

PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE 2026/2027

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ALVAIÁZERE

Em 1946 a Organização Mundial de Saúde (OMS) na sua Carta Magna, definiu a saúde como: Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.

PREÂMBULO

A primeira mudança de paradigma da Saúde Escolar teve como ponto de partida a Carta de *Ottawa* (1986), com o reconhecimento de que a saúde é gerada e vivida pelas pessoas nos espaços da sua vida diária. É a interação entre os ambientes e as pessoas que cria um padrão de saúde do indivíduo, da família, da escola e da comunidade.

Os Sistemas de Saúde e de Educação estão intrinsecamente ligados: crianças saudáveis aprendem de forma mais eficaz e a educação tem um papel primordial na prosperidade económica e na manutenção da saúde ao longo da vida.

Tendo em conta a definição de saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades" (OMS) e a promoção da saúde, enquanto *processo que assegura às pessoas os meios para terem maior controlo sobre o seu nível de saúde e serem capazes de o melhorar* (OMS,1998), considera-se que é este o modelo de intervenção adotado na capacitação da comunidade educativa.

COORDENADORA DO PROJETO: Marta Maria Santos - Professora de Filosofia

EQUIPA:

Anabela Nunes – Docente do 1.ºCEB

Ana Melro - Docente de Educação Musical

Daniela Rodrigues – Docente de Educação Física

Graça Mendonça - Docente de Ciências Naturais/Biologia

João Paulo Marques – Docente de Educação Física

Raquel Ferreira – Docente de Ciências Naturais/Biologia

Psicóloga (Serviços de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de Alvaiázere)

COLABORADORES/PARCEIROS

Assistentes Operacionais

Alunos do 12.º ano

Adelaide Santos - Enfermeira do Centro de Saúde de Alvaiázere (responsável UCC)

Nélson Silva – Destacamento Territorial da GNR – Pombal

Equipa Escola Segura

PÚBLICO-ALVO:

Alunos(as) do Agrupamento de Escolas de Alvaiázere

Comunidade Educativa

APRESENTAÇÃO DO PROJETO:

O projeto de Promoção e Educação para a Saúde consiste num conjunto de estratégias e atividades orientadas para o desenvolvimento de capacidades e de competências essenciais à construção de projetos de vida saudáveis. Neste, incluem-se todos os projetos de Educação Sexual das turmas, definidos de acordo com o previsto na lei. Os alunos dispõem também do Gabinete de Apoio ao Jovem (GAJ) a funcionar na escola em parceria com o Centro de Saúde.

O Projeto de Educação para a Saúde, enquanto instrumento de trabalho integrador das preocupações da escola e da comunidade, agrega ainda, todas as atividades educativas e projetos que concorrem para a promoção e educação para a saúde, nomeadamente os projetos "+CONTIGO" e "SOBE".

Para a concretização do objetivo primordial de aquisição de estilos de vida saudáveis, dinamizar-se-ão ações de educação para a saúde com a colaboração de parceiros técnicos e de divulgação de informação no âmbito da comemoração de dias temáticos.

Pretende-se também sensibilizar os pais/mães e encarregados(as) de educação que serão convidados a participar em sessões de esclarecimento, sobre a fundamentação e modo de implementação dos projetos supramencionados.

A Saúde Escolar procura entender, desvendar e atuar sobre a realidade complexa dos comportamentos e proteger a saúde de crianças e jovens, salvaguardando a dos mais vulneráveis. Intervir globalmente, implica uma abordagem holística da saúde na escola e uma intervenção biopsicossocial sobre o indivíduo. O PPES concertará esforços de articulação interdisciplinar de forma a envolver os(as) alunos(as) das diversas faixas etárias de forma ativa na sua aprendizagem e na aquisição de competências na área da saúde individual e coletiva.

A avaliação das sessões de sensibilização será feita através de questionários de satisfação cujos resultados serão alvo de tratamento estatístico. As conclusões farão parte do relatório final de avaliação do projeto.

