



Escola Profissional de Ciências
Geográficas

Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual

PESES



Equipa do PESES

Índice

1. Introdução	2
2. Operacionalização	3
2.1. Considerações gerais	3
2.2. Objetivos gerais do PESES.....	4
2.3. Objetivos específicos do PESES.....	4
2.3.1. Saúde Mental e Prevenção da Violência.....	4
2.3.2. Educação Alimentar	5
2.3.3. Atividade Física	6
2.3.4. Comportamentos aditivos e Dependências.....	6
2.3.5. Afetos e Educação para a Sexualidade.....	6
3. Educação Sexual	7
3.1. Finalidades da Educação Sexual (Lei n.º 60/2009).....	7
3.2. Conteúdos a ministrar no âmbito da Educação Sexual (Portaria n.º 196- A/2010 de 9 de abril)	8
3.3. Projeto de Educação Sexual das Turmas.....	8
3.3.1. Agentes internos.....	9
3.3.2. Agentes externos	9
4. Atividades	9
5. Estratégias	10
6. Comunicação e disseminação.....	10
7. Calendarização	10
8. Avaliação.....	12

1. Introdução

A Saúde é um conceito fundamental, constituindo 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.

A promoção e educação para a saúde em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. Assim, o seu principal objetivo é a criação de ambientes facilitadores dessas escolhas, estimulando o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e sócio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, os jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam.

O Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES) desenvolvido na Escola Profissional de Ciências Geográficas (EPCG) está articulado com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e com a Estratégia de Educação para a Cidadania da Escola, com impacto no trabalho ao nível dos domínios da Saúde e Igualdade de Género do 1º grupo da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) e Sexualidade do 2º grupo da ENEC.

O Projeto de Educação para a Saúde pretende, assim, promover a Educação para a Saúde, 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.

A escola foi já certificada com duas distinções, a última delas no seu grau máximo de qualidade – o Selo Escola Saudável, Nível III, Avançado. A Direção-Geral da Educação, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), criou esta distinção para as escolas que integrem e assumam nas suas práticas quotidianas a promoção da saúde e do bem-estar da Comunidade Educativa, pretendendo-se, com a criação deste Selo, reconhecer o mérito dos Agrupamentos de Escolas e Escolas que, através das suas práticas, contribuem para a promoção de relações interpessoais saudáveis, o envolvimento de toda a Comunidade Educativa e para uma imagem positiva da Escola.

2. Operacionalização

2.1. Considerações gerais

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.

Na tabela 1 estão explanados os temas globais que fazem parte do PESES, que se encontram descritos no Referencial de Educação para a Saúde:

Tabela 1 – Temas Globais da Educação para a Saúde e Educação Sexual

Temas globais da Educação para a Saúde e Educação Sexual
Saúde Mental ¹ e Prevenção da Violência
Educação Alimentar
Atividade Física
Comportamentos Aditivos e Dependências
Afetos e Educação para a Sexualidade

A operacionalização do PESES, na EPCG, norteia-se por uma abordagem a toda a escola.

Abrange todos os anos de escolaridade, operacionalizando-se a dois níveis: ao nível global da escola – com atividades destinadas a todos os alunos da escola e ao nível de cada turma.

¹A promoção da saúde mental é transversal a todas as áreas da promoção da Saúde e do Bem-Estar, pois é a dimensão que permite lidar, de forma mais eficaz, com as emoções, os sentimentos, as frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e de tomar decisões.

2.2. Objetivos gerais do PESES

- Promover uma melhoria ao nível da educação para a saúde e prevenção de comportamentos de risco, através de intervenções pontuais de grupos de docentes, de instituições e/ou planos de ação dos diferentes departamentos disciplinares, clubes, entre outros;
- Propiciar uma formação em liberdade e responsabilidade para a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Promover práticas alimentares saudáveis e o exercício físico adequado à prevenção de doenças inerentes a desequilíbrios alimentares;
- Criar contextos educativos favoráveis à informação e formação no domínio das substâncias psicoativas, de modo a prevenir o seu consumo;
- Educar para uma vida sexual livre e responsável, propiciando escolhas informadas e baseadas nos afetos, prevenindo-se a gravidez precoce e/ou indesejada, bem como doenças/infeções sexualmente transmissíveis;
- Promover a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração, violência e de abuso sexuais;
- Melhorar os relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;
- Desenvolver competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- Promover a igualdade entre os sexos;
- Reconhecer a importância da compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos.

