DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional de Saúde Escolar

PNSE **METODOLOGIA DE TRABALHO POR PROJETO**

FICHA DE PROJETO

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NA ESCOLA (PES)

ANO(S) LETIVO(S) 2023/2026

Designação do Projeto (Título e acrónimo)

" Crescer Saudável "

Identificação do Agrupamento de Escolas (AE) /Escola não agrupada

Nome:	Agrupamento de Escolas Padre João Coelho Cabanita		
Morada:	Rua Padre João Colelho Cabanita, s/n		
Telefone:	289 412 783	Fax:	
E-mail:	escolacabanita@agrupamentocabanita.edu.pt		
Website:	https://agrupamentocabanita.edu.pt/		

Responsáveis do AE e coordenadores/as PES /Agrupamento de Centros de Saúde (ACES)/ Unidade Local de Saúde (ULS) e Equipa de Saúde Escolar

AE / Escola não Agrupada	ACES /ULS
Frederico Escada	Otília Mestre
Nélia Rodrigues	Emiliana Martins
Adérita Tomás	

Caraterização do AE/Escola não Agrupada

Número de crianças e alunos/as

Educ. pré-escolar	1.º CEB	2.º CEB	3.º CEB	Ensino Secundário
☒ **419**	☒ 848	☒ 389	☒ 667	☐

Pessoal docente (1) e não docente (2)

Educ. pré-escolar	1.º CEB/2.º CEB/3.º CEB/Ensino Secundário
(1) ☒ **28**	☒ 218
(2) ☒ **40**	☒ 161

Elementos do Grupo de Trabalho (GT)

Nome	Função	Responsabilidade	Tempo para o projeto (n.º de horas/escola/ano)
1.Nélia Rodrigues	Coordenadora EpS	Coordenar e planificar atividades	3 tempos (não letivos)
2.Adérita Tomás	Adjunta do Diretor	Coordenar atividades	
3.Frederico Escada	Diretor do Agrupamento	Coordenar atividades	
4.Rute Couceiro	Enfermeira Saúde Escolar	Pré, 1º, 2º e 3º ciclos	
5.Luisa PassosEnfª. da SE		Pré e 1º Ciclo	
6.Isilda Gonçalves	Coord. de Estabelecimento - E.B. Prof. Manuel Alves	Coordenar e planificar atividades	
9.Marisa Pinho	Enfermeira da Saúde Escolar	Pré e 1.º Ciclo	
10.Isabel Rodrigues	Psicóloga	Consultas	

Reuniões do Grupo de Trabalho

Quem lidera as reuniões Frederico Escada; Adérita Tomás; Nélia Rodrigues

Quem faz o memorando/registo das principais decisões Nélia Rodrigues
Calendarização e regularidade das reuniões Sempre que necessário
Temas a abordar nas reuniões PES/EPS (todos)
Local ou locais das reuniões Orgão de gestão
Tempo de duração das reuniões 1 hora

Prioridades do AE/Escola não agrupada (tendo em conta o Diagnóstico Rápido da PES)
As 5 Prioridades da Escola são:
1.Saúde mental e prevenção da violência;
2.Alimentação saudável / atividade física;
3.Sexualidade / IST / higiene corporal;
4.Consumo de substâncias psico activas / comportamentos de risco;
5.Ambiente sustentavel / vida saudável.
Outra(s):

Início e fim do Projeto PES da Escola	
Data de início	Data da conclusão
setembro 2023	junho 2026

Caraterização do Grupo-alvo do Projeto no AE/Escola não agrupada

Crianças/Alunos/as (número)

Educação pré-escolar	1.º CEB	2.º CEB	3.º CEB	Ensino Secundário
☒ **416**	☒ 843	☒ 389	☒ 668	☐

Docentes (1), não docentes (2), pais/mães, encarregados/as de educação (3) (número)

Educação pré-escolar	1.º CEB/2.º CEB/3.º CEB/Ensino Secundário
(1)☒ **25**	☒ 218
(2)☒ **40**	☒ 161
(3)☒ **416**	☒ 1900
Outros. ☐Quem?	Número:

Prioridades, Indicadores e Metas

1.ª PRIORIDADE:Saúde mental e prevenção da violência.

Objetivos	Indicadores	Metas
. Contribuir para um ambiente escolar seguro e saudável	. Número de acidentes ocorridos na Escola	
. Contribuir para a inclusão de crianças e jovens com necessidades de saúde especiais . Contribuir para a Não Descriminação à Diferença	. N.º de alunos de NEE bem integrados nas turmas	. Em 2024, todos os alunos com NEE estão bem integrados nas turmas
. Diminuir o número de participações . Contribuir para a formação de cidadãos responsáveis, independentes e participativos.	. Número de participações .Participação em atividades dinamizadas na comunidade educativa.	. Em 2024, 90% dos alunos não têm participações . Participação dos alunos nas atividades propostas.

2.ª PRIORIDADE:Alimentação saudável / atividade física.

