



# Plano de Atividades de Saúde para a Escola



2024-2025



## Índice

Introdução .....	2
Objetivos do projeto.....	3
Cronograma .....	4
Equipa de Saúde Escolar da Cooperativa de Ensino “A Colmeia” .....	10
Recursos Humanos e Parcerias.....	10
Conclusão .....	11
Avaliação.....	11

## Introdução

A Organização Mundial da Saúde e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura recomendam que a saúde se deve aprender nos estabelecimentos de ensino, ou seja, assim como o aluno aprende na escola os conhecimentos científicos e os hábitos sociais que lhe permitirão enfrentar os problemas da vida na comunidade, também deve aprender e adquirir os conhecimentos e os hábitos de saúde que lhe permitirão alcançar o maior grau possível de saúde física, mental e social (Decreto Legislativo Regional n.º 8/2012/A).

A escola encontra-se numa posição ideal para promover e manter a saúde da comunidade educativa e da comunidade envolvente, sendo considerados em meio escolar, segundo o Programa Regional de Saúde Escolar e de Saúde Infantojuvenil, os seguintes objetivos:

1 – Apoiar os alunos na descoberta do valor do seu potencial de saúde e na adoção de respostas adequadas e construtivas aos desafios do quotidiano, capazes de lhes proporcionar:

- competências de autonomia, responsabilidade e sentido crítico, indispensáveis à opção e adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis;
- saberes e resistências que lhes permitam contatar e conviver diariamente com múltiplos fatores de risco sem que se verifiquem prejuízos para a saúde;
- o reforço da autoestima e sentimentos de pertença e um desenvolvimento harmonioso.

2 – Contribuir para a integração de crianças com Necessidades de Saúde Especiais e Necessidades Educativas nos estabelecimentos de educação e ensino.

3 – Apoiar as iniciativas de inovação pedagógica corretoras de eventuais disfunções psicoafectivas.

4 – Apoiar a participação parental de modo a potenciar a função da Escola no desenvolvimento dos alunos.

5 – Promover a qualidade ambiental e a segurança dos estabelecimentos de ensino de modo a que a Escola seja vivida como um local ecológico, seguro e agradável e possa responder às eventuais necessidades especiais das crianças e dos jovens.

Constituem áreas prioritárias para a promoção de estilos de vida saudáveis (artigo 4º do Decreto Legislativo Regional n.º 8/2012/A):

- a) A alimentação saudável;
- b) A saúde oral;
- c) A saúde mental;
- d) A saúde afetivo-sexual e reprodutiva;
- e) A atividade física;
- f) O ambiente e saúde;
- g) A segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes e suporte básico de vida;
- h) A prevenção dos consumos nocivos e comportamentos de risco;
- i) A prevenção da violência em meio escolar.

### **Objetivos do projeto**

- Promover a literacia em saúde;
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- Qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar;
- Consolidar o apoio aos projetos em meio escolar.



## Cronograma

Tema	Objetivos	Subtema/Atividade	Anos de escolaridade	Período	Responsáveis
<p><b>Saúde Mental e Prevenção da Violência</b></p>	<p>Identificar riscos e comportamentos de risco.</p> <p>Identificar violência dirigida ao próprio.</p> <p>Promover hábitos de vida saudável</p>	<p><i>Bullying</i></p> <p>Tipos de violência</p> <p>Autoestima</p> <p>Ansiedade</p>	<p>Toda a comunidade escolar</p>	<p>Ano letivo</p>	<p>Diretores de turma</p> <p>Técnica Maria do Rosário Pires</p> <p>Escola Segura (PSP)</p> <p>Dr.<sup>a</sup> Sara Costa</p>
	<p>Desenvolver a atenção, concentração, raciocínio e recuperação de energias.</p>	<p>Importância do sono</p>	<p>Toda a comunidade escolar</p>	<p>Ano letivo</p>	<p>Dr. Pedro Mendonça</p>



<b>Educação Alimentar</b>	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.	Dia da fruta	Pré-escolar 1.º Ciclo	2.ª e 4.ª feiras	Professores Titulares
	<p>Analisar os comportamentos de risco na alimentação.</p> <p>Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.</p>	<i>Lancheira Saudável</i>	Pré-escolar 1.º Ciclo	16 e 20 de outubro	ELSE
<b>Afetos e Educação para a Sexualidade</b>	<p>Desenvolver uma atitude positiva no que respeita igualdade de género.</p> <p>Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual.</p>	<p>Noção do corpo</p> <p>Eu e o meu corpo (noção de corpo – diferenças entre rapaz e rapariga)</p>	3.º e 4.º anos	Ano letivo	<p>Diretores de turma</p> <p>Dra. Rita Palma</p> <p>Saúde Escolar</p>



