



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
MARQUÊS DE MARIALVA | CANTANHEDE

PROJETO PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

2025 | 2026



|Projeto Promoção e Educação para a Saúde - PPES| 2025|2026

A Coordenadora: Maria do Castelo Nunes da Costa

|Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva |Cantanhede|

Edição: Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva |Cantanhede

Rua Luís de Camões, n.º 29 3060-183 CANTANHEDE

geral@aemmarialva.pt| 231 419 600 | 968 214 155 | Fax: 231 419 606

| Aprovado no Conselho Pedagógico em 11 de fevereiro de 2026|

Sumário

Introdução	4
Equipa de Trabalho	4
Caracterização do Meio	5
Problemas / Necessidades	5
Enquadramento no Projeto Educativo	5
Metodologia	6
Educação Sexual	7
Enquadramento Legal	7
Finalidades da Educação Sexual	7
Conteúdos Mínimos	8
Carga Horária	10
Projeto Educação Sexual na Turma	10
Gabinete de Informação e Apoio	10
Intervenientes	11
Articulações / Parcerias	11
Recursos	11
Avaliação	12

INTRODUÇÃO

Segundo o Referencial de Educação para a Saúde de junho de 2017 «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. A PES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem-Estar na Europa – Saúde 2020 para a Estratégia da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais 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 PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.»

O Projeto de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva tendo em conta a legislação de referência, considera temáticas prioritárias de Educação para a Saúde: saúde mental e prevenção da violência; educação alimentar; atividade física; comportamentos aditivos e dependências; afetos e educação para a sexualidade.

Este trabalho representa o desenho de um projeto de intervenção no Agrupamento na área de Educação para a Saúde, a implementar no ano letivo 2025/2026.

Sempre que necessário durante o ano letivo o projeto poderá ser reformulado.

EQUIPA DE TRABALHO

Durante o ano letivo 2025/2026 a Equipa do Projeto será constituída:

- Luísa Maria Santos Reis – Representante do Pré-escolar;
- Sandra Nunes – Representante do 1º CEB;
- Sílvia Fernandes - Representante dos 2º CEB e 3º CEB;
- Maria do Castelo Nunes da Costa – Coordenadora do Projeto;
- Outros.

CARACTERIZAÇÃO DO MEIO

Cantanhede é o maior concelho do distrito de Coimbra e localiza-se no centro de um triângulo geográfico de notória importância económica, em cujos vértices se situam, além da sede de distrito as cidades de Aveiro e Figueira da Foz. Com uma área de cerca de 396 Km², Cantanhede integra 14 freguesias, num total de 168 povoações. A população do concelho, de acordo com os resultados dos Censos 2021 era de 34217 residentes.

O Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva insere-se na sub-região da Bairrada, abrangendo 8 freguesias: União das Freguesias de Cantanhede e Pocariça, União das Freguesias de Sepins e Bolho, União das Freguesias de Portunhos e Outil, Murte de, Ourentã, Cordinhã, Cadima e Ançã.

A população escolar do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, no ano letivo de 2025/2026, ronda os 1776 alunos (296 no Pré-Escolar, 755 no 1º CEB, 309 no 2º CEB e 416 no 3º CEB).

PROBLEMAS / NECESSIDADES

- ▶ Hábitos alimentares incorretos;
- ▶ Distúrbios alimentares;
- ▶ Falta de atividade física;
- ▶ Consumo de substâncias psicoativas;
- ▶ Existência de fatores que influenciam o consumo de substâncias psicoativas;
- ▶ Pouca educação para os afetos e a sexualidade;
- ▶ Existência de informações deturpadas sobre as IST's;
- ▶ Aumento da violência em meio escolar;
- ▶ Perturbações mentais e do comportamento;
- ▶ Falta de hábitos de higiene e outros cuidados.

ENQUADRAMENTO NO PROJETO EDUCATIVO

Objetivos PEA	Objetivos PPES
- Estimular a participação dos pais e encarregados de educação dos alunos com mais dificuldades no processo de ensino e aprendizagem, favorecendo a melhoria do desempenho académico dos seus educandos. (08) - Diminuir a diferença entre alunos de alto desempenho e aqueles com dificuldades de aprendizagem, promovendo a equidade e a inclusão no ensino. (09) - Fomentar valores de cidadania e regras de conduta em um número considerável de alunos, melhorando	- Informar sobre assuntos relacionados com a saúde. - Sensibilizar para a importância de estilos de vida saudável. - Melhorar os estilos de vida. - Receber e encaminhar situações de emergência. - Promover bons hábitos alimentares, de higiene e sono. - Promover a saúde mental e competências socio emocionais. - Valorizar relações de afetividade.



