

Cada Prioridade estabelece Objetivos, Indicadores e Metas SMART que serão ajustados e avaliados de forma contínua, garantindo que o plano não é estático, mas sim um reflexo dinâmico das necessidades de saúde da comunidade escolar.

**Prioridade 1:** Eficiência Curricular e Transversalidade (Mitigação da Falta de Tempo)

Objetivo Estratégico (OE)	Indicador (I)	Meta SMART (M) por Ciclo
<b>OE 1.1:</b> Otimizar o tempo letivo, garantindo que as temáticas do PES são desenvolvidas de forma transversal (fora de Cidadania e Desenvolvimento).	<b>I 1.1:</b> Número sumários pelos/as docentes do Agrupamento que integram, no mínimo, duas ações de PES por período letivo.	<b>M 1.1:</b> Atingir 50% dos docentes do 2.º e 3.º Ciclos e 60% dos docentes do Pré-Escolar/1.º Ciclo com integração transversal de temáticas de PES até ao final do ano letivo.
<b>OE 1.2:</b> Aproveitar o Grupo PES para criar/selecionar recursos pedagógicos prontos a usar (Cápsulas de Saúde), reduzindo o tempo de preparação docente.	<b>I 1.2:</b> N.º de recursos de PES (módulos de 5-15 min) desenvolvidos/selecionados e disponibilizados pelo Grupo PES, com adaptações por ciclo.	<b>M 1.2:</b> Criar/selecionar e divulgar 10 novos recursos digitais curtos de PES (2 por área temática prioritária) com adaptações específicas para o Pré-Escolar/1.º Ciclo e para o 2.º/3.º Ciclo até ao fim do ano letivo de 2025-2026.

**Prioridade 2:** Literacia Comportamental e Sexualidade (Combater risco interpessoal)

Objetivo Estratégico (OE)	Indicador (I)	Meta SMART (M) por Ciclo
<b>OE 2.1:</b> Promover a aquisição de conceitos de Respeito, Afeto e Consentimento e reduzir a legitimação de comportamentos de violência no namoro.	<b>I 2.1:</b> Taxa de rejeição de comportamentos de controlo/violência em inquéritos anónimos; n.º de registos de comportamentos de respeito/pedidos de ajuda.	<b>M 2.1:</b> Conhecer/ Reduzir em 15% a legitimação de violência no namoro no 2.º/3.º Ciclo e aumentar em 20% o registo de práticas de respeito/pedidos de ajuda no Pré-Escolar/1.º Ciclo.
<b>OE 2.2:</b> Assegurar a aquisição de conhecimentos sobre IST e Vias de Aconselhamento e a utilização correta de serviços de apoio.	<b>I 2.2:</b> Aumento médio nos scores de Conhecimento sobre IST e Vias de Aconselhamento.	<b>M 2.2:</b> Aumentar em 15% a pontuação média de conhecimento dos alunos em Saúde Sexual no 2.º/3.º Ciclo, garantindo 100% de cobertura das ações da Enfermeira/ULSAve.

**PE 3: Coerência Comunitária e Estilos de Vida (Resposta a Obesidade e EE)**

Objetivo Estratégico (OE)	Indicador (I)	Meta (M)
OE 3.1: Aumentar a coerência dos hábitos alimentares entre a escola e a família, envolvendo ativamente os EE na promoção da saúde alimentar.	I 3.1: Taxa de adesão e participação dos EE em iniciativas de literacia alimentar promovidas pelo PES e registo de coerência na lancheira.	M 3.1: Aumentar a participação dos EE para 40% em, pelo menos, uma ação específica sobre nutrição e reduzir em 10% o registo de lancheiras não saudáveis no Pré-escolar e 1.º ciclo.
OE 3.2: Promover a escolha alimentar saudável e a atividade física no ambiente escolar e comunitário para reduzir a prevalência de excesso de peso/obesidade.	I 3.2: Percentagem de alunos do 2.º e 3.º Ciclo com excesso de peso/obesidade (rastreios IMC).	M 3.2: Reduzir a prevalência de excesso de peso/obesidade na população alvo em 5% (de 31% para 26%) no período de dois anos letivos (curto/médio prazo) e aumentar a taxa de consumo de fruta e saladas no bufete.
OE 3.3: Mitigar o aumento das adições comportamentais (jogos, redes sociais) através de ações de prevenção coordenadas com as Psicólogas/EMAEI.	I 3.3: N.º de alunos do 3.º Ciclo que participam em rastreios ou sessões de prevenção focadas em adições comportamentais e uso seguro/saudável da internet.	M 3.3: Garantir que 100% dos alunos do 3.º Ciclo são abrangidos por, pelo menos, uma sessão de prevenção de adições comportamentais por ano letivo.