Objetivos	Indicadores	Metas
. Melhorar os hábitos alimentares dos alunos	. Estatísticas relativas à afluência da cantina	. Em 2024, 80% dos alunos frequentam a cantina
. Aumentar o consumo de sopa	. Número de alunos a consumir sopa	. Em 2024, 70% dos alunos consomem sopa
. Aumentar o consumo de fruta	. Número de alunos a consumir fruta	. Em 2024, 70% dos alunos consomem fruta
. Aumentar o número de alunos que frequentam a cantina	. Número de alunos que frequentam a cantina	. Em 2024, 80% dos alunos frequentam a cantina
. Promover um ambiente agradável na cantina	. Bom ambiente na cantina	. Em 2024 vamos ter um bom ambiente
. Aumentar o número de alunos inscritos no Desporto Escolar	. N.º de alunos inscritos no Desporto Escolar	. Em 2024, 50% dos alunos estão inscritos no Desporto Escolar
	. N.º de alunos do 1.º Ciclo inscritos em Atividade Física e Desportiva.	.Em 2024, 50% das pessoas praticam algum desporto
	. N.º de participantes no cortamato	. Alargar a participação no cortamato a todos os anos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos
. Consciencializar a comunidade escolar dos benefícios da atividade física	. Número de pessoas a praticar exercício físico	

3.ª PRIORIDADE: Sexualidade / IST / higiene corporal.		
Objetivos	Indicadores	Metas
. Informar os alunos sobre as temáticas relacionadas com a sexualidade	. Alunas grávidas na Escola . Alunos com IST na Escola . Alunas encaminhadas para a Consulta de Planeamento Familiar (Adolescentes)	. Em 2024, 0% de alunas grávidas . Em 2024, 0% de alunos com IST
. Dotar os docentes da Agrupamento de capacidades e ferramentas para a abordagem de temáticas relacionadas com a sexualidade	. Número de docentes a frequentar ações de formação	. !00% dos professores com formação

4.ª PRIORIDADE: Consumo de substâncias psico activas / comportamentos de risco.		
Objetivos	Indicadores	Metas
. Informar os alunos dos maleficios do consumo de substâncias psico-ativas	. Número de alunos a consumir	. Em 2024, 98% dos alunos não consome
. Dotar os docentes da Agrupamento de capacidades e ferramentas para a abordagem de temáticas relacionadas com o consumo de substâncias psico-ativas	. Número de docentes a frequentar acões de formação	. 50% dos professores com formação

5.ª PRIORIDADE: Ambiente sustentavel / vida saudável.		
Objetivos	Indicadores	Metas
. Promover um ambiente sustentável no espaço local e global.	. Mudanças de comportamento - N.º de Ecopontos	Espaço exterior limpo com jardins e hortas bem tratados em todas as escolas do agrupamento. Ecopontos em todas as salas de aula e outros espaços escolares

. Sensibilizar a comunidade escolar para a importância de um ambiente saudável.	.N.º de turmas a participar em ações de sensibilização promotoras de um ambiente sustentável.	. Ambiente saudável
. Promover a participação de um maior número de turmas nas ações ambientais organizadas pelo Centro ambiental.	.N.º de turmas a participar em ações organizadas pelo Centro ambiental.	Conseguir a participação de mil alunos em ações ambientais.

PLANO DE COMUNICAÇÃO

Grupo-alvo/recetor	Finalidade da mensagem
Toda a comunidade educativa	. Contribuir para mais saúde, mais educação, mais equidade e maior participação e responsabilização da comunidade educativa, em particular das crianças e jovens no seu desenvolvimento saudável e sustentável e no da sua comunidade.

MEIOS DE COMUNICAÇÃO

Grupo-alvo	**Meios**						
	Jornal da Escola	*Website* da Escola e /ou dos parceiros	Reuniões informais	Jornais (locais regionais e nacionais)	Rádio e televisão	Materiais de divulgação (p. ex. posters/ *flyers*…)	Outros …
. Comunidade educativa	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PLANO DE AÇÃO

Objetivos	Indicadores	Metas	Tarefas & atividades	Responsável	Recursos & custos	Calendarização
Controlar a saúde dos alunos	Resultados das avaliações globais de saúde	Avaliações globais feitas a todos os alunos	Consultas	Enfermeiros Médico de família		Ao longo do ano
Prevenir/ tratar as cáries dentárias	Programa de saúde oral		Sessões de esclarecimento Consultas	Higienista oral Enfermeiras		Ao longo do ano
Prevenir as doenças	Programa de vacinação		Vacinação	Enfermeiras		
Informar/ orientar os alunos	Programa de orientação		Atendimento	Psicóloga		Ao longo do ano
Promover uma alimentação saudável	Programa de qualidade alimentar		Várias actividades Sessões de esclarecimento Controle alimentar através de análises aos alimentos do refeitório Encontros entre pares Jogos lúdicos Atendimento	Dietista Nutricionista Coordenadora EpS Professores de CN Enfermeira		Ao longo do ano
Promover o aproveitamento de “alimentos” (ex: cascas de	Reduzir o n.º de sacos de lixo doméstico	Reduzir até ao máximo de dois	Recolha/distribuição dos alimentos	Coordenadora EpS Funcionárias		Ao longo do ano

