AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO MONTE DE CAPARICA

PES | PESES -

Projeto Promoção e Educação para a Saúde e Educação Sexual

2025/2029

Índice

PES/PESES — Projeto de Promoção e Educação para a Saúde e Educação Sexual 1
Preâmbulo 1
1. Introdução 1
2. Finalidades do Projeto 2
3. Metodologia do Projeto 2
4. Equipa PES|PESES 3
5. Disciplina de oferta complementar: Educação para a Saúde 3
5.1. Enquadramento 3
5.2. Temas globais por ano de escolaridade 4
5.2.1. Higiene (5.º ano) 4
5.2.2. Educação Alimentar e Atividade Física (6.º ano) 5
5.2.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência (7.º ano) 7
5.2.4. Comportamentos Aditivos e Dependências (8.º ano) 8
5.2.5. Afetos e Educação para a Sexualidade (9.º ano) 9
6. Educação Sexual 10
6.1. Áreas temáticas de Educação Sexual por ano de escolaridade 11
7. Gabinete de Saúde 12
8. Embaixadores da Saúde 13
9. Dignidade menstrual: distribuição gratuita de produtos de recolha menstrual 13
10. Necessidades de Saúde Especiais 13
11. Parcerias/ Plano Anual de Atividades 14
13. Avaliação do Projeto 14

PES/PESES — Projeto de Promoção e Educação para a Saúde e Educação Sexual

Agrupamento de Escolas do Monte de Caparica

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 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."*
>
> *Referencial de Educação para a Saúde, DGE*

1. Introdução

A saúde é um valor essencial que transcende a simples ausência de doença, abrangendo uma dimensão de bem-estar integral que envolve o equilíbrio físico, mental e social. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a saúde é "um estado completo de bem-estar e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Neste contexto, a Educação para a Saúde é uma ferramenta essencial para capacitar crianças e jovens a adotarem comportamentos que promovam o cuidado consigo mesmos e com os outros.

A Educação para a Saúde nas escolas deve ser encarada como uma estratégia de prevenção e de promoção da saúde individual e coletiva. O seu objetivo principal é fornecer aos alunos os conhecimentos necessários para tomarem decisões informadas sobre a sua saúde, compreendendo a importância de um estilo de vida saudável, de uma alimentação equilibrada, da prática regular de atividade física e do equilíbrio emocional.

A obrigatoriedade da Educação para a Saúde e da Educação Sexual nas escolas decorre, entre outros, do Decreto-Lei n.º 259/2000, de 17 de outubro, da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, e da Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril.

O Projeto PES|PESES do Agrupamento de Escolas do Monte da Caparica integra, de forma articulada, um conjunto de estruturas, projetos e atividades que fazem parte do Plano Anual de Atividades: a **disciplina de oferta complementar – "Educação para a Saúde"**, o **Gabinete de Saúde**, os **Embaixadores da Saúde**, as **sessões de esclarecimento** para os alunos e a **formação** para a comunidade educativa, dinamizadas por parceiros, a elaboração de PSIS para os alunos com necessidades de saúde específicas e o programa de Dignidade Menstrual.

2. Finalidades do Projeto

O PES/PESES visa promover o bem-estar físico, social e mental dos alunos e dos 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 o diálogo e o respeito mútuo.
- Incentivar a participação ativa de todos, fortalecendo o vínculo entre os alunos e a escola.
- Utilizar uma abordagem múltipla e integrada, com ações variadas que respondam às necessidades específicas da comunidade escolar.
- Levar os temas de saúde para o quotidiano dos alunos, de modo a que a educação para a saúde seja significativa e contextualizada.
- Proporcionar aos alunos os conhecimentos necessários para compreenderem melhor a sua saúde e tomarem decisões responsáveis sobre ela.
- Formar cidadãos conscientes da sua responsabilidade individual e coletiva, em matéria de saúde e também nas dimensões social, política e ambiental.
- Sensibilizar a comunidade escolar para a promoção da saúde e a prevenção da doença, entendendo a saúde como um bem comum.
- Promover uma maior adesão à educação para a saúde e para a sexualidade, envolvendo pais, professores e outros responsáveis.
- Incentivar práticas saudáveis: alimentação equilibrada, atividade física regular e equilíbrio emocional.
- Promover a autoestima e o cuidado pessoal, desenvolvendo hábitos que favoreçam o bem-estar físico e mental.
- Abordar a educação sexual de forma responsável e respeitosa, promovendo a compreensão e o respeito pela sexualidade e pelos direitos individuais de cada pessoa.
- Reforçar a colaboração entre a escola, a família, a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) e outras instituições da comunidade.
- Articular conteúdos curriculares e experiências práticas que contribuam para a aprendizagem e para a promoção da saúde.

