

# Plano de Educação para a Saúde -PES

2023 / 25

*Janela do futuro à luz do passado*



Colégio João de Barros

VENCER

APRENDER

# Índice

1. Preâmbulo .....	Pág. 2
2. Introdução/Objetivos .....	Pág. 3
3. Constituição da equipa.....	Pág. 4
4. Diagnóstico .....	Pág. 5
5. Necessidades de Formação .....	Pág. 5
6. Planeamento .....	Pág. 6-7
7. Acompanhamento e monitorização do plano .....	Pág. 8-9
8. Avaliação da eficácia do plano .....	Pág. 9
9. Considerações Finais/Conclusões.....	Pág. 9
10. Documentos de Referência .....	Pág. 9

## 1. 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 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 Europa 2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável. A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais 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”.

*in Referencial de Educação para a Saúde DGE, junho de 2017*

## 2. INTRODUÇÃO

A Saúde é um conceito fundamental, um recurso quotidiano que implica “um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1993). Dentro desta perspetiva, a Educação para a Saúde deve ter como finalidade a preservação da saúde individual e coletiva. Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde, isto é, ao bem-estar físico, social e mental.

O Colégio João de Barros, é uma instituição de ensino que desde sempre integrou no seu projeto educativo os valores de uma cultura humanística, dando ênfase aos princípios de inclusão e de promoção de estilos de vida saudáveis e de bem-estar.

O PES pretende promover a Educação para a Saúde no Colégio, nas suas diferentes vertentes, prevenindo a doença e promovendo hábitos de vida saudável, através de um conjunto de ações de sensibilização, informação e prevenção, dotando a Comunidade Educativa de um conjunto alargado de conhecimentos, atitudes e valores promotores da saúde.

Este plano apresenta uma articulação com o currículo (Componente de Cidadania e Desenvolvimento; Ciências Naturais, Educação Física, Educação Moral e Religiosa Católica, entre outras, Aprendizagens Essenciais) e um planeamento estrategicamente integrado, baseado em:

- Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE);
- Referencial de Educação para a Saúde;
- Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania do Colégio;
- Projetos externos;
- Projetos de iniciativa interna.

Este plano foi construído tendo em conta o website de apoio <https://www.sns.gov.pt/sns-saude-mais/saude-escolar-2/> e terá o mesmo período de implementação do Projeto Educativo do Colégio, sendo operacionalizado através do Plano Bienal de Atividades (2023/25 e 2025/27).

Deste modo, pretende-se a concretização dos seguintes **objetivos/finalidades**:

- Promover e proteger a saúde, e prevenir a doença na comunidade educativa;
- Apoiar a inclusão escolar de crianças com necessidades de saúde e educativas especiais;
- Promover um ambiente escolar seguro e saudável;
- Reforçar os fatores de proteção relacionados com os estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para o bem-estar, através da melhoria de condições de saúde.

A escola, constituindo-se como um espaço seguro e saudável, facilita a adoção de comportamentos mais saudáveis, encontrando-se numa posição ideal para promover e manter a saúde da comunidade educativa e da comunidade envolvente.

### **3. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA**

- Maria Antónia de Sousa Magalhães Ramos, coordenadora do “Plano de Educação para a Saúde”.

- Susana Ribeiro, coordenadora da equipa multidisciplinar de apoio à inclusão e da Estratégia de Educação para a Cidadania do Colégio;

- Hugo Branco, responsável pelo Programa Escola Digital;

- Afonso Neves, gestor dos sistemas informáticos

- Marina Pereira, professora Matemática;

- Ricardo Nobre, professor de Educação Visual;

- Paula Jerónimo, psicóloga;

- Encarregada de Educação (1);

- Vânia Oliveira, encarregada de educação;

- Alunos do 3.º ciclo (2);

- Alunos Ensino Secundário (4);

- Jorge Gonçalves, assistente operacional

- Lina Pinto, assistente operacional

#### 4. DIAGNÓSTICO

O diagnóstico foi elaborado com base na aplicação de questionários aos diferentes elementos da comunidade educativa, quer pela direção, quer pela equipa de avaliação externa às escolas, entre janeiro e junho de 2023. Dos resultados obtidos concluiu-se o seguinte:

