
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VIEIRA DE ARAÚJO

ANO LETIVO 2025/2026



PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE e EDUCAÇÃO SEXUAL PES/ES

Índice

1 – Introdução	3
2 – Enquadramento legal.....	5
3 - Temas, Subtemas e Objetivos por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde	6
4 – Diagnóstico da situação no Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo	8
5 – Prioridades, objetivos estratégicos, indicadores e metas Promoção e Educação para a Saúde.....	10
6 – Plano de Atividades 2025/2026.....	12
• Necess	
idades formativas docentes e não docentes:.....	16
• Outras	
Atividades	16
7- Avaliação	17
8- Equipa PES e Competências	18

1 – Introdução

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. Pretende-se, assim, o desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes – metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde, para a Saúde e Bem-Estar na Europa – [Saúde 2020](#)¹ para a [Estratégia da EU2020](#)², no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas.

Também a IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde, em 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.

Citando a UNESCO (2019) - *Orientações Técnicas Internacionais De Educação Em Sexualidade* - , “um conjunto significativo de evidências mostra que a Educação Sexual permite que as crianças e os adolescentes desenvolvam: conhecimentos, atitudes e habilidades corretos e apropriados para a idade; valores positivos, incluindo o respeito aos direitos humanos, à igualdade de género e à diversidade; bem como atitudes e habilidades que contribuem para relacionamentos seguros, saudáveis e positivos. Pode ajudar jovens a refletirem sobre normas sociais, valores culturais e crenças tradicionais, a fim de entender e lidar melhor com seus relacionamentos com colegas, pais, professores, outros adultos e comunidade.

Reconhece-se a importância de proporcionar aos jovens os conhecimentos e as habilidades que auxiliem escolhas responsáveis na vida, sobretudo em contextos em que se verifica exposição crescente a materiais sexualmente explícitos através da internet e de outros media, sendo igualmente crucial a preparação das crianças e jovens para a adolescência, marcada por profundas alterações biológicas e na personalidade.

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.

Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PESES (Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual) e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.

O PESES, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe: uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso escolar; uma perspetiva de intervenção consciente, criativa e intencional; uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende; uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas curriculares.

Complementarmente, pode ainda suportar-se em ofertas curriculares complementares, ou em projetos e atividades definidas pelas escolas com o objetivo de contribuir para a formação pessoal e social dos alunos, em articulação com o projeto educativo de cada escola.

¹ [Health 2020: The european policy for health and well-being](#) | ² [A Estratégia Europa 2020](#)

Numa lógica de promoção do desenvolvimento pessoal e social dos nossos alunos, visamos contribuir para a melhoria dos relacionamentos afetivos e sexuais entre os jovens, para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais e para a tomada de decisões conscientes na área da educação para a saúde – educação sexual.

Seguindo as orientações do Conselho Nacional de Educação (CNE), o trabalho desenvolvido neste âmbito, “uma área aberta ao pensar, ao diálogo e ao questionamento que integra a formação pessoal, social e moral”, pauta-se pela transdisciplinaridade, atendendo-se à maturidade dos alunos, avaliando as suas dúvidas e inquietações e respeitando o seu enquadramento cultural, religioso e familiar.

Assim, esta formação, tão importante para o desenvolvimento harmonioso das nossas crianças e jovens e para o seu equilíbrio emocional, traduzir-se-á em claros ganhos no que respeita à diminuição de futuras escolhas ou decisões potencialmente nefastas, uma vez que, com informação, formaremos indivíduos capazes de refletir por si próprios, com poder de decisão e aptos para enfrentar com confiança os desafios.

2 – Enquadramento legal

O atual quadro legislativo obriga à inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, no Projeto Educativo, trabalhado em toda a escola e numa perspetiva de transversalidade:

- Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de Setembro de 2006 – Define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projeto Educativo de cada Agrupamento / Escola.
- Despacho nº 2506/2007, de 20 de Fevereiro – Sobre a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde, em cada Agrupamento / Escola.
- Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 7 de Setembro de 2007, aprovado pelo Diretor-Geral da DGIDC – Dr. Luís Capucha – em 28 de Novembro de 2007.
- Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, considera o Bem-Estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Resolução da Assembleia da República nº254/2017-Recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Cria a componente de Cidadania e Desenvolvimento, importante na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.