3. Metodologia do Projeto

O projeto é dinamizado com a participação ativa de toda a comunidade educativa — alunos, professores, assistentes operacionais, pais e encarregados de educação, psicólogas, assistente social, enfermeira de saúde escolar, higienista oral e entidades externas, com especial atenção ao contexto cultural, social e económico da comunidade escolar. A sua implementação é adaptada às diferentes faixas etárias, respeitando as necessidades, os interesses e os níveis de desenvolvimento dos alunos.

Sempre que possível, as atividades são realizadas em articulação com as disciplinas curriculares (Ciências Naturais, Educação Física, Cidadania e Desenvolvimento, entre outras) e com o Clube de Ciências Experimentais e o Desporto Escolar. O diretor de turma tem um papel central, por lecionar a disciplina de Educação para a Saúde, em articulação com os Embaixadores da Saúde de cada turma.

4. Equipa PES|PESES

A equipa PES|PESES tem a seguinte composição:

- Subdiretora do Agrupamento;
- Coordenadora PES/PESES;
- Enfermeira de Saúde Escolar (UCC Almada);
- Psicólogas;
- Assistente Social;
- Higienista Oral;
- Chefe dos Assistentes Operacionais;
- Coordenadores de Escola do 1º ciclo;
- Coordenador(a) do Pré-escolar;
- Coordenador(a) do 1.º Ciclo
- Coordenador(a) dos Diretores de Turma
- Coordenador(a) de Cidadania e Desenvolvimento

Colaboram ativamente com a Equipa:

- alunos Embaixadores da Saúde;
- cabos da GNR (Escola Segura);
- diretores de turma, que lecionam a disciplina de Educação para a Saúde;
- professores do Clube de Ciências Experimentais;
- professores de Educação Física (Desporto Escolar).

5. Disciplina de oferta complementar: Educação para a Saúde

5.1. Enquadramento

A Promoção e Educação para a Saúde 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.



5.2. Temas globais por ano de escolaridade

A disciplina de Educação para a Saúde é uma disciplina de oferta complementar, lecionada pelos diretores de turma do 5.º ao 9.º ano. No 1º ciclo a disciplina é lecionada pelos professores titulares de forma transversal. Cada ano de escolaridade tem um tema global próprio, desdobrado em subtemas e objetivos. **O diretor de turma pode abordar todos os subtemas ou selecionar apenas alguns, de entre os apresentados para cada tema.**

Ano	Temas
5.º	Higiene
6.º	Educação alimentar e atividade física
7.º	Saúde Mental e Prevenção da Violência
8.º	Comportamentos Aditivos e Dependências
9.º	Afetos e Educação para a Sexualidade

5.2.1. Higiene (5.º ano)

Higiene é o conjunto de conhecimentos e técnicas que visam promover a saúde e evitar as doenças. Manter os nossos corpos e o ambiente em que vivemos limpos é uma tarefa individual, comunitária e indispensável para a manutenção da saúde.

Subtemas	Objetivos
Agentes patogénicos causadores de doenças e condições favoráveis à proliferação dos mesmos	• Identificar os agentes patogénicos causadores de doenças (bactérias, vírus, fungos e protozoários); • Conhecer exemplos de doenças provocadas pelos agentes patogénicos; • Compreender as condições favoráveis à proliferação dos agentes patogénicos.
Higiene Corporal (higiene oral e do corpo (em particular das mãos e cabelo)	• Conhecer a importância da higiene oral; • Identificar os problemas associados à falta da saúde oral; • Adotar técnicas corretas de escovagem e utilização do fio dentário; • Compreender a importância do banho diário; • Compreender a importância da higiene íntima; • Reconhecer a importância da lavagem frequente