ÁREAS TEMÁTICAS/PRIORITÁRIAS DE INTERVENÇÃO:

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

OBJETIVOS GERAIS:

- **Educar** para a saúde, enfatizando a importância de um modo de vida saudável.
- **Sensibilizar** os diversos agentes da comunidade educativa para a necessidade da educação para a saúde e para a sexualidade, fomentando o seu envolvimento.
- **Desenvolver** nos alunos competências que permitam escolhas informadas, seguras e consequentes.
- **Identificar** e prevenir comportamentos de risco, no que respeita ao consumo de substâncias psicoativas que coloquem em causa a saúde individual.
- **Valorizar** as relações interpessoais no desenvolvimento de uma personalidade saudável.
- **Fomentar** valores sociais conducentes a uma integração plena na sociedade.
- **Promover** a utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação de forma segura.
- **Complementar** o currículo de disciplinas como Ciências Naturais e Biologia através de intervenções relacionadas com as temáticas abordadas em contexto de sala de aula.
- **Promover** a saúde oral dos alunos.
- **Sensibilizar/envolver** os encarregados de educação/famílias na promoção de uma alimentação saudável e da saúde mental e oral dos seus educandos.
- **Promover** a literacia em saúde;
- **Utilizar a Biblioteca Escolar** e os seus recursos como mais-valias na prevenção e divulgação da saúde (oral).
- **Promover** uma intervenção eficaz baseada em conhecimento.
- **Contribuir** para que a nossa escola seja um lugar saudável para viver, aprender e trabalhar.

DURAÇÃO DO PROJETO:

Um ano letivo (2026-2027)

AÇÕES/ATIVIDADES DO PROJETO EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (CONFORME PLATAFORMA INOVAR):

Em cada área prioritária há atividades dirigidas a grupos-alvo específicos e outras que abrangem a comunidade educativa em geral e que incluem, por exemplo, a divulgação de informação/decoração de espaços sobre determinadas temáticas.

❖ SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA

A Promoção da Saúde Mental e a prevenção da violência contemplará a comemoração do Dia Mundial da Não Violência (30 de janeiro) e a implementação do projeto +CONTIGO, em articulação com a UCC e *Selo Escola que sabe bem Bem Estar*.

Atividades de comemoração de efemérides, sessões de sensibilização sobre violência interpares, violência no namoro, Semana da Saúde Mental e outras.

O +CONTIGO é um projeto promovido pela Administração Regional de Saúde do Centro em conjunto com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e em parceria com a Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares da Região Centro e diversas instituições hospitalares. Este projeto, desenvolvido em meio escolar, tem como finalidade a prevenção do suicídio mediante a promoção da autoestima e a prevenção dos comportamentos de risco associados. Os comportamentos suicidários estão intimamente ligados a maus hábitos de sono, ao tempo excessivo gasto na internet/videojogos, ao sedentarismo e à dificuldade de relacionamento interpares. Este projeto, na nossa escola, destina-se aos alunos dos 8.º anos, sendo que uma turma do 7.º ano participará apenas como grupo de controlo. O projeto tem início com uma ação de sensibilização aos pais/encarregados de educação, pessoal docente e não docente onde são dados a conhecer os objetivos e a operacionalização do projeto, seguindo-se, ao longo do ano letivo, a aplicação de 2 questionários (diagnóstico de situação e avaliação final) e 5 sessões de intervenção nas turmas de 8º ano.

O Projeto *Selo Escola que sabe Bem Estar* é uma iniciativa nacional promovida pela Porto Editora, no âmbito do movimento Educar Transforma, que reconhece estabelecimentos de ensino que assumem, de forma estruturada, o bem-estar da comunidade educativa como uma prioridade estratégica. Tem como objetivo reconhecer escolas públicas e privadas que priorizam o bem-estar da comunidade educativa (professores, alunos e funcionários), cujo foco é criar ambientes de ensino mais saudáveis, equilibrados e combatem o desgaste profissional.

Objetivos específicos:

- **Promover** a autoestima e a resiliência psicossocial.
- **Prevenir** comportamentos de risco, particularmente da esfera suicidária.
- **Detetar** precocemente situações de distúrbio mental, procedendo ao seu encaminhamento.
- **Promover** o bem-estar psicológico e emocional da comunidade educativa.
- **Contribuir** para a construção de um ambiente escolar mais saudável, positivo e inclusivo.

Problemas/dificuldades/necessidades que se pretendem superar com a atividade:

- Desvalorização das relações interpessoais no desenvolvimento de uma personalidade saudável;
- Distúrbios comportamentais dos(as) alunos(as);
- Repercussões de questões sociais (ex. reprovações na escola), depressão, ansiedade, consumo de SPA na saúde mental;
- Instabilidade emocional (conducente à adoção de comportamentos agressivos, impulsivos ou mesmo suicidas).

