



Promoção
e
Educação para a Saúde

Plano de actividades 2009-2010

ACTIVIDADES DE CARÁCTER GERAL			
Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data Prevista
Reuniões <ul style="list-style-type: none"> ▪ Equipa PES Periodicidade habitual: Semanal ▪ Coordenadores / Equipas PES das três escolas parceiras: Dr. António Granjo Dr. Júlio Martins e Nadir Afonso. Periodicidade habitual: Mensal ▪ Coordenadores/ Equipa de Apoio às Escolas do Alto Tâmega Periodicidade habitual: Trimestral ▪ Coordenador / equipa PES / Entidades parceiras Periodicidade habitual: Variável 		Planificar, acompanhar e monitorizar o desenvolvimento das actividades de PES	Ao longo do ano
Candidatura a financiamento de Projectos de Educação para a Saúde (Edital 2009/2010 da DGIDC/NESASE)	Equipa PES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dotar a escola de verba para a concretização das acções previstas no âmbito da PES. 	Setembro
Aquisição de material diverso. (modelos anatómicos, material audiovisual, bibliografia variada)	Equipa PES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dotar a escola de recursos materiais necessários à concretização das acções previstas no PES. 	1º Período
Centro de Recursos de Educação para a Saúde	Equipa PES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Produção/organização e divulgação de material pedagógico de suporte à actividade docente no âmbito da PES 	1º Período
Elaboração do Projecto “Educação Sexual na Escola”	Equipa PES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Efectivar a implementação da educação sexual na escola. ▪ Operacionalização da Lei n.º 60/2009. 	Outubro
“Prevenção do consumo de substâncias psicoactivas” - Elaboração do Projecto de Intervenção	Equipa PES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prevenir o consumo destas substâncias através de estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa. 	Outubro
Dinamização do Gabinete de Apoio ao Aluno	Equipa PES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortalecer a importância desta estrutura no acompanhamento e na orientação dos alunos 	Ao longo do ano



ACTIVIDADES DE CARÁCTER GERAL			
Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data Prevista
Concurso para a criação do logótipo do Projecto de Promoção e Educação para a Saúde	Alunos; equipa responsável pelo Projecto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criação de um logótipo que melhor defina a Promoção e Educação para a Saúde na Escola 	1º/2º Período
Construção e publicação da página Web em parceria com Centros de Saúde e Esc. Dr. Júlio Martins e Nadir Afonso	Centros de Saúde; Equipa PES Esc. Dr. António Granjo, Dr. Júlio Martins e Nadir Afonso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporcionar informação rápida e anónima sobre saúde em geral; ▪ Publicitar as iniciativas, no âmbito da Educação para a Saúde, das escolas envolvidas e dos Centros de Saúde. 	1º Período
Dádiva benévola de sangue	Instituto Português do sangue/ comunidade educativa /organização Esc. Nadir Afonso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover atitudes de cidadania entre os elementos da comunidade escolar. 	2/3º Período
<p>Curso de Formação - “ Valores, sexualidade, cidadania e educação cívica” *</p> <p>(Acção 02 da Associação para o Planeamento da Família, acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua)</p> <p>* Dependente de financiamento</p>	Directores de Turma e docentes com serviço distribuído no Gabinete de Apoio ao Aluno.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contribuir para o desenvolvimento de um perfil de intervenção assente em valores, atitudes e princípios deontológicos, congruente com a capacidade de promover a formação humana do aluno; ▪ Promover a estruturação de um projecto de intervenção em educação sexual, facilitador do processo de desenvolvimento pessoal, social e global dos alunos; ▪ Estimular uma intervenção que suscite a reflexão, o desenvolvimento da investigação e a inovação educacional. 	A decidir

GRIPE A - PLANO DE CONTINGÊNCIA			
Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data Prevista
Elaboração e colaboração na divulgação, implementação e monitorização do Plano de Contingência para a Gripe A (H1N1)	Equipa PES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minimizar o impacto de uma eventual pandemia, de modo a garantir a manutenção da actividade da instituição escolar. 	Durante o período de pandemia
Sessão de informação e de esclarecimento de dúvidas sobre a pandemia de Gripe A	Médico da Delegação Saúde /Docentes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informar a comunidade educativa acerca das vias de transmissão do H1N1 e das medidas de prevenção. 	Setembro
Sessão de informação e de esclarecimento de dúvidas sobre a pandemia de Gripe A	Enfermeiras do Centro de Saúde nº2 / Pessoal não Docente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informar a comunidade educativa acerca das vias de transmissão do H1N1 e das medidas de prevenção 	Setembro