o ambiente de aprendizagem. (10) - Sensibilizar para o uso equilibrado da tecnologia, como jogos e redes sociais, minimizando o impacto negativo no desempenho académico dos alunos com maiores dificuldades e/ou menos recursos. (12) - Valorizar e motivar o pessoal docente e não-docente, face às políticas educativas e ao contexto socioeconómico nacional, melhorando a qualidade do trabalho realizado nas instituições de ensino. (14) - Implementar práticas de saúde e bem-estar, sustentabilidade e gestão ambiental. (16)	- Prevenir o consumo de SPA. - Educar para atitudes responsáveis. - Criar, em estreita colaboração com as famílias, as condições necessárias para que os jovens possam assumir a sexualidade como dimensão essencial da sua identidade, integrada num projeto de vida pessoal e que contribua para a sua formação integral enquanto cidadão responsável. - Estimular comportamentos e hábitos de vida promotores de saúde física e psicológica. - Promover uma atitude positiva de aceitação de si próprio e dos outros. - Aumentar os níveis de literacia em saúde da comunidade educativa.
---	---

METODOLOGIA

Para a concretização deste projeto, dividimos a intervenção em duas vertentes:

Dentro da sala de aula - abrangendo todas as disciplinas.

► Disciplinas da Área Curricular

- Intervenção dos professores sempre que, no currículo ou quando considerarem oportuno, debaterem a temática.

► Oferta complementar

- Atividades de pesquisa;
- Dinâmicas interpares;
- Dinâmicas de Grupo;
- Campanhas/comemorações de eventos;
- Atividades educativas ao ar livre;
- Exposições de trabalhos/produtos (posters, vídeos, PowerPoint, etc.);
- Sessões de informações – sensibilização/palestras/debates;
- Workshops;
- Aplicação e análise de questionários e outros instrumentos de medida;
- Aplicação de programas com materiais e conteúdos específicos;
- Ações de envolvimento das famílias;
- Ações de envolvimento da comunidade.

Fora da sala de aula - realização de várias atividades complementares de enriquecimento, tais como:

- Ações de sensibilização para a Comunidade Escolar / Educativa sobre a temática;
- Atividades do Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Atividades realizadas dentro do Projeto do Desporto Escolar e do Projeto da Rádio;
- Colaboração com os Clubes existentes na Escola.



EDUCAÇÃO SEXUAL

Enquadramento Legal

A Educação Sexual em meio escolar constitui uma dimensão essencial da formação integral das crianças e jovens, assumindo-se como um direito e uma responsabilidade das escolas na promoção da saúde, da cidadania e do bem-estar. A Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, estabelece o enquadramento jurídico para a implementação da educação sexual no sistema educativo português, definindo-a como obrigatória no ensino básico e secundário e reconhecendo a sua importância na promoção de competências pessoais, sociais e relacionais, na prevenção de comportamentos de risco, na construção de relações saudáveis e na valorização da igualdade de género e dos direitos humanos.

A Portaria n.º 196 A/2010, de 9 de abril, regulamenta a organização, operacionalização e carga horária mínima da educação sexual por ciclo de escolaridade, orientando a integração desta temática nas diferentes áreas curriculares e definindo o papel da Equipa de Educação para a Saúde na coordenação, articulação e concretização das atividades. Esta Portaria reforça a importância do trabalho interdisciplinar, da participação ativa dos alunos e da articulação com os serviços de saúde e outros parceiros da comunidade.

Os Referenciais de Educação para a Saúde (DGE/DGS) constituem o principal documento orientador para a planificação das intervenções, integrando a Educação Sexual no domínio mais vasto da promoção de competências de saúde, bem-estar e cidadania. Estes referenciais organizam os conteúdos de forma progressiva e ajustada à idade, abordando áreas essenciais como desenvolvimento humano, afetos e relações, identidade, igualdade e não discriminação, saúde sexual e reprodutiva, prevenção da violência, segurança e autocuidado.

Neste contexto, o Projeto de Educação Sexual em Meio Escolar visa assegurar uma intervenção coerente, contínua e adaptada às necessidades dos alunos, promovendo ambientes educativos seguros, informados e inclusivos. Procura ainda fortalecer a articulação entre escola, famílias e serviços especializados, garantindo que cada aluno desenvolve conhecimentos e competências que lhe permitam tomar decisões responsáveis, respeitar a diversidade, exercer os seus direitos e contribuir para uma cultura de respeito, equidade e cidadania plena.

FINALIDADES DA EDUCAÇÃO SEXUAL

(Artigo 2.º, da Lei n.º 60/2009)

- 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;
- l) A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

CONTEÚDOS MÍNIMOS

(Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, e Referenciais de Educação para a Saúde)

Educação Pré-escolar

- Noção de corpo;
- O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural;
- Noção de família;
- Diferenças entre rapazes e raparigas.