**Prioridade 4: Promoção da Saúde Mental, Resiliência e Prevenção de Adições**

Objetivo Estratégico (OE)	Indicador (I)	Meta (M)
OE 4.1: Desenvolver a literacia em saúde mental e as competências de regulação emocional/procura de ajuda nos alunos e no corpo docente.	I 4.1: Percentagem de alunos do 3.º Ciclo que demonstram aumento na Literacia em Saúde Mental (identificação de sintomas e conhecimento das vias de ajuda).	M 4.1: Aumentar em 20% o conhecimento dos alunos sobre sinais de alerta e Vias de Ajuda (Psicólogo Escolar, serviços externos) no 3.º Ciclo até ao final do ano letivo (medido por pré/pós-teste).
OE 4.2: Reforçar a articulação entre o Grupo	I 4.2: N.º de encaminhamentos efetivos e	M 4.2: Aumentar em 15% o registo de sinalizações/encaminhamentos informados e

PES e Serviço Psicologia e Orientação (SPO) para a deteção e intervenção precoce em casos de risco e adições comportamentais.	precoce realizados pelos docentes ao Gabinete de Psicologia/EMAEI, com base em sinais de risco em Saúde Mental ou Adições Comportamentais.	proativos feitos por docentes ao Gabinete de Psicologia, após formação interna do PES/Psicólogos, no decorrer do ano.
---	--	---

## 6. PLANO DE ATIVIDADES 2025/2028

O Plano de atividades do agrupamento integra as atividades propostas pela Equipa Local de Saúde Escolar da Unidade de Saúde Pública do (ACES) do Alto Ave, de acordo com o Plano Nacional de Saúde Escolar e será atualizado em cada ano letivo.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde Mental e Prevenção da Violência					
DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS	COORDENAÇÃO
Ao longo do ano	Entrelinhas e Emoções	Desenvolvimento socio emocional das crianças	Atividades direcionadas para a promoção da literacia emocional, e para o reforço e aprendizagem de valores.	Pré-Escolar	SPO
maio/junho	Saltar para o 1.º ano	Facilitar a adaptação dos/as alunos/as, reforçando competências sociais, emocionais e organizativas que contribuirão para o seu sucesso no início do 1º ciclo	Atividades de apoio à transição para o 1.º ciclo.	Finalistas do Pré -escolar	Sílvia Oliveira



maio/junho	Entrar no 5.º ano a brilhar	Facilitar a adaptação dos/as alunos/as, reforçando competências sociais, emocionais e organizativas que contribuirão para o seu sucesso no início do 2º ciclo	Atividades reflexivas e dinâmicas que facilitam conhecer melhor o funcionamento e as novas regras do 5º ano, expressar as suas emoções E preocupações relativamente à mudança e partilhar as suas expectativas.	Discentes finalistas do 4º ano	Sílvia Oliveira
10 de outubro	Dia Internacional da Saúde Mental	Sensibilizar a comunidade educativa para a importância da Saúde Mental e divulgação de ferramentas de autorregulação emocional.	Atividades lúdicas e de relaxamento.	Escola Básica Gil Vicente	Psicóloga Joana Nogueira
20 outubro	Dia Mundial de Combate ao Bullying	Consciencialização e alerta sobre o fenómeno; prevenção, incentivo à denúncia; apoio a vítimas e agressores.	Atividades de discussão e debate na hora de DT	2º ciclo	Diretor(a) de turma
novembro	Caldeirão da coragem e poção da coragem	Incentivo de relações positivas entre alunos e sensação de bem-estar no ambiente escolar	Deposição de mensagens no “caldeirão da coragem” pelos/as discentes. Posteriormente, essas mensagens, após filtragem são disponibilizadas na “poção da coragem.	2º e 3º ciclos	Mentora Marta Teach for Portugal
Ao longo do ano	“Cacifo amigo”	Ambiente propício ao bem-estar dos discentes e autorregulação emocional	A atividade é co-construída com os discentes. Consiste num cacifo onde estes podem deixar e retirar mensagens para quando os próprios ou os colegas sentirem raiva, tristeza ou ansiedade.	2º e 3º ciclos	Mentora Marta Teach for Portugal