2.3. Objetivos específicos do PESES

De acordo com o Referencial da Educação para a Saúde os objetivos específicos, para os diferentes domínios são os seguintes:

2.3.1. Saúde Mental e Prevenção da Violência

- Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única;
- Adotar o sentido de pertença individual e social;
- Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva;
- Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional;
- Desenvolver a literacia emocional;
- Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento;
- Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente;
- Identificar riscos e comportamentos de risco;

- Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais;
- Conhecer fatores protetores;
- Aumentar a percepção individual face aos processos protetores;
- Identificar a violência dirigida aos outros;
- Identificar a violência dirigida ao próprio;
- Adotar uma cultura de respeito e tolerância;
- Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados;
- Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças;
- Adotar comportamentos resilientes.

2.3.2. Educação Alimentar

- Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares;
- Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar;
- Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde;
- Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica);
- Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável;
- Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo;
- Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação;
- Reconhecer a origem dos alimentos;
- Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição;
- Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente;
- Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental.
- Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos.
- Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas.
- Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.

2.3.3. Atividade Física

- Evitar longos períodos em comportamento sedentário.
- Aumentar a prática de atividade física (AF) e desportiva.
- Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem.

2.3.4. Comportamentos aditivos e Dependências

- Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos comportamentos aditivos e dependências (CAD).
- Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura.
- Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais.
- Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico.
- Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco.
- Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura.
- Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo.
- Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas.
- Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados.
- Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas.
- Identificar as características e os tipos de Substâncias Psicoativas (SPA).
- Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde.
- Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA.
- Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo.
- Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA.
- Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância.
- Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância.
- Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância.
- Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância.

2.3.5. Afetos e Educação para a Sexualidade

- Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual.
- Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género.

- Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual.
- Reconhecer a importância das relações interpessoais.
- Valorizar as relações de cooperação e de interajuda.
- Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha.
- Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida.
- Ser responsável para consigo e para com os outros.
- Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida.
- Adotar atitudes e comportamentos saudáveis.
- Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos.

3. Educação Sexual

O 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, tal como já foi anteriormente referido, 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.

Através da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, decretou-se um conjunto de princípios e regras em matéria de educação sexual, onde se prevê a organização funcional da educação sexual nas escolas. Posteriormente foi publicada a Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, que regulamentou a Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto.

Segundo a legislação supracitada, a carga horária dedicada à Educação Sexual está adaptada a cada nível de ensino, não podendo ser inferior a 6 horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a 12 horas para o 3.º ciclo e o ensino secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos semestres do ano letivo.

3.1. Finalidades da Educação Sexual (Lei n.º 60/2009)

Constituem finalidades da educação sexual:

- a) A valorização da sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das concepções existentes na sociedade portuguesa;
- b) O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- c) A melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;

- d) A redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- e) A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- f) O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- g) A valorização de uma sexualidade responsável e informada;
- h) A promoção da igualdade entre os sexos;
- i) O reconhecimento da importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;
- j) A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- k) A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

3.2. Conteúdos a ministrar no âmbito da Educação Sexual (Portaria n.º 196- A/2010 de 9 de abril)

Ensino secundário (10º ao 12º ano)

- Compreensão ética da sexualidade humana;
- Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais;
- Informação estatística, por exemplo sobre: Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na União Europeia (EU); Taxas de gravidez e aborto em Portugal;
- Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados;
- Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;
- Doenças e infeções sexualmente transmissíveis (como infeção por VIH e HPV) e suas consequências;
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

3.3. Projeto de Educação Sexual das Turmas

Em cada turma, o Projeto de Educação Sexual deve integrar o Plano de Trabalho da Turma. Cabe ao Diretor de Turma garantir a implementação do referido projeto. A equipa de PESES, em articulação com agentes internos e externos, convida técnicos profissionais que possuam habilitações próprias para formação dos

alunos no âmbito deste projeto. O Conselho de Turma poderá, em articulação com a equipa PESES solicitar a intervenção de agentes externos. A equipa responsável pela Educação Sexual da turma deverá selecionar e/ou elaborar o material pedagógico que julgar necessário e adaptado ao nível etário dos seus alunos e às características da turma. Este material deverá ser disponibilizado à equipa PESES de forma a ser catalogado/arquivado para partilha, fomentando desta forma o ensino colaborativo. No referido projeto devem constar os conteúdos de educação sexual (Portaria n.º 196 – A/2010, art.º 3.º), as disciplinas envolvidas e as atividades a implementar.