Área Temática: SEXUALIDADE / INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS				
	Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data prevista
Accções que integram o PROJECTO "Educação Sexual na Escola"	Aplicação de um programa por ciclo de ensino com conteúdos específicos	Docentes / Alunos	<ul style="list-style-type: none"> Promover a Educação Sexual num contexto multidimensional: biológico, sócio-cultural e interpessoal 	1º Período
	Teatro-Debate - "Nem muito simples... nem demasiado complicado" Associação USINA	Associação USINA / Alunos	<ul style="list-style-type: none"> Promover a reflexão sobre temas relacionados com a sexualidade a partir de pequenas histórias do dia-a-dia 	
	Visionamento da peça de Dario Fo: "Deixemos o Sexo em Paz", pela actriz Maria Paulos	Comp. de Teatro Maria Paulos/ Câmara Municipal (Deptº Cultural)/ Alunos	<ul style="list-style-type: none"> Abordar, num tom de comédia e de uma forma simples e didáctica, assuntos relacionados com a Educação Sexual. 	2º/3º Período
	Curso de Formação - "Prevenção de Riscos Associados à Sexualidade" - Acção 05 da Associação para o Planeamento da Família, acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua -Proposta ao Centro de Formação	APF / docentes	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar os conhecimentos dos participantes sobre os riscos associados à sexualidade e a sua assertividade na educação para a prevenção desses riscos; Capacitar os participantes para o desenvolvimento de programas de prevenção dos riscos associados à sexualidade na adolescência; Desenvolver estratégias pedagógicas em prevenção dos riscos associados à sexualidade na adolescência e sua integração nos projectos educativos da escola. 	A decidir
	Acção de Formação "Educação para uma sexualidade saudável" (Módulo II - 20 horas) (proposta em 08/09 e aprovada)	Dra Zélia Anastácio (UM) / docentes	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver nos docentes capacidades e atitudes para trabalhar em Promoção / Educação para a Saúde; Clarificar valores e atitudes nas áreas da sexualidade e da educação sexual e suas repercussões a nível pedagógico. Aprofundar conhecimentos nas áreas de educação sexual numa perspectiva de desenvolvimento e promoção de saúde. Adquirir algumas competências sócio-pedagógicas de intervenção em educação sexual. 	A decidir

Área Temática: SEXUALIDADE / INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Actividade		Intervenientes / Destinatários		Objectivos	Data prevista
Acções que integram o PROJECTO "Educação Sexual na Escola"	Sessões de formação	Téc. de Saúde / Grupo 520	Docentes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilizar os diversos agentes educativos para a necessidade da educação sexual; ▪ Fomentar a adesão e o envolvimento dos diversos agentes educativos neste processo. 	Ao longo do ano
			Não docentes		
			Enc. Educação		
	"Caixinha de interesses"	Alunos		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recolha anónima de perguntas sobre temas de interesse, ou levantamento de necessidades 	Ao longo do ano
	Sessões de esclarecimento	Técnicos de saúde / Grupo 520 / alunos		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esclarecimento de dúvidas colocadas pelos alunos 	2º/3º Período

Área Temática: ALIMENTAÇÃO E ACTIVIDADE FÍSICA					
		Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data prevista
7º ano de escolaridade	Actividades a definir no seio do conselho de Turma	<p>Ex: Proposta 1</p> <p><u>Programa Apetece-me</u></p> <p>O Programa Educativo apetece-me apetece-me é uma iniciativa da Nestlé Portugal que, com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC) do Ministério da Educação, Trata-se de um programa Educativo sobre Nutrição, Saúde e Bem-estar dirigido a educadores e alunos e tem como objectivo sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, assim como para a prática do exercício físico. Apresenta um espaço destinado aos alunos e outro a educadores. Na área exclusiva a educadores e professores podem-se encontrar materiais pedagógicos sobre diversos temas ligados à nutrição e estilos de vida saudáveis. Para além de conteúdos pedagógicos, em cada documento encontram-se também actividades e ideias de jogos a desenvolver com os alunos na sala de aula. Todos os materiais desenvolvidos estão disponíveis para <i>download</i>.</p>	Docentes / alunos	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o estado de saúde global dos jovens. 	Ao longo do ano
		<p>Ex: Proposta 2</p> <p>Programa FIPA</p> <p>O canal educativo da FIPA (Federação das Industrias Portuguesas Agro-Alimentar, revista  im canal sobre Educação Alimentar, revista  entidades como a Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do ME e a Associação Portuguesa de Nutricionistas. Contém conteúdos/temas adaptados ao dia-a-dia dos alunos. A abordagem de cada tema é facilitada pela existência de uma apresentação em PowerPoint, um Guião do Professor que suporta a abordagem diapositivo a diapositivo e ainda fichas de actividades para os alunos.</p>	Docentes / alunos		<ul style="list-style-type: none"> Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição.
		Rastreio de Obesidade Infanto-Juvenil	Nutricionista / alunos	<ul style="list-style-type: none"> Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação saudável e actividade física. 	1º Período
		Como te alimentas? -Inquérito aos hábitos alimentares dos alunos	Alunos		1º Período
		Sessões de sensibilização / formação (grupo-turma)	Nutricionista / alunos		2º Período
		Projectão do filme: “ Super Size Me” - A Dieta do Palhaço (O director Morgan Spurlock analisa a cultura do fast food nos Estados Unidos...)	Alunos		2º Período