Avaliação:

Finalidades: - Redução de distúrbios comportamentais dos alunos;
- Valorização das relações interpessoais;
- Integração plena dos alunos na comunidade escolar;
- Adoção de comportamentos saudáveis no âmbito da saúde mental.

Indicadores de medida:

- Observação direta do interesse manifestado pelos(as) alunos(as) nas atividades;
- Observação direta do empenho dos alunos na concretização das atividades;
- Realização efetiva das atividades previstas;
- Questionários de diagnóstico de situação e de avaliação após a intervenção (+CONTIGO);
- Questionários de avaliação de atividades e respetivo tratamento estatístico;
- Relatório de execução das atividades.

❖ EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA

A promoção da educação alimentar e da atividade física contemplará a comemoração do Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) /Semana temática.

As atividades incluirão: divulgação de informação e comemoração de efemérides, atividades de promoção de refeições saudáveis/intervenção no refeitório e outras.

Ao longo do ano serão realizadas as medições de IMC aos(às) alunos(as) do Agrupamento, pelos(as) professores(as) de Educação Física, no sentido de se fazer um diagnóstico da situação e encetar soluções que possam ir ao encontro da mudança de comportamentos, quer a nível alimentar quer a nível da atividade física. Os dados da medição de IMC serão enviados no final de cada período letivo à Enfermeira do Centro de Saúde de Alvaiázere (responsável UCC) para que sejam analisados clinicamente.

Objetivos específicos:

- **Sensibilizar** para a importância de uma alimentação saudável.
- **Sensibilizar** para os riscos decorrentes de erros alimentares.
- **Incentivar** a adoção de comportamentos saudáveis e a consolidação de novos hábitos.
- **Monitorização** antropométrica do grupo alvo selecionado.
- **Incrementar/valorizar** a prática da atividade física.

Problemas/dificuldades/necessidades que se pretendem superar com a atividade:

- Índices cada vez mais elevados de doenças resultantes de maus hábitos alimentares e prática reduzida de exercício físico;
- Sedentarismo.

<u>Avaliação</u>

Finalidades: - Adoção de estilos de vida mais saudáveis;

- Prevenção de comportamentos alimentares de risco e doenças de natureza alimentar (ex. obesidade infanto/juvenil, diabetes).

Indicadores de medida:

- Observação direta do interesse manifestado pelos alunos nas atividades;
- Observação direta do empenho dos alunos na concretização das atividades;
- Realização efetiva das atividades previstas;
- Percentagem de crianças com excesso de peso e/ou obesidade / Percentagem de crianças monitorizadas
- Questionários de avaliação de atividades.
- Relatório de execução das atividades.

❖ COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

A Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências contemplará a comemoração do Dia Mundial do Não Fumador (17 de novembro) e sessões de educação para a saúde no âmbito do consumo de SPA lícitas e ilícitas.

As atividades de comemoração incluirão: divulgação de informação; Dia das Adições (equipa da Saúde escolar), atividades integradas na **Semana da internet mais segura** e outras.

Objetivos específicos:

- **Sensibilizar** para os efeitos nefastos do consumo de SPA.
- **Incentivar** a adoção de comportamentos saudáveis no que respeita às substâncias psicoativas.
- **Prevenir** os riscos da dependência da internet.

Problemas/dificuldades/necessidades que se pretendem superar com a atividade:

- Consumo de SPA cada vez mais precocemente;
- Elevada percentagem de jovens com sinais de dependência da internet.
- Conhecer os riscos da dependência da internet.

Avaliação:

Finalidades: - Tomada de consciência dos efeitos nefastos do consumo de qualquer tipo de SPA.
- Adoção de comportamentos saudáveis.
- Redução efetiva do tempo excessivo de internet gasto pelos jovens.

Indicadores de medida:

- Observação direta do interesse manifestado pelos alunos nas atividades;
- Observação direta do empenho dos alunos na concretização das atividades;
- Realização efetiva das atividades previstas;
- Questionários de avaliação de atividades.

❖ AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE

A promoção da Educação para os Afetos e para a Sexualidade incluirá a comemoração do Dia Mundial de Luta Contra a SIDA (1 de dezembro), do Dia dos Namorados (14 de fevereiro), a dinamização do Gabinete de Informação e Apoio ao Jovem (enfermeira Adelaide Santos) e a concretização dos projetos de educação sexual das turmas.