	das mãos e conhecer as técnicas da lavagem correta das mãos; • Conhecer o modo de proliferação dos piolhos, suas características e modo de erradicação.
Higiene do vestuário (lavagem/ calçado)	• Compreender a importância da mudança diária de vestuário; • Compreender a importância da lavagem do vestuário; • Conhecer a necessidade de arejar o calçado.
Higiene Doméstica (limpeza de espaços / desinfeção da casa de banho/ lavagem da loiça)	• Compreender a importância da limpeza e desinfeção de espaços na prevenção de doenças.
Postura corporal e do sono	• Reconhecer a importância de uma postura correta na prevenção de doenças; • Compreender a importância de dormir o número de horas necessárias.
Vacinação e outras medidas de prevenção	• Conhecer o plano nacional de vacinação; • Reconhecer a importância da vacinação na prevenção de doenças; • Identificar outras medidas de prevenção de doenças (higiene, esterilização e desinfeção).

5.2.2. Educação Alimentar e Atividade Física (6.º ano)

A alimentação é um dos determinantes com maior impacto na saúde individual e coletiva. Não sendo a nutrição um ato voluntário, o modo como nos alimentamos, o que ingerimos, é uma escolha individual que tem influência na saúde. Excessos alimentares podem conduzir à obesidade e a outras doenças crónicas (diabetes, por exemplo). Por outro lado, as carências e os desequilíbrios são, também, fonte de inúmeras doenças. Uma alimentação saudável pode ser, inequivocamente, promotora da saúde e indutora do bem-estar.

Comportamento sedentário é o termo que carateriza as atividades realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o gasto energético acima dos níveis de repouso. O efeito prolongado da exposição aos comportamentos sedentários e da inatividade física ao longo do curso da vida favorece a potencialização dos efeitos nocivos de tais comportamentos na velhice e a mortalidade precoce.

Subtemas	Objetivos
Alimentação e influências socioculturais	• Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares; • Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar.
Alimentação, nutrição e saúde	• Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde; • Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica); • Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável.
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.
O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	• Reconhecer a origem dos alimentos; • Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição.
Ambiente e alimentação	• Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente; • Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental.
Compra e preparação de alimentos	• Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos.
Direito à alimentação e segurança alimentar	• Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas.
Alimentação em meio escolar	• Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.
Comportamento sedentário	• Evitar longos períodos em comportamento sedentário.

Atividade física e desportiva	• Aumentar a prática de AF e desportiva; • Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem.

5.2.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência (7.º ano)

No ser em desenvolvimento ao longo de todo o seu ciclo de vida, o bem-estar surge como uma construção cujo equilíbrio está alicerçado na relação com o corpo, com a família, com a comunidade e com a cultura. O desenvolvimento exponencial dos meios tecnológicos é um desafio da contemporaneidade. Para além das questões que se colocam ao nível do acesso ao conhecimento e da gestão da informação, esta é uma realidade que afeta as relações de poder e de autoridade, influenciando valores, atitudes e comportamentos, com implicações claras em matéria de saúde e de educação.

Subtemas	Objetivos
Identidade	• Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única.
Pertença	• Adotar o sentido de pertença individual e social.
Comunicação	• Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva.
Emoções	• Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.
Autonomia	• Demonstrar autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento.
Interação	• Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.
Risco	• Identificar riscos e comportamentos de risco.
Proteção	• Conhecer fatores protetores e aumentar a perceção individual face aos processos protetores.
Violência	• Identificar violência dirigida aos outros e ao próprio e adotar uma cultura de respeito e tolerância.
Escolhas, desafios e perdas	• Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados.
Valores	• Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.
Resiliência	• Adotar comportamentos resilientes.