batata…); Promover a distribuição de "restos alimentares";	nos refeitórios e cozinhas do agrupamento.	sacos de lixo doméstico		da cantina		
- Melhorar os hábitos alimentares dos alunos.	N.º de alunos a consumir sopa, salada e fruta	60% dos alunos que comem nos refeitórios consomem a refeição completa.	- Comemoração do dia mundial da alimentação. -Desenvolvimento de parceria com outros agrupamentos escolares; -Colaboração de professores na cantina na hora do almoço; -Jogos sobre alimentação saudável, na cantina. -Sessões de esclarecimento sobre o tema; -Oferecer a alternativa vegetariana em todas as escolas do agrupamento; - Facultar a inclusão do leite sem lactose no leite escolar; - Oficinas de Cozinha Saudável..	Coordenadora EpS Nutricionista		Ao longo do ano
-Dinamização dos Gabinetes de Apoio ao Aluno (GIS e Centro de Aprendizagem); -Promover formação aos alunos do Agrupamento; -Promover educação por pares; -Aumentar o nº de recursos em Educação Sexual; -Divulgar e promover a utilização dos recursos existentes; -Dotar os docentes do agrupamento de capacidades e ferramentas para a abordagem de temáticas relacionadas com a sexualidade; -Participação da Enfermeira de Saúde Escolar em acções incluídas curricularmente;			- Dinamização dos gabinetes de apoio ao aluno, com o intuito de dar continuidade ao trabalho desenvolvido no ano anterior; - Promover em cada turma de alunos (Educação para a cidadania) formação ao longo do ano de acordo com o Grupo de trabalho em Educação Sexual e Educação para a Saúde, através de actividades planificadas e respectiva avaliação; - Desenvolver actividades entre pares; - Informar os Docentes do Agrupamento da existência dos diferentes materiais relativos à temática. Organização e Dinamização de atividades no âmbito da Semana dos Afetos, uma iniciativa do GIS/Biblioteca Escolar. Dinamização de sessões no 1.º Ciclo (Laboratório dos afetos).			Ao longo do ano
-Promover a atividade física; -Promover a sustentabilidade do meio ambiente; -Promover a			- Caminhadas, gincanas, atividades no âmbito do Desporto Escolar.			Ao longo do ano

poupança ao nível familiar. -Dotar os docentes/não docentes do agrupamento de competências ao nível de situações de violência/gestão de conflitos. -Dotar os docentes/não docentes do agrupamento de capacidades e ferramentas para a abordagem das temáticas relacionadas com a vida saudável e os consumos de substâncias que prejudicam a saúde.			-Acção de formação sobre violência/gestão de conflitos; -Sessões de Esclarecimento -Teatro; -Sessões de Esclarecimento; -Várias atividades.			

PLANO DE COMUNICAÇÃO

Grupo-alvo	Finalidade	Mensagem (s)	Atividades	Meios de comunicação	Responsável	Recursos & custos (humanos, financeiros)	Calendarização
Alunos	. Consumo de fruta	. A fruta é saudável	. Distribuir fruta no intervalo	. Planfletos	Coordenadora da EpS		. Dia Mundial da Alimentação
Alunos	Promover a assertividade nas relações entre pares.	A escola é um laboratório dos afetos e a música a sua linguagem; Criar um maior espaço de proximidade e autovalorização enre os principais destinatários do projeto.	Elaboração de cartazes e postais com frases afectuosas	cartazes, email, Internet, Comunicação feita por alguns alunos em todas as turmas da EB Padre João Cabanita	GIS	Toda a comunidade educativa, Câmara Municipal de Loulé, Conservatório de Música de Loulé.	. Ao longo do ano.

PLANO DE AVALIAÇÃO

Indicadores / Questões da avaliação	Método de avaliação	Tarefas /Atividades	Responsável	Recursos & custos	Calendarização
Adesão às atividades n.º de	Registo do nº de alunos que	Jogos; exposições; elaboração de postais e de cartazes; música;			Ao longo do ano

participantes	participam nas atividades/grau de satisfação				
. Número de acidentes ocorridos na Escola	Registo do nº de alunos acidentados				Ao longo do ano
. Estatísticas relativas à afluência da cantina	Nº de alunos a almoçar na cantina	Almoços na cantina			Ao longo do ano
. Alunas grávidas na Escola . Alunos com IST na Escola	Registo do nº de alunas grávidas; Registo do nº de alunos com IST				Ao longo do ano
. Número de docentes a frequentar ações de formação	Nº de inscriições nas formações				Ao longo do ano
. Número de alunos a consumir	Registos de ocorrências				Ao longo do ano
. Mudanças de comportamento	Registos de ocorrências				Ao longo do ano
.Conhecimento de comportamentos errados perante a Natureza.	Inquéritos				Ao longo do ano

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:

. A escola criou um local próprio para estacionamento de bicicletas;

. Os comportamentos violentos na escola foram reduzidos em 50%;

. Aumentou o número de alunos que frequenta diariamente a cantina;

. Foi reduzido o número de alunos que fumam em 50%.