As atividades de comemoração incluirão: Divulgação de informação; distribuição de simbologia alusiva às temáticas; sessões de sensibilização sobre sexualidade e outras atividades inerentes à área de intervenção.

Objetivos específicos:

- **Identificar** e **prevenir** comportamentos de risco que coloquem em causa a saúde individual e comunitária.
- **Valorizar** uma sexualidade responsável e informada, realçando a importância da afetividade.
- **Eliminar** comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.
- **Educar** para a saúde, enfatizando a importância de um modo de vida saudável.
- **Fomentar** o envolvimento dos diversos agentes da comunidade educativa na promoção da educação para a saúde e para a sexualidade.
- **Desenvolver** nos(as) alunos(as) competências que permitam escolhas informadas, seguras e consequentes.

Problemas/dificuldades/necessidades que se pretendem superar com a atividade:

- Compreensão científica dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- Conhecimento das consequências de comportamentos de risco ao nível da sexualidade (ex.. gravidez na adolescência e IST);
- Valorização da sexualidade e afetividade no desenvolvimento individual.
- Identificação de situação de perigo ou de abuso sexual.

Avaliação

Finalidades:
- Melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;
- Redução das consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco (ex. gravidez não desejada e IST);
- Aquisição de competências que permitam escolhas informadas e seguras.
- Aquisição de estratégias para lidar com tentativas inadequadas de contacto interpessoal.

Indicadores de medida:

- Observação direta do interesse manifestado pelos alunos nas atividades;
- Observação direta do empenho dos alunos na concretização das atividades;
- Realização efetiva das atividades previstas;

- Questionários de avaliação de atividades.

❖ PROMOÇÃO DA SAÚDE DE CRIANÇAS E JOVENS

A Promoção da Saúde de Crianças e Jovens contemplará a comemoração do **Dia Internacional do Sol** e outras efemérides, divulgação de informação e elaboração de simbologia alusiva a esta temática, atividades no âmbito da Saúde oral (Equipa Saúde Escolar), sessões de Educação postural, formação em Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida (PD e PND), entre outras.

Comemoração do Dia do Agrupamento, no qual serão dinamizadas pelos alunos do ensino secundário várias atividades direcionadas para os alunos do ensino pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, que de uma forma lúdica, aprendem os cuidados básicos de saúde e fazem o rastreio do IMC, com a colaboração do grupo disciplinar de Educação Física.

Em articulação com a Biblioteca Escolar, será dinamizado o Projeto SOBE (Saúde Oral Bibliotecas Escolares) que se destina aos alunos do pré-escolar e do 1º ciclo de Maçãs D. Maria e às turmas do 1º e 2º ano da EB1 de Alvaiázere, com uma maior incidência na literacia da saúde oral, prevendo-se as seguintes ações:

- Sensibilização para a importância da saúde oral e divulgação do projeto;
- Sensibilização dos pais/encarregados de educação para a importância da saúde oral, através de um panfleto informativo e reunião com a Técnica de Enfermagem;
- Leitura orientada de livros/histórias e/ou exploração de músicas alusivas ao tema;
- Realização de atividades de expressão escrita/plástica/musical, alusivas ao tema;
- Apresentação/ensino da técnica de escovagem com a colaboração da higienista oral;
- Divulgação das atividades realizadas e dos trabalhos elaborados na escola e na página WEB da biblioteca.

Objetivos específicos

- Promover hábitos de saúde oral nos alunos.
- Sensibilizar e envolver as famílias/comunidade na promoção da saúde oral.
- Utilizar as atividades de promoção da leitura e da escrita na Biblioteca Escolar para a divulgação da saúde oral e prevenção de doenças orais.
- Implementar o hábito de escovagem dos dentes, após o almoço, na escola.
- Incentivar a adoção de comportamentos saudáveis.

Problemas/dificuldades/necessidades que se pretendem superar com a atividade:

- Os(as) alunos(as)/famílias nem sempre manifestam os cuidados necessários em situação de exposição ao Sol (Comemoração do Dia Internacional do Sol);
- Há alunos(as) que não manifestam hábitos consolidados de higiene oral e, em muitos casos, não dominam a técnica de escovagem (projeto SOBE);

- As famílias nem sempre consideram a importância na higiene oral na prevenção de doenças orais (projeto SOBE);
- Nem todas as famílias têm acesso a informação escrita sobre saúde oral e adequada a crianças do pré-escolar e do 1º ciclo (projeto SOBE).

