

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E EDUCAÇÃO SEXUAL

A Saúde não é apenas a ausência de doenças. A Organização Mundial de Saúde define-a como “um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.” (OMS, 1993)



ENQUADRAMENTO

O Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES), anteriormente designado por PES, tem como objetivo a Promoção e Educação para a Saúde.

Por despacho de 16 de maio do Senhor Secretário de Estado da Educação foi homologado o Referencial de Educação para a Saúde. Este Referencial, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, pretende ser uma ferramenta educativa flexível, passível de ser utilizada e adaptada em função das opções e das realidades de cada contexto educativo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, nas suas diferentes modalidades, em qualquer disciplina ou área disciplinar.

A PES 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 da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas.

O Programa Nacional de Saúde Escolar prevê que a Educação para a Saúde abranja todos os estabelecimentos de ensino, integrando o Projeto Educativo da Escola, tendo como áreas prioritárias as seguintes:

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

*A promoção da saúde mental é transversal a todas as áreas da promoção da Saúde e do Bem-Estar, pois é a dimensão que permite lidar com as emoções, os sentimentos, as frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e de tomar decisões.

PARTE I – EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

1.1 Princípios Orientadores

A Educação para a Saúde representa um papel fundamental na formação integral dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de competências que promovem o bem-estar físico, mental e social ao longo da vida. O colégio, enquanto espaço privilegiado de aprendizagem e socialização, tem a responsabilidade de incentivar hábitos de vida saudáveis, prevenir comportamentos de risco e promover escolhas informadas e responsáveis.

O Instituto Duarte de Lemos, enquanto colégio que abrange a educação desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário e ensino profissional, acolhe uma comunidade educativa diversa, com necessidades, interesses e desafios específicos em cada etapa do percurso escolar. Esta diversidade reforça a importância de um Projeto de Educação para a Saúde (PES) estruturado, contínuo e adaptado às diferentes faixas etárias. Neste contexto, o PES da instituição surge como um instrumento orientador de práticas educativas que promovem a saúde e o bem-estar, articulando-se com o Projeto Educativo da Escola, o currículo e as orientações nacionais para a Educação para a Saúde. O projeto pretende envolver alunos, docentes, não docentes, famílias e parceiros da comunidade, nomeadamente, a Equipa de Saúde Escolar, incentivando uma cultura escolar promotora de saúde.

Através da implementação de ações de sensibilização, atividades educativas, estratégias preventivas e pequenas rotinas e práticas saudáveis na vida diária, este projeto tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento equilibrado dos estudantes e restantes elementos da comunidade escolar, dando-lhes as ferramentas necessárias para adotarem comportamentos saudáveis, reforçarem competências pessoais e sociais e assumirem um papel ativo na construção da sua qualidade de vida.

1.2. Objetivos do Programa Nacional de Educação Para a Saúde:

- Promover a literacia em saúde;
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Estimular o apreço pelo seu próprio corpo e pela conquista da saúde individual;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;

- Criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde;
- Universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- Qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar;
- Promover a relação Escola-Família, Escola-Centro de Saúde e/ou outras instituições/recursos comunitários;
- Consolidar o apoio aos projetos em meio escolar.

PARTE II – PROJETO ESCOLAR DO PESES

2.1. Temáticas por ciclo de escolaridade

As temáticas e os objetivos definidos, em cada um dos níveis e ciclos de educação e ensino, são os considerados adequados ao nível de desenvolvimento e ao escalão etário das crianças e dos jovens a que se destinam, podendo a sua utilização ser adaptada aos diferentes contextos escolares específicos.

PRÉ-ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene pessoal e rotinas diárias - Alimentação saudável e equilibrada - Importância do sono e do descanso - Atividade física e movimento - Identificação e expressão de emoções - Relações interpessoais e partilha - Saúde mental e prevenção de violência - Segurança pessoal e prevenção de acidentes
1º CICLO	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de higiene e autocuidado - Alimentação equilibrada e hidratação - Sono, descanso e organização do tempo - Postura corporal e mochila escolar - Atividade física e estilos de vida ativos - Educação socioemocional - Relações interpessoais, cooperação e ajuda - Saúde mental e prevenção de violência - Segurança rodoviária e prevenção de acidentes - Utilização saudável das tecnologias

<p>2º CICLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene corporal e autocuidado - Alimentação saudável - Mudanças corporais e puberdade - Relações interpessoais e respeito pelo outro - Saúde mental e prevenção de violência - Prevenção de comportamentos de risco - Segurança rodoviária e prevenção de acidentes - Utilização saudável das tecnologias
<p>3º CICLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentação, imagem corporal e distúrbios alimentares - Autoestima e identidade - Educação para a sexualidade - Prevenção de comportamentos aditivos - Gestão do stress e da ansiedade - Cidadania, respeito e inclusão - Saúde mental e prevenção de violência
<p>ENSINO SECUNDÁRIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentação e atividade física - Educação Sexual - Prevenção de comportamentos de risco e aditivos - Gestão do tempo e equilíbrio vida escolar/pessoal - Saúde mental e prevenção da violência - Saúde digital e uso consciente das tecnologias

2.2. Objetivos gerais do Projeto Escolar de Educação para a Saúde:

- Promover hábitos de vida saudáveis e bem-estar físico, mental e social em todos os alunos;
- Desenvolver competências de autocuidado e responsabilidade individual pela saúde;
- Fomentar a educação emocional, o respeito pelo outro e a inclusão na comunidade escolar;
- Prevenir comportamentos de risco, incluindo comportamentos aditivos e acidentes;
- Sensibilizar para a importância da higiene, alimentação equilibrada, sono e atividade física;
- Capacitar os alunos para tomar decisões informadas e responsáveis relacionadas com a saúde;
- Promover a segurança em contextos escolares e comunitários;
- Envolver famílias, docentes e parceiros da comunidade na construção de uma cultura de saúde e bem-estar.