5.2.4. Comportamentos Aditivos e Dependências (8.º ano)

Entendidos como «processos de adição», são comportamentos com características impulsivas-compulsivas em relação a diferentes atividades ou condutas. Os mais frequentes entre os jovens são o consumo de substâncias psicoativas (SPA), nomeadamente o álcool, o tabaco e a canábis, o jogo e a internet. O fenómeno dos comportamentos aditivos e das dependências é complexo e multidimensional, incluindo fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais, sendo transversal à sociedade. Substância psicoativa é toda a substância, natural ou sintética, que, quando consumida, altera o funcionamento do sistema nervoso central, podendo categorizar-se, de acordo com os seus efeitos, em três tipos: depressoras, estimulantes e psicadélicas. Uma adição sem substância é toda a conduta repetitiva que produz prazer e alívio tensional, sobretudo nas suas primeiras etapas, e que leva a uma perda de controlo da mesma, perturbando severamente a vida quotidiana, a nível familiar, laboral ou social, podendo acentuar-se no tempo e conduzir a uma dependência.

Subtemas	Objetivos
Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	• Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD.
Tabaco	• Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura; • Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais; • Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico; • Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco.
Álcool	• Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura; • Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo; • Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas; • Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados; • Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas.

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.
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.

5.2.5. Afetos e Educação para a Sexualidade (9.º ano)

A Organização Mundial de Saúde define a sexualidade como "uma energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental". A sexualidade está presente no nosso dia a dia e, por isso, a sua abordagem não pode estar confinada a uma "disciplina". A sexualidade suporta afetos, que se manifestam sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre da impressão de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagrado, de alegria ou tristeza. Existe uma vida afetiva que permanentemente nos faz aceitar ou rejeitar um acontecimento, um contexto, uma pessoa ou até um espaço.

Subtemas	Objetivos
Identidade e Género	• Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual; • Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género.

Relações afetivas	• Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual; • Reconhecer a importância das relações interpessoais; • Valorizar as relações de cooperação e de interajuda.
Valores	• Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha;
Desenvolvimento da sexualidade	• Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida • Ser responsável para consigo e para com os outros.
Maternidade e Paternidade	• Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida; • Adotar atitudes e comportamentos saudáveis.
Direitos sexuais e reprodutivos	• Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos.

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, 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 Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, estabeleceu os princípios e as regras da organização funcional da educação sexual nas escolas, regulamentada pela Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril. A carga horária não pode ser inferior a 6 horas nos 1.º e 2.º ciclos, nem a 12 horas no 3.º ciclo, distribuídas de forma equilibrada pelos 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.

6.1. Áreas temáticas de Educação Sexual por ano de escolaridade

Os subtemas seguintes têm em conta os objetivos mínimos da educação sexual e podem ser abordados nas áreas disciplinares ou não disciplinares, nos termos do n.º 1 do artigo 3.º da Portaria n.º 196-A/2010.

1.º ciclo

Subtema	1.º	2.º	3.º	4.º
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

2.º e 3.º ciclos

Subtema	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º
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	

Subtema	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º
Dimensão ética da sexualidade humana	x	x	x	x	x
Sexualidade como componente sensível da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (afetos, ternura, maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética			x	x	
Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana					x
Uso e acessibilidade dos métodos contracetivos e, sumariamente, mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários)					x
Epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo VIH e HPV) e métodos de prevenção; proteção do próprio corpo, prevenindo a violência, o abuso e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais					x
Taxas e tendências de maternidade e paternidade na adolescência e respetivo significado					x
Taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado					x
Noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável					x

7. Gabinete de Saúde

O Gabinete de Saúde escolar é um espaço de natureza (in)formativa e pedagógica criado para reforçar a promoção da saúde e a prevenção de doenças no contexto educativo, que esclarece e promove estilos de vida saudáveis, saúde mental, educação sexual e prevenção de comportamentos de risco. Funciona com uma equipa multidisciplinar, na sala ao lado do SATA, e a sua utilização requer inscrição prévia.

A equipa é constituída pela Coordenadora PES, a Enfermeira da Saúde Escolar, uma Psicóloga e a Assistente Social.

No atendimento, os profissionais de saúde e da educação orientam-se pelo respeito pela individualidade de cada aluno, reconhecendo-o como sujeito e respeitando a sua privacidade e confidencialidade. Desta forma, pretende-se que os alunos sintam-se à vontade e confiantes em recorrer ao Gabinete, individualmente ou em grupo, para esclarecer dúvidas e/ou resolver problemas.

O Gabinete de Saúde funciona um dia por semana, em dia definido anualmente, contando com a presença da enfermeira escolar na última semana de cada mês. Os alunos podem efetuar a sua inscrição através do QR Code afixado na porta do gabinete.

