REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Vila Flor

UCC Unidade de Cuidados na Comunidade Vila Flor Carrazeda de Ansiães

ULSNE

RELATÓRIO do (PES)

Projeto de Educação para a Saúde

1º Período

Ano letivo 2020/2021

1 - INTRODUÇÃO

Projeto de Educação para a Saúde (PES)

«A Promoção e 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».

In Protocolo assinado entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde, 2014.

O Programa Nacional de Saúde Escolar dita que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino.

Assim, com este projeto, pretende-se contribuir para mais saúde e bem-estar aumentando a qualidade de vida de crianças e jovens. Fazendo com que aprendam a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam.

São abordados temas ligados à saúde, promovendo-se a responsabilidade individual e comunitária no que diz respeito à saúde, de forma, a que os alunos desenvolvam competências que lhes permita adotarem estilos de vida saudáveis, tomarem decisões conscientes e informadas e fazerem opções responsáveis.

O projeto é desenvolvido numa lógica de transversalidade, adequada aos diferentes níveis etários, utilizando a metodologia de trabalho por projeto.

No final de cada período letivo, é preenchida uma ficha " Avaliação do Projeto de Educação para a Saúde (PES) " por parte de todos os docentes. Esta ficha ajuda na operacionalização da avaliação das referidas atividades.

2 - TRATAMENTO DE DADOS

Para a elaboração deste relatório foram preenchidas grelhas nos vários Conselhos de Docentes/Conselhos de Turma, elaboradas para este efeito, tendo em conta os temas selecionados para serem trabalhados neste ano letivo, das quais se retiraram elementos para o preenchimento das seguintes tabelas:

O X assinala os temas, subtemas e objetivos tratados por ciclo, ano e turma.

Tema/Subtema/Objetivos		Educação Pré-Escolar								1.º ciclo do Ensino Básico										2.º ciclo do Ensino Básico					3.º ciclo do Ensino Básico									Secundário + Profissional							
Educação para os afetos e a sexualidade		Benlhevai	Freixiel	Samões	Santa Comba	Seixo	Vila Flor nº1	Vila Flor nº 2	Vilas Boas.	Samões		Santa Comba		Seixo	Vila Flor					5º		6º			7º			8º			9º		10º		11º			12º		
Subtema	Objetivos									A	B	A	B	A	A	B	C	D	E	A	B	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	TAS	A	B	TC	A	B
Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X		X	X				X		X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X			X					X		X	X							X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Valores	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X		X	X				X		X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X			X	X				X		X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tema/Subtema/Objetivos		Educação Pré-Escolar								1.º ciclo do Ensino Básico										2.º ciclo do Ensino Básico					3.º ciclo do Ensino Básico								Secundário + Profissional							
Alimentação saudável e atividade física										Samões		Santa Comba		Seixo	Vila Flor					5º		6º			7º			8º			9º		10º		11º			12º		
Subtema	Objetivos	Benlhevai	Freixiel	Samões	Santa Comba	Seixo	Vila Flor nº1	Vila Flor nº 2	Vilas Boas.	A	B	A	B	A	A	B	C	D	E	A	B	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	TAS	A	B	TC	A	B
Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.	X			X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X		X		X		X					X	X	X		X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doenças cardiovasculares e oncológicas).	X			X													X				X	X	X	X		X		X		X					X	X	X		X

	Compreender a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.	X			X	X				X		X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		X		X		X					X	X			X
	Analisar criticamente comportamentos de risco na alimentação.									X		X						X				X	X	X	X						X					X	X	X		X
Atividade física e desportiva	Compreender como a prática de atividade física favorece o desenvolvimento integral da criança e jovem.	X			X					X	X	X					X	X			X	X	X	X	X		X			X	X	X		X		X	X		X	X
	Aumentar a atividade física e/ou desportiva	X				X				X		X										X	X	X	X		X			X	X	X		X		X	X	X	X	X
Comporta-mentos sedentários	Evitar longos períodos em comportamento sedentário.	X																X			X	X	X	X	X		X			X	X	X		X		X	X	X	X	X