No âmbito da Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania surge a componente de Cidadania e Desenvolvimento, como área de trabalho transversal, de articulação disciplinar, com abordagem de natureza interdisciplinar, onde o domínio da Saúde é obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade, cabendo à escola aprovar a sua Estratégia de Educação para a Cidadania. Esta nova área é essencial na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.

3 - Temas, Subtemas e Objetivos por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOÊNCIA						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X	X	X	X	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
ATIVIDADE FÍSICA						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X	X	X	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X	X
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE						
Subtemas	Objetivos					
1. 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
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X
4. 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
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			X	X	X

4 – Diagnóstico da situação no Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo

A Escola tem o poder de regular muitos aspetos do ambiente de aprendizagem para que a Educação para a Saúde e a Educação Sexual seja protetora e acolhedora, agindo como centros de apoio social com a capacidade de interligar estudantes, pais, famílias e comunidades com outros serviços. Da especificidade de cada comunidade escolar, surge a necessidade de definir temas prioritários a abordar no âmbito da “Educação para a Saúde e Educação Sexual”, dinamizar atividades que promovam a saúde individual e/ou coletiva de todos os que fazem parte da comunidade educativa e articular as iniciativas entre os vários ciclos de escolaridade.

De modo a proceder a uma avaliação da Promoção e Educação para a Saúde no Agrupamento, a equipa analisou as práticas atuais, procedimento necessário para a candidatura a Selo de Escola Saudável, que será submetida em janeiro de 2026 e procurou auscultar a Comunidade Educativa sobre as temáticas sobre as quais se considera ser mais pertinente/urgente a intervenção da equipa PES. Para a concretização deste objetivo, foi disponibilizado um inquérito a diferentes estruturas da escola de forma a chegar ao maior número possível de elementos da Comunidade Educativa. Foram convocados para uma Assembleia de Delegados de Turma, os delegados/subdelegados com o objetivo de auscultar as turmas sobre os temas que consideram mais pertinentes de serem abordados no âmbito do PES.

Da análise feita aos inquéritos e reuniões realizadas, verifica-se que os assuntos mais referidos são os que se encontram descritos na tabela seguinte.

Primeiros socorros	Gestão de emoções	Educação sexual e reprodutiva	Alimentação: o efeito dos alimentos processados
Gestão de conflitos	Alimentação saudável	Prevenção no consumo de substâncias	

As áreas temáticas previstas no Referencial de Educação para a Saúde identificadas e ordenadas de acordo com as prioridades definidas são as seguintes:

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

Da análise interna ao Projeto de Educação para a Saúde/Educação Sexual, salientam-se:

Pontos fortes	Pontos fracos
• A saúde e o bem-estar fazem parte integrante do Projeto Educativo do Agrupamento; • Cooperação da Direção; • O ambiente físico das diversas escolas do Agrupamento é agradável, seguro e limpo; • O Agrupamento tem regras claras que promovem comportamentos saudáveis; • O Agrupamento tem projetos que promovem competências individuais para lidar com o risco e comportamentos seguros e saudáveis; • O Agrupamento tem parcerias locais diversificadas (Projeto Jovens ao Leme, ...) • O Agrupamento possui diversidade e disponibilidade de material de apoio à promoção e Educação para a Saúde e Educação Sexual; • Boas práticas na área de educação para a saúde; • Elevado número de alunos inscritos no Desporto Escolar; • Atividade Física AEC no 1º ciclo • Projetos diversificados: Tutorias; Mentorias • Candidatura ao Selo de Escola Saudável • Clube de Meditação e Autoconhecimento – AcrescentAR • ...	• Falta de procura do GIAA por parte dos alunos; • Falta de participação dos Encarregados de Educação nas atividades propostas no âmbito do PES. • ...

