aetsm
Agrupamento de Escolas
de Trigal de Santa Maria

PESES

Projeto Promoção e Educação para a Saúde e Educação Sexual

2025 - 2027

Índice

PREÂMBULO 3
1. INTRODUÇÃO 4
2. FINALIDADES DO PROJETO 5
3. METODOLOGIA DO PROJETO 6
4. TEMÁTICAS 6
5. DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS 7
6. EDUCAÇÃO SEXUAL 14
7. FINALIDADES DA EDUCAÇÃO SEXUAL 14
8. DIGNIDADE MENSTRUAL: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA DE PRODUTOS DE RECOLHA MENSTRUAL 15
9. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA PESES 16
10. PARCERIAS 16
11. NECESSIDADES DE SAÚDE ESPECIAIS 17
12. GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO AO ALUNO (GIAA) 17
13. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 17
14. AVALIAÇÃO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE 17

PREÂMBULO

"A Promoção da Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir 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. A PESES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem -estar na Europa – Saúde 2020, para a Estratégia Europa 2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável. A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam".

in **Referencial de Educação para a Saúde DGE**, junho de 2017

1. INTRODUÇÃO

A saúde é um valor essencial que transcende a simples ausência de doenças, abrangendo uma dimensão de bem-estar integral, que envolve o equilíbrio físico, mental e social. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como "um estado completo de bem-estar e não apenas a ausência de doença ou enfermidade" (OMS, 1993). Neste contexto, a Educação para a Saúde torna-se uma ferramenta essencial para capacitar indivíduos, especialmente no ambiente escolar, a adotarem comportamentos que promovam o cuidado consigo mesmos e com o outro.

A Educação para a Saúde nas escolas deve ser encarada como uma estratégia de prevenção e promoção da saúde coletiva e individual. O objetivo principal é fornecer aos alunos os conhecimentos necessários para que possam tomar decisões informadas sobre sua saúde, compreendendo a importância de um estilo de vida saudável, de uma alimentação equilibrada, da prática regular de atividades físicas e da importância de um equilíbrio emocional. Ao ensinar desde cedo sobre estes pilares, a educação escolar cria uma base sólida para um futuro mais saudável e consciente.

A ausência de informações precisas e adequadas sobre saúde pode resultar em escolhas prejudiciais ao bem-estar dos estudantes, o que reforça a necessidade de programas educativos eficazes. A Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto e a Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril são exemplos de marcos legais que estabelecem a obrigatoriedade da Educação para a Saúde nas escolas, garantindo que as políticas públicas direcionem os esforços para a formação integral dos estudantes.

No âmbito do Projeto PESES (Promoção e Educação para a Saúde e Educação Sexual), procura-se promover, por meio de ações de sensibilização, debates, campanhas informativas e atividades práticas, o desenvolvimento de atitudes e valores saudáveis que se possam refletir tanto na vida escolar como no quotidiano dos alunos. Essas ações contribuem para a construção de uma comunidade educativa mais comprometida na procura por um estilo de vida saudável, ajudando a prevenir doenças e a promover o bem-estar social e emocional dos jovens.

Em suma, a Educação para a Saúde no ambiente escolar é uma das formas mais eficazes de garantir que as gerações futuras cresçam com as ferramentas necessárias para construir uma sociedade mais saudável, consciente e preparada para os desafios do mundo contemporâneo.

O PESES integra um conjunto diversificado de projetos, programas, planos e atividades que fazem parte do Plano Anual de Atividades do Agrupamento, e que, de forma articulada, visam promover a saúde e o bem-estar de toda a comunidade escolar. Este esforço conjunto é essencial para manter a escola como um espaço saudável, onde a saúde física, mental e social dos alunos e de todos os membros da comunidade educativa seja um compromisso coletivo.