Avaliação:

Finalidades: - Tomar os cuidados necessários de proteção em relação à exposição solar.
- Usar, com segurança, materiais e equipamentos específicos de primeiros socorros.
- Ter hábitos regulares de higiene oral.
- Aprender e praticar a linguagem, a leitura, a escrita e a criatividade.

Indicadores de medida:

- Observação direta do interesse manifestado pelos alunos nas atividades;
- Observação direta do empenho dos alunos na concretização das atividades;
- Realização efetiva das atividades previstas;
- Aplicação de grelha de observação de frequência de escovagem;
- Questionários de avaliação de atividades.

**** **** **** **** ****

Articulação com o Projeto Educativo do Agrupamento:

As ações/atividades descritas permitirão impulsionar o enriquecimento do currículo, nomeadamente nos domínios da Estratégia de Educação para a Cidadania, do multiculturalismo, da educação artística e no domínio desportivo, promovendo-se deste modo, a ocupação dos alunos na escola de forma enriquecedora. Procura-se ainda, envolver as famílias na vida escolar dos seus educandos.

Consecução do(s) objetivo(s) do PE:

As atividades propostas em relação às diversas áreas prioritárias visam contribuir para a operacionalização do Projeto Educativo do AEA, em particular, do Objetivo central 2 – Promover uma cultura cívica, objetivo estratégico - Promover a educação para a saúde física e emocional; a educação ambiental e a educação artística.

No âmbito mais específico do SOBE, a Biblioteca Escolar e o PPES, em articulação com o Centro de Saúde, através da realização de diferentes atividades (animação, literacia da informação, promoção da leitura) contribuem para o cruzamento de vários domínios de competência e de conhecimentos que contribuirão, inequivocamente, para o enriquecimento do currículo dos alunos envolvidos.

Alvaiázere, 2 de setembro de 2026

A Coordenadora,
Marta Maria Santos

ANEXO 1
(Projeto Educação Sexual de Turma)

Projetos de Educação Sexual das Turmas – Orientações para os 1.º, 2.º, 3.º CEB e Ensino Secundário:

1. Enquadramento Legal

➔ Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto – Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.

➔ Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril – Estabelece a educação sexual nos estabelecimentos do ensino básico e do ensino secundário e define as respetivas orientações curriculares adequadas para os diferentes níveis de ensino.

Artº 5:

nº 2 "… a carga horária não pode ser inferior a **seis horas para os 1º e 2º ciclos do ensino básico**, nem inferior a **doze horas para o 3º ciclo do ensino básico e secundário**, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo."

Nº 3 "São ainda imputados à educação sexual tempos letivos de disciplinas e de iniciativas e ações extracurriculares que se relacionem com esta área."

2. Proposta de distribuição de conteúdos (de acordo com o estipulado no quadro anexo à portaria):

Durante a elaboração do projeto de educação sexual pelo Conselho de Turma, esta proposta deve ser alterada/ajustada face às características e/ou problemas particulares de cada turma.

ORIENTAÇÕES A NÍVEL DA APLICAÇÃO DO PROJETO

A educação para a saúde é um fator essencial para a mudança de comportamentos e de atitudes, ajudando a promover estilos de vida saudáveis e incutir nos jovens, em termos individuais e coletivos, uma maior responsabilidade nas opções que dizem respeito à sua saúde e ao seu bem-estar. (*Projeto Educativo AEA* – 2024/2017, pág. 11)

1. FINALIDADES DO PROJETO

De acordo com a Lei n.60/2009, de 6 de agosto, artigo 2.º, o Projeto Educação Sexual estabelece como finalidades gerais o seguinte:

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;

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

2. CARGA HORÁRIA

Tendo em conta o estabelecido na Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, artigo 5.º: 2 e de acordo com os limites definidos no artigo 5.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, a carga horária não pode ser inferior a **seis horas para os 1.º e 2.º CEB** do ensino básico **(6 horas/360' no 1.ºCEB; 7 tempos de 50'+10'=360', no 2.ºCEB)**, n**em inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário (14 tempos de 50'+20'=720')**, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo. São ainda imputados à educação sexual tempos letivos de disciplinas e de **iniciativas e ações extracurriculares** que se relacionem com esta área.