	<p>Reconhecer a importância das relações interpessoais.</p> <p>Adotar atitudes e comportamentos saudáveis.</p>	<p>Eu e os outros</p> <p>Noção de família</p> <p>Relações afetivas</p> <p>Valores</p> <p>Diversidade e respeito</p> <p>Sexualidade e género</p> <p>Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas</p> <p>Puberdade – aspetos biológicos e emocionais</p> <p>Reprodução humana</p>			
--	--	--	--	--	--



		Ciclo menstrual e ovulatório			
<b>Higiene e Saúde Oral</b>	Sensibilizar os jovens para a importância da higiene oral. Promover a saúde oral dos alunos. Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal.	Saúde oral  Sessões sobre higiene oral  Sessões sobre higiene	Pré-escolar 1.º Ciclo	1.º e 2.º períodos	Dra. Catarina Soares  Professores titulares
<b>Atividade Física</b>	Sensibilizar para importância da prática da atividade física e desportiva para um estilo de vida saudável.	Semana Europeia do Desporto na escola	Pré-escolar 1.º Ciclo	25 a 29 de setembro	Professor de Educação Física
		Jogos sem Fronteiras	Pré-escolar 1.º Ciclo	Última semana letiva	Professor de Educação Física





		Torneios do jogo do mata e bola ao capitão	3.º e 4.º anos	2.º período	Professor de Educação Física
		Corta-mato MegaSprinter e MegaSalto	4.º ano	1.º e 2.º períodos	Professor de Educação Física
		Medição do IMC	Pré-escolar 1.º Ciclo	1.º e 3.º períodos	Professor de Educação Física
	Proporcionar o contacto com o meio aquático	Atividades aquáticas	1.º Ciclo	Uma vez por período letivo	Professor de Educação Física e diretor de turma
<b>Comportamentos Aditivos e Dependências</b>	Melhorar o estado de saúde global dos jovens. Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas. Desenvolver a assertividade	Sessões de sensibilização	3.º e 4.º anos	2.º Período	Professor titular de turma  Nuno Câmara



	e a capacidade de resistir à pressão dos pares.				
<b>Outros Temas</b>	Identificar os alunos com necessidades de saúde especiais.	Sinalizar alunos com especificidades	Pré-escolar 1.º Ciclo	Ano letivo	Diretor de turma  Técnica Maria do Rosário Pires  Técnica Catarina Amaral
	Responsabilizar para os deveres e direitos do cidadão e a reservação da Natureza	Piqueniques Passeios no campo Plantação de árvores Limpeza de praias Visita de estudo - MUSAMI	Pré-escolar 1.º Ciclo	Ano letivo	Diretor de turma
	<b>Segurança:</b> Adquirir regras básicas de segurança e prevenção de acidentes.	Sessões temáticas com a PSP	1.º Ciclo	3.º Período	PSP

## **Equipa de Saúde Escolar da Cooperativa de Ensino “A Colmeia”**

João Branco - Professor/Coordenador

Vera Raposo - Professora do 1.º Ciclo

Filipe Medeiros - Educador

## **Recursos Humanos e Parcerias**

- Centro de Saúde de Ponta Delgada através dos enfermeiros da Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE)
- Encarregados de Educação
- PSP
- Serviço de Desporto de São Miguel
- Dr.ª Catarina Soares
- Dr.ª Sara Costa
- Dr.ª Rita Palma
- Dr. Pedro Mendonça

## **Conclusão**

Com este projeto pretendemos educar para um estilo de vida saudável, promover comportamentos responsáveis em diferentes domínios, descobrir o valor da saúde e os efeitos que tem na vida, fazer prevenção nas diferentes áreas da saúde mental, sexual e física e segurança. As atividades serão desenvolvidas no âmbito da promoção da educação para a saúde, visando dotar os nossos alunos de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a tomar opções e decisões corretas e adequadas ao seu bem-estar e ao crescimento e integração pessoal e social.

## **Avaliação**

Este projeto será avaliado pela escola, em documento próprio.