1.ºCEB - 1.º aos 4.º anos

- Noção de corpo;
- O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural;
- Noção de família;
- Diferenças entre rapazes e raparigas;
- Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.

2.º ano

Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor deve esclarecer os alunos sobre questões e dúvidas que surjam naturalmente, respondendo de forma simples e clara.

3.º e 4.º anos

Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor poderá desenvolver temas que levem os alunos a compreender a necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de eventuais aproximações abusivas, aconselhando que, caso se deparem com dúvidas ou problemas de identidade de género, se sintam no direito de pedir ajuda às pessoas em quem confiam na família ou na escola.

2.º CEB - 5.º e 6.º anos

- Puberdade — aspetos biológicos e emocionais;
- O corpo em transformação;
- Caracteres sexuais secundários;
- Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas;
- Diversidade e respeito;
- Sexualidade e género;
- Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar;
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas;
- Dimensão ética da sexualidade humana.

3.º CEB – 7.º aos 9.º anos

- Dimensão ética da sexualidade humana;
- Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética;
- Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana;
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;
- Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários);
- Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana — HPV2/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais;
- Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado;
- Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado;
- Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

CARGA HORÁRIA

(Artigo 5.º, da Lei n.º 60/2009)

“A carga horária dedicada à educação sexual deve ser adaptada a cada nível de ensino e a cada turma, não devendo ser inferior a seis horas para o 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo.”

PROJETO EDUCAÇÃO SEXUAL NA TURMA

O PCT deve integrar um projeto de educação sexual que preveja a articulação de conteúdos, tendo por base as finalidades da educação sexual.

De acordo com o Artigo 8.º, ponto 5 da Lei n.º 60/2009, “Cada turma tem um professor responsável pela educação para a saúde e educação sexual”. Este, o diretor de turma, bem como todos os demais professores da turma envolvidos na educação sexual no âmbito da transversalidade, devem elaborar, no início do ano escolar, o projeto de educação sexual da turma (Artigo 7.º, ponto 1 da Lei n.º 60/2009). No final do ano letivo o projeto da turma deverá ser enviado à coordenadora do PPES.

A equipa do PPES tem ao dispor do pessoal docente, os Projetos de Educação Sexual - Sementes de Identidade I, II e III, e propostas de modelos de grelhas que poderão servir como base de trabalho respetivamente para as turmas dos 1.º, 2.º e 3.º CEB.

GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO

(Artigo 10.º, da Lei n.º 60/2009)

O Gabinete de Saúde - “Sem dúvidas!” da Escola Básica Marquês de Marialva é um espaço pedagógico, onde se desenvolvem atendimentos individuais, ações de informação, educação e comunicação no âmbito da saúde, dirigido a alunos e restante comunidade educativa. O atendimento e funcionamento do respetivo gabinete de informação e apoio é assegurado por profissionais com formação nas áreas da educação para a saúde e educação sexual.

O Gabinete de Saúde tem como principais objetivos:

- Facilitar escuta ativa e promover o desenvolvimento harmonioso dos alunos, bem como, a integração na escola.
- Disponibilizar um espaço que promova privacidade para facilitar aconselhamento, apoio, informação e formação na área da saúde.
- Dar resposta a dúvidas dos alunos sobre saúde, saúde mental, sexualidade, consumo de substâncias, entre outras áreas.



- Encaminhar situações que necessitam da intervenção de outros técnicos e serviços (exemplo: Centro de Saúde, consultas de especialidade, entre outros).

INTERVENIENTES

- Coordenadora do PPES;
- Professores;
- Educadoras de Infância;
- Alunos;
- Assistentes operacionais;
- Serviço de Psicologia e Orientação;
- Apoios Educativos;
- Serviços Administrativos;
- Associação de Pais / Encarregados de Educação.

ARTICULAÇÕES / PARCERIAS

- Coordenação dos Pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico;
- Conselho de Docentes do Pré-escolar e 1º CEB e Conselhos de Turma e respetivos Planos Curriculares de Turma;
- Projeto Educativo orientado para a articulação das várias temáticas de Promoção e Educação para a Saúde, através dos vários Órgãos de Administração e Gestão;
- Biblioteca Escolar;
- Unidade de Cuidados na Comunidade de Cantanhede;
- Câmara Municipal de Cantanhede;
- GNR;
- Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Cantanhede;
- Biblioteca Municipal de Cantanhede;
- Clubes existentes na Escola;
- ATL de Cantanhede – Cáritas Diocesana de Coimbra;
- Outras Entidades.

RECURSOS

- Humanos
- Físicos
- Financeiros



AVALIAÇÃO

- Avaliação diagnóstica
- Avaliação da atividade
- Avaliação final