fevereiro	Dia da "Internet segura"	Informar os/as discentes sobre as principais ameaças e perigos online; ensinar medidas práticas para proteção; indicar os recursos de apoio e os canais para denunciar conteúdos ou situações ilegais.	Colóquio/ Palestra	2.º e 3.º Ciclos	TIC
Dezembro a maio	Programa Mais Contigo	Promoção da saúde mental e de prevenção de comportamentos suicidários.	Formação de EE, AO e docentes; pré e pós testes; Intervenção com estudantes.	7.º anos	Saúde Escolar
Ao longo do ano	Tertúlias com os/as EE	Trabalho com os pais para promover práticas parentais conscientes e assertivas.	Espaços de reflexão e partilha de boas práticas.	Encarregados /das de Educação (EE).	SPO
Ao longo do ano	Plena_mente  SPO Ciência Viva	Sessões universais de promoção de competências para o estabelecimento de relações afetivas e adoção de comportamentos conducentes a um estilo de vida saudável, de acordo com a necessidade de cada turma/ano de escolaridade Temas: - Mecanismos de sono; - Gestão emocional das aprendizagens - Inclusão e respeito pela diversidade humana - Prevenção de relações abusivas e violência no namoro - Bullying e Cyberbullying - Mediação de conflitos e relacionamento interpessoal	Palestras, dinâmicas de grupo, debates	2.º e 3.º ciclo	Joana Nogueira

ÁREA TEMÁTICA: Educação Alimentar e Atividade Física					
DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS	COORDENAÇÃO
outubro	Dia da Alimentação	Sensibilizar para a alimentação saudável, diminuição do desperdício alimentar; sustentabilidade dos sistemas agroalimentares.	Exposição de trabalhos realizados pelos alunos.	Agrupamento	Coordenadora de ES
outubro	Escolhas	Educar os/as discentes para escolhas alimentares saudáveis, Cuidados e orientações na preparação dos lanches.	Sessão dinamizada pela Saúde Escolar	Discentes 6.º ano	Coordenadora de ES
outubro	Alimentação saudável e atividade física	Cuidados e orientações na preparação dos lanches. Importância da atividade física	Sessão dinamizada pela Saúde Escolar	Discentes do 2.º ano	Coordenadora de ES
outubro	outubro rosa Projeto "Liga-te"	Prevenção do cancro através da adoção de estilos de vida saudáveis e do diagnóstico precoce.	Realização de atividades de promoção da prevenção do cancro da mama em articulação com a LPCC	Comunidade educativa	Coordenadora de ES
dezembro	Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	Mobilizar apoio para a defesa da dignidade e direitos da Pessoa com deficiência; Promover a inclusão e a igualdade.	Atividades desportivas	Comunidade educativa	Educação Física
março	A Escola é Nossa: Mais Saúde, Menos Obesidade	Reconhecer as causas da obesidade; promover a adoção de comportamentos saudáveis; estimular competências de resolução de problemas.	No âmbito do dia Mundial da obesidade a área disciplinar de educação física vai desenvolver uma atividade física para toda a comunidade educativa.	Comunidade Educativa	Coordenador da área disciplinar de educação Física



ÁREA TEMÁTICA: Comportamentos Aditivos e Dependências					
DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS	COORDENAÇÃO
novembro e dezembro	Os desafios do Álcool	Sensibilizar para os riscos do consumo de álcool; contribuir para a mudança de perceção face ao nível de consumo seguro.	Desafios propostos pela LPCC	9.º ano	Cidadania Coordenadora de Educação
novembro	Programa Escolas Livres de Tabaco (PELT)	Reduzir a prevalência do consumo de tabaco entre jovens, atrasando a iniciação e prevenindo novos fumadores.	Palestra	Discentes do 8.º ano	Saúde Escolar

ÁREA TEMÁTICA: Afetos e Educação para a Sexualidade					
DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS	COORDENAÇÃO
Ao longo do ano	Descobrir o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	Desmistificar as crenças associadas ao papel do Psicólogo; Promover estratégias de regulação emocional; Sensibilizar as crianças para a importância da saúde mental.	Apresentar o (SPO) e as principais funções do Psicólogo;	1.º ano	SPO
outubro	outubro rosa Projeto "Liga-te"	Prevenção do cancro através da adoção de estilos de vida saudáveis e do diagnóstico precoce.	Realização de atividades de promoção da prevenção do cancro da mama em articulação com a LPCC	Comunidade educativa	Coordenadora de ES