5 – Prioridades, objetivos estratégicos, indicadores e metas Promoção e Educação para a Saúde.

1.ª Prioridade – A abordagem da saúde e do bem-estar deverá refletir os pontos de vista, desejos e necessidades de toda a comunidade educativa (alunos, docentes, não docentes e pais/encarregados de educação).

Objetivos		Indicadores	Metas
1	Conhecer melhor as necessidades e expectativas da comunidade educativa em relação à saúde e ao bem-estar.	As 3 expectativas/necessidades mais assinaladas.	Dar resposta a, pelo menos, uma das expectativas/necessidades.
2	2-Melhorar progressivamente o conhecimento dos comportamentos de saúde da comunidade educativa (ex: alimentação, comportamentos sexuais, higiene, dependências, hábitos de sono, bem-estar emocional).	Nº de questionários aplicados à comunidade educativa.	Conhecer os hábitos de sono e formas de ocupação dos tempos livres dos alunos dos 1.º, 2.º, 3.º ciclos e secundário. Intervir com ações para prevenir e melhorar a saúde mental dos alunos

2ª Prioridade – A escola deverá proporcionar um ambiente físico e social onde toda a comunidade educativa se sinta inserida, respeitada e motivada à participação.

Objetivos		Indicadores	Metas
1	Incentivar à participação da comunidade educativa na implementação das atividades relacionadas com o projeto PES/ES.	Recolha de sugestões nos Conselhos de Turma. Melhorar a articulação entre a equipa PES e os grupos disciplinares/disciplinas.	Conhecer as sugestões dos CT e priorizá-las e dar resposta a uma. Redefinir em cada grupo disciplinar os conteúdos programáticos que se cruzam com a educação para a saúde.
2	Promover e diversificar atividades que conduzam à melhoria da saúde e bem-estar da comunidade, incluindo pessoal docente e não docente (ex.: semanas temáticas, melhoramento de alguns espaços comuns como refeitório, bufete e recreio, convívios, etc.)	Aumentar e diversificar as atividades. Aumentar a participação dos alunos, do pessoal docente e não docente.	Aumentar em 5% as atividades do PES/ES Nº de turmas/ alunos / pessoal docente e não docente, envolvidos nas atividades.

3ª Prioridade – A Escola deverá continuar a implementar projetos dirigidos às competências da comunidade educativa, que melhorem a literacia em saúde e promovam conhecimentos/competências em todas as áreas da saúde.

Objetivos		Indicadores	Metas
1	Promover a melhoria da literacia em saúde da comunidade educativa.	Ações de formação frequentadas pelos elementos da comunidade educativa. Inventariar material de apoio à Educação para a Saúde existente nas bibliotecas e divulgação junto dos docentes.	Conhecer as necessidades de formação e dar resposta a, pelo menos, uma das ações propostas.
2	Continuar a implementar o Projeto de Educação Sexual de Turma com carácter transdisciplinar, privilegiando a articulação com Cidadania e Desenvolvimento.	Percentagem de turmas onde sejam abordados os conteúdos mínimos definidos na Lei n.º60/2009.	80% -> 90% -> 100%
3	Dinamizar o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA), no âmbito da Educação para a Saúde e Sexualidade.	Número de alunos que recorrem o GIAA.	3% (5% -> 8%) dos alunos recorrem ao GIAA.

4ª Prioridade – A Escola deverá aprofundar a ligação à comunidade incentivando a participação das famílias e estabelecendo parcerias com entidades locais.

Objetivos		Indicadores	Metas
1	Incentivar a participação ativa das famílias na comunidade educativa.	Incentivar à apresentação de sugestões: Caixa de sugestões e email Incentivar a colaboração nas atividades desenvolvidas	Recolher as sugestões e dar resposta a uma delas. Realização de uma atividade que envolva os pais.

6 - Plano de Atividades 2025/2026

O Plano de atividades do agrupamento integra as atividades propostas pela Equipa Local de Saúde Escolar da Unidade de Saúde Pública - **UCC do Cávado ao Ave II** acordo com o Plano Nacional de Saúde Escolar e será atualizado em cada ano letivo.