2. FINALIDADES DO PROJETO

O PESES visa a promoção de uma série de ações que envolvem a comunidade escolar de forma abrangente e articulada, com o objetivo de promover o bem-estar físico, social e mental dos alunos e demais membros da comunidade educativa. Entre as suas principais finalidades, destacam-se:

- Criar um ambiente onde todos se sintam acolhidos e motivados a contribuir para o bem coletivo, promovendo um espaço de diálogo e respeito mútuo, no qual as ideias e necessidades de cada membro da comunidade sejam ouvidas e valorizadas.
- Incentivar a participação ativa de todos, criando um vínculo forte entre os alunos e a escola, de forma a fortalecer a identidade escolar e fomentar o orgulho de fazer parte dessa comunidade.
- Procura utilizar uma abordagem múltipla e integrada, com ações variadas que abrangem diferentes áreas e respondem às necessidades da comunidade escolar de forma específica e eficaz.
- Levar os temas de saúde para o quotidiano dos alunos, refletindo sobre suas realidades e desafios, para que a educação em saúde seja mais significativa e contextualizada.
- Proporcionar aos alunos e à comunidade educativa os conhecimentos necessários para que possam compreender melhor a sua saúde e adotar comportamentos que favoreçam o seu bem-estar, desenvolvendo a capacidade de tomar decisões responsáveis sobre a própria saúde.
- O projeto foca-se na formação de cidadãos conscientes, que compreendam a sua responsabilidade individual e coletiva, não apenas em relação à saúde, mas também em outras áreas da vida social, política e ambiental.
- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da promoção da saúde e a prevenção de doenças, refletindo sobre como cada um pode contribuir para a saúde coletiva.
- A saúde é entendida como um bem comum, e a responsabilidade de mantê-la envolve tanto escolhas individuais quanto a criação de um ambiente coletivo saudável, que contribua para o bem-estar de todos.
- Promover uma maior adesão à educação em saúde e sexualidade, envolvendo todos os agentes da comunidade escolar e incentivando a participação de pais, professores e outros responsáveis.
- Incentivar práticas saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física e a manutenção do equilíbrio emocional.
- O cuidado com o corpo é essencial para a saúde integral. O projeto promove a autoestima e o cuidado pessoal, ajudando os alunos a desenvolverem hábitos que favoreçam o bem-estar físico e mental.
- A educação sexual é abordada de forma responsável e respeitosa, procurando promover a compreensão e o respeito pela sexualidade e pelos direitos individuais de cada pessoa.
- A colaboração estreita entre a escola, a família, o Centro de Saúde e outras instituições comunitárias é essencial para o sucesso do Projeto PESES, criando uma rede de apoio que favoreça a saúde e o bem-estar dos alunos.
- Incentivar a articulação entre diferentes áreas do conhecimento, procurando promover ações que envolvam tanto conteúdos curriculares quanto experiências práticas que contribuam para a aprendizagem e a promoção da saúde.

3. Metodologia do Projeto

A Educação para a Saúde será desenvolvida com base numa abordagem **interdisciplinar** e de **caráter transversal**, integrando-se de forma natural no currículo e nas atividades da escola. A implementação do projeto será adaptada às diferentes faixas etárias dos alunos, respeitando as suas necessidades, interesses e níveis de desenvolvimento, para garantir uma intervenção pedagógica eficaz e significativa.

Este projeto será dinamizado com a participação ativa de toda a **comunidade educativa**, promovendo a cooperação entre **alunos, professores, assistentes operacionais, pais e encarregados de educação**, assim como da **psicóloga escolar**, dos **serviços de saúde locais** e de diversas **entidades externas** que possam contribuir para o sucesso das ações desenvolvidas.

A metodologia adotada assenta no **modelo de trabalho por projeto**, com especial atenção ao **contexto cultural, social e económico da comunidade escolar**. Será realizado um diagnóstico de necessidades de saúde, tanto ao nível individual como coletivo, permitindo planear e executar medidas específicas que respondam de forma eficaz aos problemas identificados.

As **parcerias com instituições de saúde** (como centros de saúde, hospitais, clínicas, entre outras) e outras entidades relevantes serão fundamentais para enriquecer o projeto e garantir o acesso a recursos, conhecimentos especializados e ações de prevenção ou sensibilização. Estas colaborações permitirão uma resposta mais integrada e adaptada às realidades vividas pelos alunos e pelas suas famílias.

Sempre que possível, as atividades do projeto serão realizadas em **articulação com as disciplinas curriculares**, aproveitando os conteúdos programáticos que se relacionem com os temas abordados, como Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Educação Física, entre outras. Esta articulação reforça a pertinência das temáticas abordadas e facilita a sua compreensão pelos alunos, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e saudáveis.