Tema/Subtema/Objetivos		Educação Pré-Escolar								1.º ciclo do Ensino Básico													2.º ciclo do Ensino Básico																							
Higiene corporal e saúde oral		Benlhevai	Freixiel	Samões	Santa Comba	Seixo	Vila Flor nº1	Vila Flor nº 2	Vilas Boas.	Samões		Santa Comba		Seixo	Vila Flor						5º		6º			7º			8º			9º		10º		11º			12º		
Subtema	Objetivos									A	B	A	B	A	A	B	C	D	E	A	B	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	TAS	A	B	TC	A	B
Higiene pessoal	Reconhecer a importância da higiene pessoal para uma boa saúde física e mental.	X			X	X				X		X	X					X				X	X	X	X									X		X	X	X		X

	Relacionar a higiene pessoal com as relações interpessoais.	X			X						X	X											X	X	X	X									X		X	X	X	X	X
Saúde oral	Compreender a importância de uma boa saúde oral.	X			X	X				X		X	X									X	X	X	X	X						X							X		
	Reconhecer a importância de uma boa higiene oral				X	X						X										X	X	X	X	X						X							X		

Tema/Subtema/Objetivos		Educação Pré-Escolar								1.º ciclo do Ensino Básico										2.º ciclo do Ensino Básico					3.º ciclo do Ensino Básico								Secundário + Profissional							
Hábitos de sono e repouso										Samões		Santa Comba		Seixo	Vila Flor					5º		6º			7º			8º			9º		10º		11º			12º		
Subtema	Objetivos	Benlhevai	Freixiel	Samões	Santa Comba	Seixo	Vila Flor nº1	Vila Flor nº 2	Vilas Boas.	A	B	A	B	A	A	B	C	D	E	A	B	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	TAS	A	B	TC	A	B
Sono	Reconhecer a importância de um sono repousante para uma vida saudável e equilibrada.	X			X	X				X		X	X					X				X			X		X	X			X	X		X		X	X	X	X	X
	Relacionar o sono ou a falta dele com a capacidade física e mental.	X			X					X		X	X					X				X					X	X		X	X	X		X		X	X	X	X	X

Repouso	Compreender como um repouso equilibrado favorece o desenvolvimento integral da criança e jovem.	X								X		X						X				X						X		X	X	X		X		X	X		X	X

Tema/Subtema/Objetivos		Educação Pré-Escolar								1.º ciclo do Ensino Básico										2.º ciclo do Ensino Básico					3.º ciclo do Ensino Básico									Secundário + Profissional							
Educação postural		Benlhevai	Freixiel	Samões	Santa Comba	Seixo	Vila Flor nº1	Vila Flor nº 2	Vilas Boas.	Samões		Santa Comba		Seixo	Vila Flor					5º		6º			7º			8º			9º		10º		11º			12º		
Subtema	Objetivos									A	B	A	B	A	A	B	C	D	E	A	B	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	TAS	A	B	TC	A	B
Postura corporal	Compreender a importância de uma boa posição corporal para uma boa saúde física	X			X	X				X		X	X					X				X			X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X	X
	Adotar posturas corporais corretas	X				X				X		X	X					X				X			X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X

Tema/Subtema/Objetivos	Educação Pré-Escolar								1.º ciclo do Ensino Básico				2.º ciclo do Ensino Básico		3.º ciclo do Ensino Básico			Secundário + Profissional		
Educação Sexual	Benlhevai	Freixiel	Samões	Santa Comba	Seixo	Vila Flor nº1	Vila Flor nº 2	Vilas Boas.	Samões	Santa Comba	Seixo	Vila Flor	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º

Subtema	**Objetivos**									A	B	A	B	A	A	B	C	D	E	A	B	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	TAS	A	B	TC	A	B
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				X					X	X	X	X					X	X						X	X				X	X		X	X	X	X	X	X		X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género				X	X				X	X	X						X	X						X	X		X		X	X		X	X	X	X	X	X		X
Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X			X	X				X	X	X	X					X	X	X					X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X				X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais				X	X				X	X	X							X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X			X	X				X	X	X							X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X
Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X			X	X				X	X	X	X						X						X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida										X															X							X		X		X		X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros					X					X								X							X			X		X	X	X		X	X	X	X	X	X

Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	x																x	x							x									x	x	x	x	x	x
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis																									x								x	x	x	x	x	x	x	x
Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos																									x		x					x		x			x	x	

3 - ATIVIDADES

As atividades previstas no Plano Anual de Atividades para o 1.º período foram todas concretizadas com as devidas adaptações atendendo às circunstâncias COVID-19.

A Coordenadora

Isabel Videira