A tabela seguinte ilustra parte das atividades dinamizadas durante o 1º período letivo.

Ano/Turma	Atividade	Data
Alunos Pré-escolar	Prevenção do Abuso Sexual na Infância	18/11/2025 – EB Cávado
		19/11/2025 – EB Guilhofrei
		19/11/2025 – EB Rossas
		20/11/2025 - EBDA
Alunos 1ºano	Prevenção do Abuso Sexual na Infância	18/11/2025 – EB Cávado
		19/11/2025 – EB Guilhofrei
		19/11/2025 – EB Rossas
		20/11/2025 - EBDA
Alunos 2ºano	Prevenção do Abuso Sexual na Infância	18/11/2025 – EB Cávado
		19/11/2025 – EB Guilhofrei
		19/11/2025 – EB Rossas
		20/11/2025 - EBDA
Alunos 3ºano	Prevenção do Abuso Sexual na Infância	18/11/2025 – EB Cávado
		19/11/2025 – EB Guilhofrei
		19/11/2025 – EB Rossas
		20/11/2025 - EBDA
Alunos 4ºano	Educação Postural	16/09/2025 – EB Cávado
		17/09/2025 – EB Rossas
		17/09/2025 – EB Guilhofrei
		18/09/2025 - EBDA
	Prevenção do Abuso Sexual na Infância	18/11/2025 – EB Cávado
		19/11/2025 – EB Guilhofrei
		19/11/2025 – EB Rossas
		20/11/2025 - EBDA
5ºA	Educação Postural (T)	16/10/2025
5ºB	Educação Postural (T)	14/10/2025
	Primeiros Socorros	03/11/2025
5ºC	Educação Postural (T)	06/11/2025
5ºD	Educação Postural (T)	14/10/2025
6ºA	Higiene Íntima	21/10/2025
	Primeiros Socorros	05/11/2025
6ºB	Higiene Íntima	14/10/2025
6ºC	Higiene Íntima	21/10/2025
	Primeiros Socorros	05/11/2025
6ºD	Higiene Íntima	14/10/2025
7ºA	-	-
7ºB	-	-
7ºC	Primeiros Socorros	17/11/2025

7ºD	-	-
7ºE	-	-
8ºA	Métodos Contracetivos	03/11/2025
8ºB	Métodos Contracetivos	04/11/2025
8ºC	Métodos Contracetivos	04/11/2025
8ºD	Métodos Contracetivos	03/11/2025
	Primeiros Socorros	17/11/2025
9ºA	Alimentação Saudável	15/10/2025
9ºB	Alimentação Saudável	15/10/2025
9ºC	Alimentação Saudável	15/10/2025
	Primeiros Socorros	17/11/2025
9ºD	Alimentação Saudável	15/10/2025
	Primeiros Socorros	04/11/2025
9ºE	Alimentação Saudável	15/10/2025
10ºA	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
10ºB	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
10ºC	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
10ºD	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
10ºCPTER	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
11ºA	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
11ºB	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
11ºC	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
11ºCPH	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
12ºA	Primeiros Socorros	31/10/2025
	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
12ºB	Primeiros Socorros	31/10/2025
	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
12ºC	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
12ºD	Primeiros Socorros	31/10/2025
	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025
12ºCPTER	Primeiros Socorros	31/10/2025
	Comportamentos Sexuais de Risco	14/11/2025

O Clube de Saúde e Bem-Estar está disponível para desenvolver sessões nas seguintes áreas:

Temáticas a selecionar pelo DT ou docente da turma, mediante a necessidade de cada turma ou aluno individual					
1.	Competências de comunicação	6.	Respeito pela diferença Aceitação de diferentes pontos de vista	11.	Empatia
2.	Autoestima e autoconfiança	7.	Autorregulação (emoções, pensamentos...)	12.	Tomada de decisões
3.	Sistema de valores	8.	Lidar com a adversidade/mudanças	13.	Trabalho de equipa/cooperação
4.	Lidar com a frustração	9.	Promoção de hábitos saudáveis	14.	Questões do luto
5.	Perturbações do sono	10.	Resolução de conflitos e problemas	15.	Outra (deverá escrever o nome da temática)