novembro	"Histórias de Ciêntir" SPO Ciência Viva BE	Explorar o universo das emoções; Compreender as suas funções e importância na nossa vida; Perceber como sentimos as emoções no corpo e facilitar a compreensão da base biológica que as sustenta (circulação de substâncias no nosso organismo com exemplos de algumas hormonas e neurotransmissores)	Palestra	7.º anos	Joana Nogueira
Ao longo do ano letivo	Explorador de Emoções	Autorregulação emocional, autorregulação das aprendizagens, autoconhecimento, desenvolvimento de relações positivas	8 sessões sobre emoções e verificação de aprendizagens	6.ºD	Mentora da Teach for Portugal
fevereiro	Semana dos Afetos	Capacitação dos/das discentes para melhorar a relação com os pares através: do diálogo positivo, apropriação do conceito de auto compaixão; saber lidar com as emoções.	Atividades diversas: Painel de palavras; Adjetivos positivos (elogios); Kits da Calma; Placares (como lidar com as Emoções); Teatro (role play); Amigo secreto.	Comunidade Escolar	SPO
fevereiro	Violência no namoro	Consciencialização e prevenção da violência no namoro. Promoção de relações saudáveis fomentando relações baseadas no respeito, comunicação, diálogo, resolução de conflitos, apoio e encorajamento mútuos.	Palestra	9.º ano	Saúde Escolar
novembro	HPV	Sensibilizar para a prevenção do HPV. Aumentar informação quanto ao vírus e aos comportamentos preventivos.	Criar uma mensagem inicial que fica, propositadamente, incompleta. A mensagem deve ser transmitida e enriquecida ao longo do tempo, à medida que passa por diferentes alunos(as) /turmas.	8.º e 9.º anos	Fátima Araújo Cidadania e LPCC
Ao longo do ano	Dignidade menstrual	Distribuição de absorventes pelas discentes dos escalões A e B. Garantir o acesso a produtos de higiene. Desmistificando o tema e combater estigmas.	Palestra e debate sobre Dignidade menstrual;	2.º e 3.º ciclo	Coordenadora de Educação para a Saúde



maio	Semana de EMRC	Compreender a Adolescência como fase crucial de desenvolvimento; Explorar o Amor Humano e as suas manifestações. Identificar sinais de amor, valorizar a família, compreender a fecundidade e a maternidade/paternidade responsável, e analisar métodos contraceptivos.	Trabalhos de grupo sobre mudanças na adolescência utilizando plataformas digitais (Canva, Genially, Slidesgo). Trabalhos de grupo sobre métodos contraceptivos com recurso ao SNS e plataformas digitais.	7.º e 8.º Anos	EMRC
abril	Aproximação abusiva	Potenciar o desenvolvimento pessoal e emocional das crianças e alunos.	Prevenção de aproximações abusivas; educar as/os discentes a dizer «não» às situações que indiquem risco. Capacitar o/a discente para estar consciente e informada/o para a existência dos sinais, saber pedir ajuda quando necessário, aprender a defender-se em situações de risco e denunciar situações de maus tratos ou aproximações abusivas.	4.º ano	Saúde Escolar

### ÁREA TEMÁTICA: Ambiente Escolar e Saúde

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS	COORDENAÇÃO
Ao longo do ano	Ambiente escolar seguro e saudável	Garantir o cumprimento dos requisitos de segurança, identificar e corrigir falhas.	Vigilância/Vistorias para avaliação do cumprimento dos requisitos de segurança alimentar.	Comunidade escolar	Direção do Agrupamento ACES Coordenadora de ES
	Prevenção de acidentes e primeiros socorros	Identificar e controlar riscos; promover a segurança; minimizar danos.	Monitorização dos acidentes escolares; Verificação do material de 1.ºs socorros		ACES PES