Área Temática: ALIMENTAÇÃO E ACTIVIDADE FÍSICA			
Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data prevista
Dia Mundial da Alimentação e Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza ▪ Participação na acção internacional “ Levanta-te e actua”; ▪ Recolha de bens alimentares.	Comunidade Escolar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumentar a consciência da comunidade escolar sobre a natureza do problema da fome no mundo ▪ Fomentar o espírito de solidariedade 	16 a 23 de Outubro
Inquérito	Comunidade Escolar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avaliar o grau de satisfação dos utentes da cantina e bufete escolar; ▪ Aumentar a frequência de utilização da cantina; ▪ Aumentar a frequência de utilização do bufete; ▪ Melhorar a qualidade da oferta alimentar na escola; ▪ Sensibilizar a comunidade para a adopção de práticas de alimentação saudáveis. 	1º Período
Venda de Fruta no Bufete			Ao longo do ano
Aquisição de máquina* e venda de sumo de laranja natural *Dependente de financiamento			2º/3º Período
Aquisição de duas máquinas* automáticas dispensadoras de alimentos preparados na Escola *Dependente de financiamento			2º/3º Período

Área Temática: PREVENÇÃO DO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOACTIVAS				
Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data prevista	
Acções que integram o PROJECTO DE INTERVENÇÃO	Acções de divulgação/sensibilização no bar dos alunos	Técnicos do CRI / Alunos	<ul style="list-style-type: none"> Promover a informação/sensibilização dos jovens, nas áreas da prevenção do início e do uso do consumo de substâncias psicoactivas e dos comportamentos desviantes; Promover factores protectores, ao nível individual, familiar e escolar; Diminuir os factores de risco associados ao consumo de drogas; Diminuir os comportamentos de risco; 	1º Período
	Inquérito	Alunos 9ºano e Secundário		1º Período
	Aplicação de um programa com materiais/propostas de actividades específicas	Docentes / alunos 9º ano		Ao longo do ano
	Sessões de sensibilização/formação (grupo-turma)	Técnicos do CRI / Alunos 9º ano e Secundário		Ao longo do ano
	Atendimento técnico no GAA	Técnicos do CRI/ alunos, docentes e não docentes		Ao longo do ano
	Comemoração de dias temáticos	Docentes, não docentes e alunos	<ul style="list-style-type: none"> Informar/sensibilizar a comunidade educativa 	Ao longo do ano
	Sessões de formação	Técnicos do CRI / Directores de Turma	<ul style="list-style-type: none"> Promover a formação de uma rede de agentes de prevenção no seio da comunidade educativa. 	1º Período
	Sessão de formação	Técnicos do CRI / Docentes		2º Período
	Sessão de formação	Técnicos do CRI / Encarregados de Educação		2º Período
	Projecto KC4 / implementação do Kiosk do cidadão (Projecto de investigação e desenvolvimento na área da cessação do uso do tabaco - Escola Nacional de saúde Pública (UNL))	Comunidade educativa	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização à cessação tabágica. 	Ao Longo do ano
	Sessões de sensibilização/informação anti-tabágica com medição dos níveis de monóxido de carbono nos pulmões.	Alunos do 9º ano	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização à cessação tabágica. 	A decidir
Alunos do 12º ano		A decidir		
Docentes e não docentes		A decidir		

Área Temática: VIOLÊNCIA EM MEIO ESCOLAR				
	Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data prevista
8º ano de escolaridade	Actividades/projectos a definir no seio do CT, de acordo com as características/necessidades dos alunos.	Conselhos de Turma / alunos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência. ▪ Promover uma intervenção eficaz baseada em conhecimento. 	Ao longo do ano
	Debate orientado sobre “Afectos” (grupo-turma)	Psicóloga / Alunos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caracterizar a expressão da afectividade enquanto via privilegiada para a promoção da igualdade entre os sexos; ▪ Valorizar a criação de laços afectivos enquanto caminhos de realização de si mesmo e de aceitação do outro; ▪ Sensibilizar para a necessidade de se reforçar, na esfera familiar, um espaço de diálogo aberto e respeito mútuo; 	2º Período
	Sessões de sensibilização / formação “ Bullying” (grupo-turma)	Psicóloga / Alunos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar situações/tipos de Bullying; ▪ Promover uma intervenção eficaz baseada em conhecimento 	3º Período
	Teatro-debate - “ Macacos e Pombos” - Associação USINA	Alunos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover a reflexão sobre os fenómenos de violência e bullying. 	2º Período

Área Temática: SAÚDE ORAL				
	Actividade	Intervenientes / Destinatários	Objectivos	Data prevista
	Colaboração com o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral em Crianças e Jovens (Cheques-dentista)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promoção da saúde oral no contexto familiar e escolar, ▪ Prevenção das doenças orais; ▪ Diagnóstico precoce e tratamento dentário. 	Novembro
	Sessões de sensibilização (grupo-turma)	Técnicos de saúde / alunos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender a necessidade de uma boa saúde oral para o bem-estar geral; ▪ Conhecer as regras para uma boa higiene oral; ▪ Conhecer os comportamentos que podem ocasionar cárie dentária e outras afecções dos dentes e da boca; 	A decidir