Equipa do PES está disponível para desenvolver sessões na área da sexualidade | projeto PRESSE

Temáticas a selecionar pelo DT ou docente da turma, mediante a necessidade de cada turma ou aluno individual					
16.	Métodos contraceptivos	18.	Gravidez na adolescência (prevenção)	20.	Comportamentos de risco (IST)
17.	Comportamentos abusivos	19.	Imagem corporal	21.	Orientação de género

Necessidades formativas docentes e não docentes:

- Alergia Alimentar
- Diabetes
- Epilepsia
- Autismo – Parceria com SPO e Clube de Saúde e Bem-Estar

Outras Atividades:

- Dádiva de Sangue – Dia 3 de fevereiro de 2026
- Mass training SBV aberto à comunidade escolar – (a confirmar com INEM – a realizar após as sessões do 6º e 9ºano)
- GIAA – Segunda-feira das 10h às 11h - Presença de uma enfermeira da Saúde Escolar
- GIAA – Quinta-feira das 14h 30 às 17h 35 – Clube AcreditAR (Clube de Meditação)

7- Avaliação

Para avaliar a eficácia e qualidade do PES serão utilizados os instrumentos de avaliação seguintes:

- Questionário de avaliação - Projeto de Educação para a Saúde, aplicado a cada turma;
- Observação direta, acompanhada do preenchimento das respetivas grelhas de observação;
- Indicadores - Taxa de concretização das atividades; grau de consecução dos objetivos; nível de participação/envolvimento; qualidade dos trabalhos produzido pelos alunos; impacto das atividades na alteração dos hábitos; grau de resolução do(s) problema(s) inicialmente identificado(s).
- No final do ano letivo será elaborado um relatório, que terá como principais objetivos fomentar as boas práticas e reformular as metodologias inerentes às ações que tiverem menor impacto junto do público-alvo. Daqui resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

8- Equipa PES e Competências

8.1-Equipa de Coordenação:

- Isaura Alberta Martins Ribeiro Leite (Grupo 520) – Coordenadora do Agrupamento de Escolas de Vieira de Araújo
- Maria José Ramalho (Grupo 110) - Articulação com o Pré-escolar e com o 1º Ciclo
- Elisabete Goncalves (grupo110) – Docente do 1º Ciclo
- Glória Campos Silva (Grupo 230) – Docente do 2º Ciclo
- Sílvia Carneiro (Grupo 520) - Docente do 3º Ciclo
- Cristiano Mineiro (Grupo 600) – Docente do Secundário

8.2-Equipa alargada:

- Liliana Batista – Enfermeira da Saúde Escolar
- Rafaela Brito – Enfermeira da Saúde Escolar
- Cristina Pureza (Grupo 300) – Clube de Meditação
- Sandra Cardoso (Psicóloga) – Clube de Saúde e Bem Estar
- Maria José Ramalho (Grupo 110) – Coordenadora do EMAEI

8.3.2- Competências da Equipa de Educação para a Saúde

- Elaborar o projeto de Educação para a Saúde e Sexualidade, tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
- Apresentar propostas para o Plano Anual de Atividades do Agrupamento (PAAA), no âmbito da Educação para a Saúde e Sexualidade;
- Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
- Promover a articulação entre ciclos;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da Educação para a Saúde e Sexualidade;
- Gerir o Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno;
- Organizar iniciativas de complemento curricular que julgar adequadas;
- Promover espaços de debate e reflexão abertos a todos os alunos e aos respetivos Encarregados de Educação que se disponibilizarem a estar presentes;
- Promover a participação ativa dos alunos, auscultar as suas opiniões, a colaboração dos respetivos Encarregados de Educação, assim como outros elementos da comunidade escolar e educativa;
- Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.