3. PARTICIPAÇÃO DAS DISCIPLINAS - MODALIDADES

Os conteúdos da educação sexual são desenvolvidos no quadro das áreas curriculares não disciplinares e disciplinares, recomendando-se a transversalidade inerente às várias disciplinas, bem como a articulação com as **Aprendizagens Essenciais, Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e Estratégia de Educação para a Cidadania**. Nesta lógica de desenvolvimento dos conteúdos e transversalidade disciplinar, considera-se que todas as disciplinas, nas quais é pertinente a abordagem temática dos conteúdos de educação sexual em articulação curricular, devem contribuir para o desenvolvimento do projeto.

3.1. DIFICULDADES/CONSTRANGIMENTOS

No que diz respeito à participação e distribuição de tempos letivos pelas várias disciplinas, tem-se assistido a uma significativa participação da disciplina de Educação Moral Religiosa Católica (EMRC), no desenvolvimento dos projetos de Educação Sexual a nível de turma. Este facto, pode constituir um constrangimento na aplicação e desenvolvimento do projeto, dada a natureza opcional da disciplina, o que redunda num desequilíbrio em termos de acesso às mesmas horas de abordagem dos temas, por parte dos alunos das turmas.

Como forma de garantir a participação de todos os alunos e disciplinas neste projeto, recomenda-se que na disciplina de EMRC os alunos desenvolvam trabalhos que possam ser apresentados/discutidos aos e com os alunos não inscritos na disciplina, em articulação com as disciplinas nas quais todos os alunos se encontram inscritos. Esta articulação deve ser formalizada em sede de Reunião de Equipas Educativas, de acordo com a autonomia destas equipas, aquando da elaboração do Projeto de Educação Sexual da turma.

Relativamente, às disciplinas de opção/percurso formativo próprio (ensino Secundário) deve ser aplicado o mesmo procedimento.

4. METODOLOGIAS E ESTRATÉGIAS – SUGESTÕES

- **Trabalho de pesquisa** - é um estímulo muito interessante, para as atividades académicas, podendo esclarecer algumas ideias ou levantar novas questões, constituindo ótimos momentos de reflexão e divulgação de informação a toda a comunidade educativa.
- **"Tempestade de ideias"** - listar palavras ou frases simples sobre determinada questão ou problema.
- **Resolução de problemas** - utilizando histórias e/ou casos inventados ou reais, incentiva-se a discussão para a resolução de problemas do dia-a-dia.
- **Jogos de clarificação de valores** - promover o debate entre posições diferentes utilizando pequenas frases opinativas e polémicas.
- **Utilização de questionários** - para recolher conhecimentos e opiniões existentes com respetivo tratamento estatístico e apresentação de conclusões.
- **Dramatização** - simulação de casos, complementadas com debate em grupo. Serve para analisar uma situação ou provocar um debate.
- **Visita externa** - aproveita-se a vinda de um especialista à escola para apresentar um determinado assunto. Deve preparar-se a turma com perguntas e questões para apresentar ao convidado e/ou realização de trabalho de grupo após a apresentação.
- **Produção de cartazes** - organizar a informação recolhida sobre determinado tema (textos, fotografia, gráficos, esquemas, etc.) para apresentar ao grande grupo ou promover a discussão à volta do tema.
- **Caixa de perguntas** - recolha prévia e anónima de perguntas sobre temas de interesse da turma ou individuais, numa caixa tipo urna de voto para posterior esclarecimento.
- **Fichas** - Podem ser utilizadas para recolher, explorar e sintetizar informação.
- **Exploração de vídeos** e outros meios audiovisuais, internet, jornal, etc.
- **Outros.**

ANEXO 2
(Operacionalização - Projeto Educação Sexual de Turma)