- Existe na generalidade das turmas do Colégio alunos com necessidades educativas específicas ou espaciais;

- 96% dos alunos manifestaram que se sentem seguros no colégio. Este sentimento de segurança foi de igualmente manifestado pelos restantes elementos da comunidade (docentes e não docentes e encarregados de educação);

- o clima escolar do colégio foi classificado como “Bom” por 94% dos alunos;

- relativamente à área da cidadania digital, verificou-se que um número elevado de alunos utiliza o telemóvel por um período diário superior a 4 horas;

- o que pode estar relacionado com o facto de se ter verificado que 21% dos alunos dormem menos de 8 horas por noite e 9% dos alunos admitem já ter adormecido nas aulas.

Por observação direta, constatou-se que os alunos com idades entre 13 e 14 anos (do 8.º e 9.º anos) estão mais suscetíveis a comportamentais perturbadores.

#### 5. NECESSIDADES DE FORMAÇÃO

No âmbito do PES, é fundamental que a escola aposte na formação dos Elementos-Chave da sua comunidade educativa;

- Cabe à escola identificar as suas necessidades de formação e articular com o respetivo Centro de Formação de Associação de Escolas (CFAE) as ações a incluir no plano de formação, na área do desenvolvimento de competências sociais e emocionais.

Assim, o Colégio procurará convidar os seus colaboradores, alunos e encarregados a participar em ações de sensibilização e/ou de formação neste âmbito, tais como:

- Ações promovidas pela Segura Net- <https://www.internetsegura.pt/cis/centro-de-sensibilizacao>

- Ações de sensibilização e palestras promovidas pela Escola Segura;

- Ações de sensibilização e de formação promovidas pela Equipa de Saúde local;

- Outras consideradas pertinentes.

## 6. PLANEAMENTO – ESTRATÉGIAS, INICIATIVAS E PARCERIAS DO PLANO

O PES aglutina um conjunto alargado de outros Projetos, Programas, Planos e Atividades do Plano Anual de Atividades em desenvolvimento no Colégio, que concorrem, de uma forma articulada, para uma Escola Promotora de Saúde, tais como o Clube das Emoções, Clube de Cidadania e Projeto Eco Escola. O Projeto PES conta com o empenho e o compromisso da Comunidade Educativa, onde estão envolvidos os Alunos, os Pais, os Encarregados de Educação, o Pessoal Docente, o Pessoal Não Docentes e os Parceiros.

Quanto às **Estratégias/Ações** a desenvolver no PES estas resultam de numa abordagem estratégica e holística de sensibilização e de prevenção sistémica, de modo a definir mecanismos de intervenção em meio escolar. A Educação para a Saúde será efetuada numa perspetiva interdisciplinar e numa lógica de transversalidade. O desenvolvimento deste projeto deverá ser adequado aos diferentes níveis etários, utilizará um modelo pedagógico envolvendo a comunidade educativa e dinamizado em colaboração estreita com os serviços de saúde, Pais e Encarregados de Educação, alunos, pessoal docente e não docente, psicóloga escolar e várias entidades externas. Por conseguinte, privilegiar-se-á uma metodologia de projeto assente no contexto cultural e socioeconómico da região, com o diagnóstico de necessidades de saúde, quer específicas, quer globais, e respetiva adoção de medidas conducentes à resolução das necessidades identificadas. Para o efeito serão estabelecidas parcerias com instituições de saúde, ou outras, que eventualmente se revelem úteis para a implementação deste projeto. Sempre que possível, as atividades serão concretizadas em tempos letivos de disciplinas, cujo programa articule com a temática a tratar.

A implementação de estratégias/ ações neste âmbito, coincidem com as **seguintes Iniciativas**:

- Clube das Emoções;
- Gabinete do adolescente;
- Clube de Cidadania;
- Clube "Pontos e Pontes"
- Parlamento dos Jovens (participação e cidadania democrática);
- Justiça para Todos;
- Palestras/Ações de sensibilização;
- Projeto interno -Ajuda entre pares;
- Comemorações;
- Campanhas;
- Exposições.