4. Temáticas

Tendo por base o Referencial de Educação para a Saúde, homologado por Despacho do Secretário de Estado da Educação de 16 de maio de 2025, as temáticas prioritárias de intervenção assim como as propostas apresentadas pelos diversos parceiros e membros da equipa PESES, e ainda em estreita colaboração com os projetos e programas já implementados no Agrupamento, bem como com as atividades previstas no Plano Anual de Atividades que promovem e contribuem para a consolidação de uma Escola Promotora de Saúde, foi elaborada uma matriz de intervenção organizada por ano de escolaridade e grupos destinatários (PAA da equipa PESES), a qual se aplicará durante os anos letivos de 2025-2027.

O Referencial de Educação para a Saúde identifica cinco temas globais:

- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Educação Alimentar
- Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade

5. DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS

Para cada um dos primeiros cinco temas globais foram definidos subtemas e respetivos objetivos, de acordo com o nível de educação, o ciclo de ensino e o ano de escolaridade, tendo por base o Referencial de Educação para a Saúde. Os objetivos integram conhecimentos, capacidades, atitudes, valores e comportamentos necessários para a sua concretização. Este plano ainda contempla a proposta de áreas curriculares onde os diferentes temas e subtemas deverão ser abordados, tendo por base os planos curriculares das mesmas e o documento "Estratégia de Educação para a Cidadania".

Os objetivos constantes no plano de intervenção são os adequados ao nível de desenvolvimento e ao escalão etário das crianças e adolescentes. No entanto, a sua seleção poderá ser adaptada às caraterísticas de cada grupo-turma.

Destacam-se como temas globais prioritários, de acordo com o Referencial de Educação para a Saúde e o contexto específico deste Agrupamento de Escolas, os seguintes:

- **Saúde Mental e Prevenção da Violência**

Áreas temáticas	Pré-escolar	1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano
1. Identidade - Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X		
2. **Pertença.** - Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X		
3. Comunicação. - Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções. - Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional;		X	X	X	X
- Desenvolver a literacia emocional	X				
5. Autonomia. - Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação. - Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco. - Identificar riscos e comportamentos de risco		X	X	X	X
- Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais				X	X
8.Proteção. - Conhecer fatores protetores.				X	X
- Aumentar a perceção individual face aos processos protetores				X	X
9. Violência . - Identificar a violência dirigida aos outros.	X	X	X		
- Identificar a violência dirigida ao próprio.		X	X		
- Adotar uma cultura de respeito e tolerância.		X	X	X	X

10. Escolhas, desafios e perdas. - Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados					X
11. Valores. - Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência. - Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

Áreas temáticas	**5.º ano**	**6.º ano**	**7.º ano**	**8.º ano**	**9.º ano**
1. Identidade - Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2**. Pertença.** - Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X		X
3. Comunicação. - Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções. - Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional;				X	X
- Desenvolver a literacia emocional			X	X	X
5. Autonomia. - Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento				X	X
6. Interação. - Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco. - Identificar riscos e comportamentos de risco				X	X
- Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais			X		
8.Proteção. - Conhecer fatores protetores.			X		
- Aumentar a perceção individual face aos processos protetores				X	X
9. Violência . - Identificar a violência dirigida aos outros.			X		
- Identificar a violência dirigida ao próprio.			X		
- Adotar uma cultura de respeito e tolerância.			X		
10. Escolhas, desafios e perdas. - Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados					
11. Valores. - Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças			X		
12. Resiliência. - Adotar comportamentos resilientes			X	X	X

- **Educação Alimentar**

Áreas temáticas	Pré-escolar	1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano
1. **Alimentação e influências socioculturais** - Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares.				X	X
- Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar				X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde - Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.	X	X	X	X	X
- Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).					X
- Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável					
3. Alimentação e escolhas individuais - Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo.					
- Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação.				X	X
4. O Ciclo do alimento do produtor ao consumidor - Reconhecer a origem dos alimentos.		X	X		
- Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição					X
5. Ambiente e alimentação - Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente.				X	X
- Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental					
6. Compra e preparação de alimentos - Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos				X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar - Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas				X	
8. Alimentação em meio escolar - Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

Áreas temáticas	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano
1. **Alimentação e influências socioculturais** - Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares.		X	X		X
- Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar		X	X		X
2. Alimentação, nutrição e saúde - Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.	X	X		X	X
- Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).	X	X		X	X
- Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X			X
3. Alimentação e escolhas individuais - Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo.	X	X	X	X	X

- Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação.	X	X			X
- Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição					X
- Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental					X
6. Compra e preparação de alimentos - Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos			X		X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar - Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas			X		X
8. Alimentação em meio escolar - Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados			X	X	X

- **Atividade Física**

Áreas temáticas	**Pré-escolar**	**1.º ano**	**2.º ano**	**3.º ano**	**4.º ano**
1**. Comportamento sedentário** - Evitar longos períodos em comportamento sedentário.	X				
2. Atividade física e desportiva - Aumentar a prática de AF e desportiva.	X				
- Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem.		X	X	X	X

Áreas temáticas	**5.º ano**	**6.º ano**	**7.º ano**	**8.º ano**	**9.º ano**
1**. Comportamento sedentário** - Evitar longos períodos em comportamento sedentário.	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva - Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
- Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem.	X	X	X	X	X

- **Comportamentos Aditivos e Dependências**

Áreas temáticas	**Pré-escolar**	**1.º ano**	**2.º ano**	**3.º ano**	**4.º ano**
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD) - Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD					X
2. Tabaco - Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura					
- Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico.					
- Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais.					X
- Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco					
3. Álcool - Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura					X

- Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados.					
- Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo					
- Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas.					
- Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas					
4. Outras substâncias psicoativas (SPA) - Identificar as características e os tipos de SPA					
- Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde					
- Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA					
- Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo					
- Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA					
5. 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					

Áreas temáticas	**5.º ano**	**6.º ano**	**7.º ano**	**8.º ano**	**9.º ano**
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD) - Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD					X
2. Tabaco - Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura		X	X		X
- Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico.			X		X
- Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais.	X	X		X	X
- Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X		X	X
3. Álcool - Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura		X	X		X
- Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados.			X		X
- Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo		X	X		X
- Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas.				X	X
- Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas		X		X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA) - Identificar as características e os tipos de SPA					
- Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde					
- Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA					
- Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo		X			

- Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA					
5. 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					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD) - Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD					

- **Afetos e Educação para a Sexualidade**

O Decreto-Lei n.º 259/2000, de 17 de outubro, incluiu a educação sexual nos currículos do ensino básico e secundário integrada na área da educação para a saúde, área da qual fazem parte, igualmente, a educação alimentar, a atividade física, a prevenção de consumos nocivos e a prevenção da violência em meio escolar. A educação sexual foi, então, 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, tendo por princípio que a educação sexual é uma das dimensões da educação para a saúde. Através da Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto, decretou-se um conjunto de princípios e regras em matéria de educação sexual, onde se prevê a organização funcional da educação sexual nas escolas. Posteriormente foi publicada a Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril, que regulamentou a Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto. Segundo a legislação supracitada, a carga horária dedicada à Educação Sexual está adaptada a cada nível de ensino, não podendo ser inferior a 6 horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a 12 horas para o 3.º ciclo e o ensino secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diferentes períodos do ano letivo.

Constituem finalidades da educação sexual:

a) A valorização da sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa;

b) O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;

c) A melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;

d) A redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;

e) A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;

f) O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;

g) A valorização de uma sexualidade responsável e informada;

h) A promoção da igualdade entre os sexos;

i) O reconhecimento da importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;

j) A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;

k) A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

Os docentes das diferentes disciplinas que se proponham integrar nas suas aulas a educação sexual poderão, se assim entenderem, utilizar os manuais PRESSE já validados. O PRESSE (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar) encontra-se, de momento, numa fase de mudança e evolução. Assim, a mudança começou pelo nome, sendo, agora, EXPRESSA-TE!!

As áreas temáticas (subtemas) que serão apresentadas para cada nível de ensino, têm em conta os objetivos mínimos da área de educação sexual, contemplando os seguintes conteúdos, que podem ser abordados nas áreas disciplinares ou nas áreas curriculares não disciplinares, de acordo com o n.º 1 do art.º 3.º da portaria 196 - A/2010 de 9 de Abril.