PLANO DE AÇÃO – PROJETO DE EDUCAÇÃO SEXUAL A NÍVEL DE TURMA				
ANO/TURMA	**TEMA GERAL**	**SUBTEMA(S)**	**OBJETIVO(S)**	**COMPETÊNCIAS PERFIL DO ALUNO**
1.ºA	O meu corpo é especial	Nomear e identificar partes do corpo	Identificar partes do corpo e respeitar diferenças	Linguagens e textos; Bem-estar, saúde e ambiente; Consciência e domínio do corpo.
1.º B		Espaço pessoal e toques permitidos	Respeitar o espaço do corpo e saber dizer não.	Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
2.ºA	Emoções e afetos	Reconhecer e expressar emoções	Identificar e expressar emoções de forma adequada.	Linguagens e textos; Relacionamento interpessoal.
2.ºB		Família e afetos	Reconhecer emoções e vínculos e a sua importância no desenvolvimento da criança.	Relacionamento interpessoal.
2.ºC		Amizade	Reconhecer a importância da amizade e dos afetos no desenvolvimento de relações positivas	Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
3.ºA	Igualdade e diversidade	Diferenças entre meninos e meninas	Valorizar e promover a igualdade de género.	Relacionamento interpessoal; Bem-estar, saúde e ambiente
3.ºB		Estereótipos e igualdade entre meninos e meninas	Reconhecer e questionar estereótipos associados ao género, valorizando a igualdade, o respeito e a diversidade.	Relacionamento interpessoal; Pensamento crítico e criativo: Desenvolvimento pessoal e autonomia.
4.ºA	Proteção e segurança pessoal	O que é o abuso e como se proteger	Reconhecer situações que configuram abuso (físico, emocional, sexual). Desenvolver a capacidade de distinguir comportamentos seguros e inseguros.	Consciência e domínio do corpo; Bem-estar, saúde e ambiente; Relacionamento interpessoal.
1.ºMM	O meu corpo é especial (1.º ano)	Higiene e cuidado	- Promover hábitos básicos de higiene diária	Bem-estar, saúde e ambiente.
	Emoções e afetos (2.º ano)	Convivência e respeito pelo outro	- Desenvolver atitudes de respeito e convivência saudável.	Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
2.ºMM	Igualdade e diversidade (3.º ano)	Respeito pela diversidade	Reconhecer e valorizar as diferenças individuais, promovendo atitudes de respeito, aceitação e inclusão.	Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Consciência e domínio do corpo.

	Proteção e segurança pessoal (4.º ano)	Sinais de alerta e redes de apoio	- Reconhecer sinais de risco e identificar pontos de apoio.	Informação e comunicação.
5.ºA	Puberdade… o corpo que muda	Características da puberdade	Compreender as transformações físicas e emocionais da puberdade.	Saber científico, técnico e tecnológico; Consciência e domínio do corpo.
5.ºB		Amizades e relações	Valorizar a amizade e o respeito nos relacionamentos.	Relacionamento interpessoal; Linguagens e textos.
5.ºC		Imagem corporal e autoestima	Promover uma visão positiva de si próprio.	Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente.
6.ºA	Cuidados com o corpo e relações saudáveis	Higiene íntima e pessoal	Adotar práticas de higiene adequadas para a saúde e bem-estar.	Bem-estar, saúde e ambiente.
6.ºB		Amizade e influência dos pares	Melhorar formas de comunicar sentimentos e resolver conflitos.	Informação e comunicação; Relacionamento interpessoal.
6.ºC		Pressão dos pares e tomada de decisões	Reconhecer situações de pressão dos pares e desenvolver a capacidade de tomar decisões informadas e autónomas, respeitando valores e limites.	Pensamento crítico e criativo; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
7.ºA	Sexualidade e emoções	Atração, paixão e namoro	Compreender os diferentes tipos de relações afetivas e desenvolver respeito mútuo.	Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia
7.ºB		Consentimento e limites pessoais	Reconhecer a importância do consentimento e aprender a respeitar limites pessoais e dos outros.	Informação e comunicação; Relacionamento interpessoal.
8.ºA	Prevenção e saúde sexual	Métodos contracetivos	Conhecer e compreender a importância dos métodos contracetivos.	Raciocínio e resolução de problemas; Desenvolvimento pessoal e autonomia;
8.ºB		Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST)	Identificar IST comuns e compreender formas de prevenção.	Informação e comunicação; Bem-estar, saúde e ambiente; Saber científico, técnico e tecnológico.
8.ºC		Apoio e informação	Promover a procura de informação e ajuda de forma consciente e responsável, no contexto da promoção da saúde sexual.	Informação e comunicação; Bem-estar, saúde e ambiente.