ÁREA TEMÁTICA: Condições de Saúde					
DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS	COORDENAÇÃO
novembro	Cuidar de mim	Promover hábitos de higiene corporal, oral, sono e adoção de alimentação saudável.	Palestra e debate sobre Higiene corporal, Saúde Oral, Higiene do sono e Alimentação saudável	Discentes do 5.º ano	Coordenadora de Educação Saúde
Ao longo do ano	Saúde de crianças e jovens	Encaminhar crianças e jovens/ Prevenção da doença	Atividades de orientação para serviços de saúde; Monitorização do Plano Nacional de vacinação (PNV)	Comunidade Escolar	ACES PES Diretores de turma
	Necessidades de Saúde Especiais	Encaminhar para Saúde Escolar	Referenciação de crianças e jovens com NSE		Encaminhamento. Equipa multidisciplinar ACES
	Saúde de docentes e não docentes	Vigilância da vacinação	Monitorização do Plano Nacional de vacinação (PNV)		ACES
dezembro e janeiro	Programa Nacional de Saúde Oral	Prevenção de doenças da cavidade oral	Recolha e organização de dados dos alunos, coortes dos 7, 10 e 13 anos e envio para o ACES	Alunos com as idades de 7, 10 e 13 anos	DGS, Saúde Escolar, ES DT, Serviços Administrativos
outubro	Educação Postural	Implementar a conscientização e práticas corretas no dia a dia poderá ter um impacto significativo na qualidade de vida e na prevenção de lesões a longo prazo.	Conjunto de práticas e orientações que visam promover uma postura corporal adequada no dia a dia. Orientações sobre como sentar, ficar em pé, levantar objetos e realizar atividades cotidianas de maneira a preservar a coluna e a saúde musculoesquelética.	4.º ano	Saúde Escolar
janeiro	Suporte Básico de Vida	Conhecer e saber aplicar as medidas iniciais de ressuscitação e estabilização de uma pessoa com paragem cardiorrespiratória de modo a manter a circulação sanguínea e a oxigenação até que chegue a assistência médica avançada.	Formação em Suporte Básico de Vida; Técnicas de ressuscitação	9.º ano	Saúde Escolar INEM



março	Primeiros Socorros	Capacidade o/a discente para perceber e intervir numa situação de emergência, designadamente contactar os meios de socorro.	Formação de discentes em primeiros socorros	3.º ano	Saúde Escolar
maio	Melanoma	Reconhecer que o cancro de pele é influenciado por fatores como a moda, a estética e até fatores sociais e económicos; sensibilizar para a adoção de comportamentos preventivos.	Abordagem intergeracional, procurando, com recurso à fotografia, explorar a relação que se estabelece com o sol e que a se tem atualmente; confrontar os resultados obtidos com o aumento de incidência de câncros de pele, nomeadamente o melanoma.	2.º e 3.º ciclo	Coordenadora de Educação para a Saúde
Abril / Maio	As minhas aventuras contra o Sr. Escaldão	Prevenir o risco associado à exposição solar excessiva e promover a exposição solar segura.	Atividades propostas pela LPCC.	3.º e 4.º ano	Coordenadora de Educação para a Saúde

## 7. AVALIAÇÃO

A avaliação constitui um elemento indissociável e contínuo do ciclo de planeamento em Promoção e Educação para a Saúde, sendo essencial para determinar a eficácia, a eficiência e o impacto das intervenções.

Este processo será conduzido de forma sistemática e articulada entre o Grupo PES, a Saúde Escolar, o SPO, o GIAA/ Enfermeira da ULSAve e as entidades parceiras, e incidirá sobre três níveis essenciais de análise, que se alinham diretamente com as Metas estabelecidas:

**Avaliação do Processo:** Verifica a execução das atividades e a eficiência da articulação interna (ex: o uso dos Protocolos).

**Avaliação de Impacto:** Mede as alterações imediatas nos fatores comportamentais (Conhecimentos, Atitudes e Práticas), essenciais para mitigar as Fraquezas identificadas.

**Avaliação de Resultado:** Avalia a mudança a longo prazo na saúde e nos fatores de risco, como a redução da prevalência de obesidade ou de comportamentos de risco (como as adições comportamentais).

A seleção dos indicadores de avaliação é feita por forma a garantir a recolha de dados que permitam aferir a consecução de cada uma das Metas definidas neste Plano.

Nível de Avaliação	Foco	Instrumentos
<b>Processo</b>	Eficiência da Articulação e Adoção de Protocolos.	Análise do Relatório de Atividades do PES, Taxa de Adoção do Protocolos (M 4.2) e Taxa de Participação dos EE (M 3.1).
<b>Impacto</b>	Alteração do Conhecimento, Atitudes e Estigma.	Questionários Pré/Pós-Intervenção (Mais Contigo - M 4.1; Saúde Sexual - M 2.2) para medir o aumento da literacia e a redução do stresse/ansiedade percebida.
<b>Resultado</b>	Alteração na Prevalência de Risco (Longo Prazo).	Rastreio de Saúde Escolar (Enfermeira/GIAA): Medição do IMC (M 3.2), Inquéritos Anónimos sobre violência interpessoal (M 2.1) e monitorização das taxas de adições comportamentais (por autorrelato).

