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

3º 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	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	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	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	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		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		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	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			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	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	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	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							
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	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	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	X				X		X							X		
	Reconhecer a importância de uma boa higiene oral			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							
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	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	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	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 postural										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
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	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	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										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
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	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	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	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	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	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	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		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	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	x	x	x
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis																			x					x	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		x		x			x	x	

3 - ATIVIDADES

As atividades previstas no Plano Anual de Atividades para o 3.º período foram todas concretizadas com as devidas adaptações atendendo às circunstâncias COVID-19.

A Coordenadora

Isabel Videira