Áreas temáticas (subtemas)	1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano
Noção de corpo	X			
O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural		X		
Noção de família	X	X	X	X
Diferenças entre rapazes e raparigas			X	X
Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas				X

Áreas temáticas (subtemas)	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano
Puberdade - aspetos biológicos e emocionais	X			X	
O corpo em transformação	X			X	X
Carateres sexuais primários e secundários		X	X		X
Diversidade e respeito	X	X		X	
Sexualidade e género		X		X	
Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar		X	X		X
Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório		X			X
Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas	X		X	X	
Dimensão ética da sexualidade humana	X	X	X	X	X
Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética			X	X	
Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana					X
Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contracetivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários)					X

Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana - HPV2/vírus do papiloma humano - e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais					X
Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado;					X
Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado					X
Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável					X

6. EDUCAÇÃO SEXUAL

O Decreto-Lei n.º 259/2000, de 17 de outubro, incluiu a educação sexual nos currículos do ensino básico e secundário integrada na área da educação para a saúde, área da qual fazem parte, igualmente, a educação alimentar, a atividade física, a prevenção de consumos nocivos e a prevenção da violência em meio escolar. A educação sexual foi, então, 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, tendo por princípio que a educação sexual é uma das dimensões da educação para a saúde. Através da Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto, decretou-se um conjunto de princípios e regras em matéria de educação sexual, onde se prevê a organização funcional da educação sexual nas escolas. Posteriormente foi publicada a Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril, que regulamentou a Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto. Segundo a legislação supracitada, a carga horária dedicada à Educação Sexual está adaptada a cada nível de ensino, não podendo ser inferior a 6 horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a 12 horas para o 3.º ciclo e o ensino secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diferentes períodos do ano letivo.

Os docentes das diferentes disciplinas que se proponham integrar nas suas aulas a educação sexual poderão, se assim entenderem, utilizar os manuais PRESSE já validados. O PRESSE (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar) encontra-se, de momento, numa fase de mudança e evolução. Assim, a mudança começou pelo nome, sendo, agora, EXPRESSA-TE!! A seu tempo, serão partilhados novos materiais. Até lá, poderão ser utilizados os referidos manuais PRESSE.

7. FINALIDADES DA EDUCAÇÃO SEXUAL

Constituem finalidades da educação sexual:

a) A valorização da sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa;

b) O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;

c) A melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;

d) A redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;

e) A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;

f) O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;

g) A valorização de uma sexualidade responsável e informada;

h) A promoção da igualdade entre os sexos;

i) O reconhecimento da importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;

j) A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;

k) A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

8. DIGNIDADE MENSTRUAL: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA DE PRODUTOS DE RECOLHA MENSTRUAL

A dignidade menstrual nas escolas é um programa do Governo Português que visa a distribuição gratuita de produtos de higiene menstrual, como pensos e tampões, para combater a pobreza menstrual e promover a igualdade de género. Iniciada em abril de 2025, a medida assegura que todas as alunas podem ter acesso a estes produtos em escolas, promovendo a saúde, o bem-estar e a continuidade da frequência escolar.

O Coordenador da equipa PESES fica responsável pela receção, pelo inventário, pelo armazenamento em segurança e por assegurar a distribuição dos produtos recebidos, bem como os procedimentos a adotar; Assegurar que os produtos chegam ao público-alvo, garantindo a sua distribuição mensal prioritária a crianças e jovens em condições de vulnerabilidade social (beneficiárias de ASE e/ou cujas famílias são beneficiárias de RSI), sem que, no entanto, nenhuma criança ou jovem seja impedida de aceder aos produtos, se o desejar, e caso existam produtos excedentes, após satisfação das necessidades do público-alvo; Acautelar a discrição na entrega, garantindo que a medida não provoca qualquer forma de discriminação, segregação ou estigma; Garantir que aquando da distribuição, uma por mês, cada pessoa recebe os produtos na quantidade devida, 1 embalagem de produto de dia e 1 embalagem de produto de noite;

A enfermeira, com o apoio da psicóloga escolar, irá efetuar a distribuição dos produtos de recolha menstrual, existindo uma lista interna de alunos por turma, na qual consta a indicação dos beneficiários de ASE e que contém colunas com indicação dos produtos a disponibilizar, para que se possa proceder ao registo da entrega dos mesmos, com indicação da data de receção e o tipo de produto recebido. Para prevenir qualquer situação de desconforto, esse registo interno deve ser atualizado de forma discreta, evitando ser em presença de quem recebe os produtos.

O órgão de gestão deverá assegurar um rigoroso controlo e registo atualizado da data de receção, quantidade recebida, quantidade distribuída e quantidade existente em armazém, por tipologia de produtos menstruais, e reporte mensal dos dados.

9. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA PESES

A equipa PESES tem a seguinte composição (artigo 153.º do Regimento Interno):
a) docentes dos diferentes níveis de educação e ensino do agrupamento;
b) a enfermeira da saúde escolar;
c) o psicólogo escolar do quadro;
d) um elemento da direção;
e) outros técnicos em funções no AETSM;
f) o coordenador da EMAEI.
O coordenador da equipa PESES é um docente designado pelo diretor.

10. PARCERIAS

A educação para a saúde na escola é uma estratégia essencial para promover o bem-estar físico, mental e social dos estudantes, além de contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis por suas próprias escolhas e pela coletividade. Nesse contexto, as **parcerias intersectoriais** — entre escolas, serviços de saúde, famílias, comunidade e instituições públicas ou privadas — desempenham um papel fundamental para o sucesso das ações educativas.

A escola, por si só, não consegue responder de maneira plena a todas as necessidades relacionadas com a saúde dos alunos. Por isso, o **trabalho articulado** com unidades básicas de saúde, secretarias municipais, universidades e organizações sociais permite ampliar o alcance e a qualidade das iniciativas. Essas parcerias possibilitam o desenvolvimento de projetos integrados.

Além disso, a atuação conjunta favorece a **formação continuada dos profissionais da educação**, que passam a dispor de mais recursos e conhecimentos para abordar temas de saúde de maneira transversal, dentro do currículo escolar. A presença de profissionais da saúde no ambiente escolar também fortalece o vínculo entre alunos, famílias e comunidade, criando uma rede de cuidado e apoio.

Em síntese, as parcerias na educação para a saúde na escola são essenciais para a construção de um ambiente educativo saudável, participativo e acolhedor, no qual a promoção da saúde se torna um compromisso compartilhado entre todos os atores sociais. Destacam-se alguns dos nossos parceiros:

- Escola Segura
- Associação UMAR
- Escola de Educação Rodoviária
- Quinta pedagógica
- MARB (mercado abastecedor região Braga)
- Articulação estreita com o projeto Eco-Escolas do AETSM
- Universidade do Minho
- Câmara Municipal de Braga
- Outros

11. Necessidades de Saúde Especiais

Em Saúde Escolar, consideram-se Necessidades de Saúde Especiais (NSE) as que resultam dos problemas de saúde física e mental que tenham impacto na funcionalidade, produzam limitações acentuadas em qualquer órgão ou sistema, impliquem irregularidade na frequência escolar e possam comprometer o processo de aprendizagem. A referenciação é efetuada em documento próprio e entregue à Enfermeira de Saúde Escolar para realização do Plano de Saúde Individual (PSI).

12. Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA)

O Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA) funciona na Escola Básica de Trigal de Santa Maria à quarta-feira das 9h00 às 13h15 com pelo menos um elemento da Equipa PESES.

Objetivo geral: Promover um espaço de natureza (in)formativa, pedagógica e de participação social no âmbito da saúde: educação para a sexualidade, prevenção de acidentes, prevenção de consumos nocivos, saúde oral, educação alimentar e atividade física.

Objetivos específicos: Que os alunos sejam capazes de recorrer ao GIAA individualmente ou em grupo para esclarecer as dúvidas e/ou resolver problemas.

No atendimento aos alunos no GIAA, os profissionais de saúde e da educação orientar-se-ão por alguns princípios, baseados no respeito pela individualidade de cada um, de forma a não colidir com todo um quadro de referências éticas e morais existentes. Reconhecer o aluno como sujeito, respeitando a sua privacidade e confidencialidade.

13. Plano Anual de Atividades

O Plano de Atividades da Equipa PESES, será definido anualmente, integrando a plataforma INOVAR PAA, na qual as atividades são apresentadas e aprovadas, mas também avaliadas, quer pelo coordenador, quer pelo público-alvo.

14. Avaliação do Projeto de Educação para a Saúde

O acompanhamento e a avaliação dos efeitos, na comunidade educativa, da implementação do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde será conduzida pelos membros da equipa PESES e pelos coordenadores dos projetos, programas, planos e atividades do PAA envolvidos na sua execução. O Coordenador da equipa PESES elabora uma reflexão formalizada, com um balanço final, que servirá como base para o desenvolvimento de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

O objetivo principal será promover as boas práticas resultantes da implementação das ações, bem como ajustar a abordagem das temáticas e das metodologias aplicadas.

Aprovado em CP de 12 de novembro de 2025