A Equipa PESES apresentará o modelo digital que serve de referência à elaboração, em cada Conselho de Turma, do Projeto de Educação Sexual da Turma. Depois de preenchido e aprovado em conselho de turma deverá ser remetido por e-mail à Coordenadora do PESES.

3.3.1. Agentes internos

- Coordenadora do PES
- Direção da Escola
- Conselho Pedagógico
- Diretores de turma
- Psicóloga Escolar
- Docentes
- Assistentes técnicos
- Assistentes operacionais

3.3.2. Agentes externos

- Liga Portuguesa Contra o Cancro;
- Escola Segura – Polícia de Segurança Pública;
- Equipa de Enfermagem;
- Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

4. Atividades

Sessões dinamizadas por agentes externos:

- Substâncias psicoativas – álcool e tabaco;
- Métodos contracetivos e gravidez na adolescência;
- Violência doméstica e no namoro;
- Conhece os Riscos e Previne, para viveres em Segurança;

- Internet - conhecer, refletir e prevenir;
- A Prevenção de comportamentos de risco ligados ao consumo de substâncias;
- Comportamentos de risco – SIDA;
- Violência – Detecção e Intervenção nos Maus Tratos/Abuso Infantil;
- Afetos e sexualidade;
- Comportamentos de risco nas dependências;
- Bullying e Cyberbullying.

5. Estratégias

- Atividades desenvolvidas pelas disciplinas no âmbito do Projeto /Turma;
- Ações de Sensibilização;
- Comemoração de dias temáticos;
- Movimentos de voluntariado e solidários;
- Dinamização de atividades no âmbito do Desporto Escolar;
- Visionamento e exploração de filmes;
- Divulgação dos eventos nas redes sociais da escola.

6. Comunicação e disseminação

- Correio eletrónico
- Placards Institucionais
- E-mails (para os Pais e Encarregados de Educação)
- Redes sociais da escola

7. Calendarização

As atividades serão desenvolvidas ao longo do ano letivo, na disciplina de Área de Integração que é transversal a todas as disciplinas e turmas.

Ensino Profissional	Conteúdos da disciplina de Área de Integração	Objetivos	Áreas / Temas de Educação Sexual	Calendarização
	Pessoa e Cultura	Compreender o modo como se estrutura a personalidade: corpo e	Sexualidade e Sociedade Papéis sexuais: as famílias; a sexualidade e a lei; a	Os conteúdos destinam-se a ser trabalhados

		herança biológica; meio, cultura e herança cultural. Reconhecer a existência de diferentes contextos com os quais as comunidades humanas se deparam; a relatividade cultural; os padrões de cultura e aculturação como indutores de comportamentos comuns/grupais. Problematizar algumas características do ser humano como ser racional; a interferência sobre o meio e o seu recíproco; a adaptação como meio de sobrevivência.	sexualidade na história e na cultura; a sexualidade na arte, na literatura e nos <i>mass media</i>; sexualidade e violência	nas 12 horas de cada um dos 3 anos de formação.
	Estrutura familiar e dinâmica social	Analisar a família como grupo específico e diferenciado de outras estruturas sociais, organizada em diferentes modelos nas diferentes épocas e espaços geográficos. Identificar as funções sexual, reprodutiva, económica e de socialização da estrutura familiar.	Saúde Sexual e Reprodutiva Contraceção; Doenças sexualmente transmissíveis; Interrupção voluntária da gravidez; Legislação.	
	A construção do social	Debater conceitos de tolerância, a partir de acontecimentos históricos e sociais significativos.	Identidade e Sexualidade: Autoestima; Género; Sentimentos, gosto e decisões; A orientação sexual. Sexualidade e relações interpessoais: Os diversos tipos de relações: Sexualidade e relações amorosas; Assédio e violência sexual; Abusos sexuais. Competências relacionais: Comunicação e Sexualidade.	

8. Avaliação

Todas as atividades e sessões encontram-se na plataforma "Inovar - Plano Anual de Atividades", onde é realizada a avaliação pelos alunos e professores, sendo que os agentes externos também preenchem uma avaliação da sessão, feito em documento próprio. Esta avaliação terá como objetivo fomentar as boas práticas decorrentes da implementação deste projeto, assim como a reformulação das metodologias inerentes às ações desenvolvidas que tiverem menor impacto junto dos alunos. Daqui resultará uma reflexão, formalizada num relatório final que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o próximo ano letivo.