8. Embaixadores da Saúde

Os Embaixadores da Saúde são alunos do 5.º ao 9.º ano, um por turma, votados pelos seus pares, que participam em palestras/encontros sobre temas específicos da área da saúde. Os temas e os parceiros que dinamizam as sessões são definidos anualmente e convidados pela coordenadora PES|PESES. Os alunos, durante as sessões, registam as informações mais importantes do trabalho desenvolvido no Caderno de Registos dos Embaixadores da Saúde, fornecido pela coordenadora PESES. A informação recolhida é replicada aos seus pares na disciplina de Educação para a Saúde, em articulação com o diretor de turma.

9. 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, beneficiárias de ASE, podem aceder a estes produtos nas escolas, promovendo a saúde, o bem-estar e a continuidade da frequência escolar.

A Coordenadora da equipa PESES é responsável pela receção, pelo inventário, pelo armazenamento em segurança e por assegurar a distribuição dos produtos recebidos, bem como os procedimentos a adotar.

O Agrupamento compromete-se a:

- garantir a distribuição mensal prioritária a crianças e jovens beneficiárias de ASE, sem que nenhuma aluna que o deseje seja impedida de aceder aos produtos, caso existam excedentes após satisfação das necessidades do público-alvo;
- acautelar a discrição na entrega, para que a medida não provoque discriminação, segregação ou estigma;
- garantir que cada aluna recebe, uma vez por mês, 1 embalagem de produto de dia e 1 embalagem de produto de noite;
- assegurar o registo os produtos entregues, com uma lista interna por turma que identifique as beneficiárias de ASE;

10. Necessidades de Saúde Especiais

Em Saúde Escolar, consideram-se Necessidades de Saúde Especiais (NSE) as que resultam de 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 que em reunião da saúde escolar seja elaborado o Plano de Saúde Individual (PSI).

11. Parcerias/ Plano Anual de Atividades

A escola, por si só, não consegue responder a todas as necessidades de saúde dos alunos. As parcerias intersectoriais ampliam o alcance e a qualidade das iniciativas e favorecem a formação contínua da comunidade educativa. Destacam-se a UCC Almada, na pessoa da Enfermeira de Saúde Escolar, que dinamiza sessões de esclarecimento/debate sobre sexualidade, métodos contraceptivos, IST e SBV e a na pessoa da Higienista Oral, que dinamiza rastreios orais e bochecho de flúor; os agentes da Escola Segura (GNR), que dinamizam sessões de esclarecimento sobre Internet Segura, Cibersegurança e Ciberbullying; os professores e alunos do Instituto Egas Moniz, que dinamizam sessões sobre Alimentação Equilibrada, entre outras.

O Plano de Atividades da equipa PES|PESES é definido anualmente e integra o Plano Anual de Atividades do Agrupamento.

O Projeto PES|PESES possui uma página *online*, integrada na Página do Agrupamento, onde dá a conhecer a sua constituição e as atividades desenvolvidas.

13. Avaliação do Projeto

O acompanhamento e a avaliação do projeto são conduzidos pela equipa PES|PESES e pelos responsáveis pelos projetos, programas e atividades do PAA envolvidos na sua execução. O balanço das atividades fica expresso no Relatório do Plano Anual de Atividades. O objetivo principal da avaliação do Projeto é promover as boas práticas resultantes das ações e ajustar as temáticas e metodologias. Assim, a coordenadora faz um balanço:

- da percentagem de subtemas abordados por ano desenvolvidos na disciplina de Educação para a Saúde;
- número de sessões realizadas e de alunos abrangidos, por parceiro;
- número de reuniões e de replicações dos Embaixadores da Saúde;
- utilização do Gabinete de Saúde (número de atendimentos, por tipologia de motivo);
- grau de satisfação de alunos, diretores de turma, encarregados de educação e parceiros;
- cumprimento da carga horária de educação sexual (6 h nos 1.º e 2.º ciclos; 12 h no 3.º ciclo);
- cumprimento do registo e reporte mensal da distribuição de produtos de dignidade menstrual.

Monte de Caparica, 20 setembro de 2025

A coordenadora PES|PESES

Patrícia Marta