## 8. EQUIPA PES E COMPETÊNCIAS

### 8.1 - Coordenação:

- Fátima Araújo – Coordenadora do Agrupamento de Escolas Gil Vicente

### 8.2-Equipa:

- Coordenadora de Cidadania – Alzira Guedes
- Coordenador dos Diretores de Turma do 2.º e 3.º ciclos - José Oliveira
- Coordenadora de Departamento Curricular do Pré-Escolar- Ana Paula Braga
- Coordenadora de Departamento Curricular do 1.º ciclo - Florbela Silva
- Psicólogas Escolares – Joana Nogueira, Sílvia Oliveira
- Representante das Associações de Pais e de Encarregados(das) de Educação
- Representante da Associação de Estudantes – Mariana Pereira
- Representante dos(das) Assistentes operacionais -Sara Abreu

### 8.3- Competências

### **8.3.1- Competência da Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)**

- Coordenar a equipa da Educação para a Saúde;
- Promover a articulação com estruturas ligadas à saúde, associações científicas; escolas/faculdades de saúde, institutos que apoiem jovens, organizações não-governamentais e de utilidade pública, e outros, com quem a escola pode estabelecer parcerias;
- Promover a dinamização de projetos/atividades entre as diferentes áreas curriculares disciplinares em áreas prioritárias da educação para a saúde;
- Submeter ao Conselho Pedagógico as propostas dos projetos/atividades de enriquecimento curricular e atividades extracurriculares que coordena e dar conhecimento deles;
- Apoiar e incentivar as iniciativas de docentes, discentes e Encarregados/as de Educação que se revelem de interesse pedagógico educativo no domínio da educação para a saúde;
- Apresentar à Diretora do Agrupamento o relatório anual do trabalho desenvolvido.

### **8.3.2- Competências da Equipa Alargada de Educação para a Saúde**

- Elaborar o projeto de Educação para a Saúde, tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
- Apresentar propostas para o Plano Anual de Atividades do Agrupamento (PAA), no âmbito da Educação para a Saúde;
- Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
- Promover a articulação entre ciclos;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Organizar iniciativas de complemento curricular que julgar adequadas;
- Promover espaços de debate e reflexão abertos a todos os alunos e aos respetivos Encarregados de Educação que se disponibilizem a estar presentes;
- Promover a participação ativa dos alunos, auscultar as suas opiniões, a colaboração dos respetivos Encarregados de Educação, assim como outros elementos da comunidade escolar e educativa;
- Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

**A Coordenadora de Educação para a Saúde**

---

## 9. BIBLIOGRAFIA/SITOGRAFIA

Côrte-Real, C., Pereira, M. C., Torrinha, M. F., Pinho, M. M., Gomes, B. M., & Barbosa, R. M. (2024). Aumento de Infecções Sexualmente Transmissíveis: Uma Nova Realidade Inegável em Portugal. *Ata Médica Portuguesa*, 37(11), 751–753.

Costa, I. M. R. da. (s.d). *Álcool no mundo académico: as perceções dos estudantes sobre os efeitos do consumo* [Dissertação de Mestrado, Escola de Psicologia, Universidade do Minho].

Varela, D. J. G. (2023). *Comportamentos Aditivos sem Substâncias e Dependência de Ecrãs: Um Projeto de Intervenção Comunitária* [Relatório de Estágio, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa].

Pacheco, M., Dias, A. T., Borges, B., Pinto, B., & Maia, M. (2024). Prevalência, Legitimação e Prevenção da Violência de Namoro nas/os Jovens. *Revista Interações*, 20(69), 1–21.

Salgado, T. F. M. (2022). *Violência no namoro: estudo com adolescentes do ensino secundário de Guimarães* (Dissertação de Mestrado). Universidade do Minho, Braga.

Tempo Livre – Centro de Estudos de Desporto. (2025). *Diagnóstico do Estado Ponderal e Hábitos de Vida Saudável nas Escolas do 1.º Ciclo de Guimarães: Comparação 2015-2025*. [Relatório Técnico]. Câmara Municipal de Guimarães.

[Decreto-Lei n.º 55/2018 | DR](#)

<https://dqe.mec.pt/noticias/educacao-saude/referencial-de-educacao-para-saude>

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/6478-2017-107752620>

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/2506-2007-1659186>

[Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde | Direção-Geral da Educação](#)

[Resolução do Conselho de Ministros n.º 127/2025 | DR](#)