## AS PARCERIAS E SERVIÇOS DE APOIO EXTERNO

- Equipa Local de Saúde Escolar de Pombal;
- Gabinete do Adolescente;
- Câmara Municipal de Pombal;
- Programa Escola Segura (PSP de Pombal)
- APV (Associação de apoio à vítima)
- Outras instituições que se revelem úteis na concretização dos temas.

O Referencial de Educação para a Saúde identifica **cinco temas globais**:

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

No planeamento foram tidas em conta estas cinco áreas prioritárias de intervenção supracitadas. No Colégio desenvolveremos neste biénio, um conjunto de estratégias e ações que constam do Planeamento elaborado (Anexo I).

Na legislação no 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, área 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 educação sexual foi, então, integrada por lei na educação para a saúde precisamente por obedecer ao mesmo conceito de abordagem com vista à promoção da saúde física, psicológica e social, tendo por princípio que a educação sexual é uma das dimensões da educação para a saúde dos jovens.

## **7. ACOMPANHAMENTO E MONITORIZAÇÃO DO PLANO**

O presente plano, a par da articulação no currículo e de algumas parcerias, pretende contribuir para a consecução do Objetivo Estratégico “**Potenciar o bem-estar e um bom clima educativo**” (OE 3.5) da área prioritária de intervenção “**Cidadania e Humanização**” (A2).

### **INDICADORES DO PLANO:**

- 1) - Promover hábitos de vida saudável na comunidade escolar;
- 2) - Reduzir situações de risco no âmbito da saúde e Bem estar escolar;
- 3) - Desenvolver ações diversificadas no Colégio que potenciem o bem-estar, e um bom clima educativo.

### **METAS DO PLANO:**

- 1.1 - Obter mais de 80% de turmas com uma avaliação de SB ou SMB, na avaliação de alunos que se encontram na zona saudável da aptidão física (na disciplina de Educação Física);
- 1.2 - Obter mais de 90% de alunos que participaram em atividades do PAA, realizadas ao ar livre;
- 2.1- Obter mais de 90% de alunos que transitam/aprovados, e beneficiaram de acompanhamento psicológico;
- 2.2 - Obter mais de 90% de alunos que transitam/aprovados, e usufruíram de apoio no Gabinete do Adolescente (Equipa de Saúde Local);
- 3.1- Obter uma taxa de concretização superior a 70% das ações planeadas, no primeiro ano de implementação;
- 3.2- Obter uma taxa de satisfação superior a 80% das ações implementadas (a avaliar no final da aplicação do plano).



## 8. AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO PLANO

A avaliação da tendência para a eficácia do plano é efetuada no final do primeiro ano de implementação, sendo a avaliação da eficácia apurada no final do segundo ano de implementação do mesmo. No final do segundo ano do biénio será aplicado um inquérito para avaliar o grau de satisfação da comunidade educativa face às ações implementadas no âmbito deste plano.

Para avaliar a tendência de eficácia/ eficácia do plano foram definidos os seguintes indicadores e respetivos pesos, de acordo com a seguinte tabela:

Indicador	Peso ( % )
1) Promover hábitos de vida saudável na comunidade escolar	40
2) Reduzir situações de risco no âmbito da saúde e Bem-estar escolar	30
3) Desenvolver ações diversificadas no Colégio que potenciem o bem-estar, e um bom clima educativo	30

Grau de eficácia (%)	Menção qualitativa
$85 \leq E \leq 100$	Satisfaz muito bem
$75 < E < 85$	Satisfaz bem
$50 \leq E \leq 75$	Satisfaz
$20 < E < 50$	Não Satisfaz
$E \leq 20$	Não Satisfaz minimamente

## 9 - CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

Pretende-se que este plano PES seja aberto a novas ações e dinâmico, prevendo-se que venha a incorporar os contributos de todos quantos estejam disponíveis para contribuir para a promoção da Saúde e do Bem-Estar na nossa comunidade escolar.

## 10 - DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA

### Legislação:

Despacho 8404 C 20 de setembro 2019.

Despacho 6605 A de 2 julho 2021.

### Outra Documentação

Programa Nacional de Saúde Escolar 2015

Referencial\_educacao\_saude\_novo

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial\\_educacao\\_saude\\_novo.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_educacao_saude_novo.pdf)

Projetos\_ELSE\_Pombal\_2023\_2024\_versão atualizada\_set\_2023