



Plano de Atividades de Saúde para a Escola



2025-2026

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	Semestre	Responsáveis
Saúde Mental e Prevenção da Violência	Identificar riscos e comportamentos de risco. Identificar violência dirigida ao próprio. Promover hábitos de vida saudável	<i>Bullying</i> Tipos de violência Autoestima Ansiedade	Toda a comunidade escolar	Ano letivo	Diretores de turma APAV/Dr.^a Sofia Carvalho Dr.^a Sara Quaresma
	Desenvolver a atenção, concentração, raciocínio e recuperação de energias.	Importância do sono	Toda a comunidade escolar	Ano letivo	Dr. Pedro Mendonça



Educação Alimentar	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
	Analisar os comportamentos de risco na alimentação. Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.	<i>Lancheira Saudável</i>	Pré-escolar 1.º Ciclo	1.º Semestre	Dr.º Nuno Cabral
Afetos e Educação para a Sexualidade	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita igualdade de género. Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual.	Noção do corpo Eu e o meu corpo (noção de corpo – diferenças entre rapaz e rapariga)	Pré-escolar 1.º Ciclo	Ano letivo	Diretores de turma APAV/Dr.ª Sofia Carvalho



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



		Ciclo menstrual e ovulatório			
Higiene e Saúde Oral	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 Semestre	Dra. Mariana Cardoso Professores titulares
Saúde visual e auditiva	Diagnosticar possíveis défices nestes dois sentidos.	Rastreio visual	Toda a comunidade escolar	2.º Semestre	OptiMed
Atividade Física	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	26 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 Semestre	Professor de Educação Física
		Corta-mato MegaSprinter e MegaSalto	4.º ano	1.º e 2.º Semestre	Professor de Educação Física
		Medição do IMC	Pré-escolar 1.º Ciclo	1.º e 2.º Semestre	Professor de Educação Física
Comportamentos Aditivos e Dependências	Melhorar o estado de saúde global dos jovens. Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas. Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à	Sessões de sensibilização	4.º anos	1.º ou 2.º Semestre	Secretaria Regional da Saúde e Segurança Social - Plano Regional para a Redução dos



	pressão dos pares.				Comportamentos Aditivos e Dependências
Outros Temas	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	Pré-escolar 1.º Ciclo	Ano letivo	Diretor de turma
	Segurança: Adquirir regras básicas de segurança e prevenção de acidentes.	Sessões temáticas com a PSP	1.º Ciclo	2.º Semestre	PSP

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

João Branco - Professor de Educação Física/Coordenador

Catarina Amaral - Terapeuta da Fala

Filipe Medeiros – Educador de Infância

Recursos Humanos e Parcerias

- Secretaria Regional da Saúde e Segurança Social
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) – Dr^a Sofia Carvalho
- PSP - Escola Segura
- Serviço de Desporto de São Miguel
- Dr.^a Mariana Cardoso
- Dr.^o Nuno Velho Cabral
- Dr.^o. 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.