9.ºA	Saúde sexual e relações interpessoais na adolescência	Mudanças físicas, emocionais e sociais da adolescência.	- Identificar as principais mudanças físicas que ocorrem durante a adolescência e sua influência na autoestima e autoconceito. - Reconhecer as transformações emocionais e como elas impactam o comportamento e os relacionamentos. - Refletir sobre a importância de apoio familiar, escolar e comunitário para um desenvolvimento saudável.	Informação e comunicação; Pensamento crítico e criativo; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
9.ºB		Consentimento, respeito, amizade, namoro e afetos.	- Reconhecer a importância do consentimento em todas as interações pessoais e afetivas. - Refletir sobre o respeito como base de relações saudáveis, incluindo amizade e namoro. - Conhecer os limites pessoais e respeito aos limites dos outros, prevenindo situações de abuso e/ou desrespeito.	Relacionamento interpessoal; Bem-estar, saúde e ambiente; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
9.ºC		Relacionamentos saudáveis e violência nas relações	- Identificar características de relações interpessoais e afetivas saudáveis; - Reconhecer comportamentos de controlo, desrespeito e violência nas relações e identificar formas de prevenção e ajuda.	Relacionamento interpessoal; Bem-estar, saúde e ambiente; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
10.ºA	Identidade e diversidade	Desconstrução de preconceitos de género	Refletir sobre estereótipos e preconceitos de género, promovendo a igualdade.	Linguagens e textos; Pensamento crítico e criativo; Relacionamento interpessoal.
10.ºB		Orientações sexuais e identidade de género	Compreender e respeitar a diversidade de orientações sexuais e identidades de género	Informação e comunicação; Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia.
11.ºA	Saúde sexual e reprodutiva	Direito ao Planeamento familiar	- Conhecer meios de planeamento familiar - Refletir sobre o papel parental. - Tomar decisões conscientes e consequentes.	Linguagens e textos; Informação e comunicação; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente.
11.ºB		Violência no namoro, exploração sexual e prevenção de riscos online	- Identificar os diferentes tipos de violência no namoro e seus sinais de alerta. - Reconhecer situações de exploração sexual e abuso, incluindo no ambiente digital.	Relacionamento interpessoal; Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente.

			- Desenvolver habilidades para pedir ajuda e apoio em casos de violência ou exploração. - Refletir sobre a importância do respeito mútuo, da comunicação saudável e do consentimento nas relações afetivas.	
12.ºA	Bem-estar e sexualidade	Sexualidade e saúde mental	- Reconhecer fatores de risco e proteção para o bem-estar sexual e psicológico. - Refletir sobre preconceitos, estigmas e tabus relacionados à sexualidade e seus impactos na saúde mental. - Desenvolver habilidades de comunicação e educação sexual para melhorar a qualidade de vida e o autoconhecimento.	Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Relacionamento interpessoal; Pensamento crítico e criativo.
12.ºB		Sexualidade, bem-estar e decisões responsáveis	- Refletir sobre a forma como a sexualidade e as relações interpessoais se articulam com o bem-estar e o projeto de vida individual: - Desenvolver uma postura consciente, autónoma e responsável face às escolas pessoais e relacionais; - Valorizar relações baseadas no respeito, na igualdade e no consentimento.	Desenvolvimento pessoal e autonomia; Bem-estar, saúde e ambiente; Relacionamento interpessoal; Pensamento crítico e criativo

Metodologia

O presente Plano de Ação anual encontra-se desdobrado por ano de escolaridade, com base na Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto e implica as orientações da mesma. No sentido de otimizar o trabalho a desenvolver no âmbito da Educação Sexual e a não haver uma repetição de temáticas e/ou trabalhos avulsos realizados pelas turmas, optou-se pela seguinte metodologia de trabalho:

- a cada ano de escolaridade foi atribuído um tema geral;

- a cada turma foi atribuído um subtema;

- no contexto de cada ano de escolaridade e em função do subtema atribuído, as turmas devem fazer a partilha e divulgação do seu trabalho entre si, isto é, entre turmas do mesmo ano de escolaridade, de forma a concretizar o tema do ano de escolaridade, sendo necessário um diálogo recíproco e articulado entre os docentes que integram as respetivas equipas educativas.
- esta partilha de conhecimento é o culminar do trabalho dos alunos realizado ao longo do ano letivo e deve ser feita, preferencialmente e sempre que possível em horário de DTA. Caso esta recomendação, não seja viável deve a equipa educativa ajustar e definir o cronograma, em função da componente curricular da turma.

Alvaiázere, 2 de setembro de 2026

A coordenadora do PPES,
Marta Maria Santos