

Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde (PES)

Relatório de Atividades – 1.º Período

No âmbito da coordenação do Projeto de Promoção e de Educação para a Saúde, procedeu-se, ao longo deste período, à implementação de um conjunto alargado de iniciativas dirigidas aos vários níveis de ensino, em estreita articulação com a equipa de Saúde Escolar. O trabalho desenvolvido procurou responder às necessidades identificadas no Projeto Educativo do Agrupamento, reforçar a literacia em saúde dos alunos e promover práticas de bem-estar físico, emocional e social em todo o Agrupamento.

A enfermeira responsável pela Saúde Escolar, acompanhada pela sua equipa, dinamizou sessões formativas em todas as turmas dos 5.º, 6.º e 7.º anos, cada uma com temáticas ajustadas à faixa etária respetiva. No 5.º ano, foram abordadas questões relacionadas com o *Bullying*, promovendo a empatia, a prevenção de comportamentos agressivos e a importância de pedir ajuda em situações de risco. No 6.º ano, as sessões centraram-se na temática da *Puberdade e Reprodução*, esclarecendo dúvidas e promovendo um entendimento adequado sobre as mudanças corporais e emocionais típicas desta fase. Já no 7.º ano, foram trabalhados os temas do *Sono* e das *Dependências Tecnológicas*, procurando sensibilizar os alunos para o impacto dos hábitos de utilização de dispositivos digitais e para a importância de rotinas saudáveis de descanso. Todos os professores foram previamente informados das sessões calendarizadas para o ano letivo, garantindo uma articulação eficaz com o funcionamento das turmas. Apenas o 6.º A, por motivo de ausência da docente, terá a sessão sobre a temática da *Puberdade e Reprodução* na primeira semana do 2.º Período.

Paralelamente, a equipa de Saúde Escolar dinamizou sessões para docentes e não docentes sobre *necessidades de saúde especiais*, abordando temas como alergias com risco de anafilaxia, diabetes, convulsões e epilepsia, e doença celíaca. Estas ações incluíram momentos informativos e, em alguns casos, treino prático, permitindo que os professores desenvolvessem competências essenciais para lidar com eventuais

emergências em contexto educativo. A participação dos docentes e não docentes foi significativa e demonstrou grande interesse na consolidação destes conhecimentos. A escola sede disponibilizou, ainda, as suas instalações para a realização de uma ação de formação de curta duração *A Epilepsia vai à Escola*, creditada pelo Centro de Formação de Escolas Porto Ocidental (CFEPO) e promovida pela Liga Portuguesa Contra a Epilepsia, direcionada a docentes e não docentes de todo o parque escolar do Porto Ocidental

No âmbito da formação de adultos, foi ainda realizada uma reunião com uma formadora externa interessada em desenvolver ações de formação para docentes na área do *Suporte Básico de Vida*. Ficou acordado que a mesma irá verificar a possibilidade de estas formações serem creditadas, aguardando-se resposta para definição dos próximos passos.

Foram, igualmente, realizadas reuniões de preparação com equipas de estudantes de medicina, com vista à organização de sessões dirigidas ao 9.º ano, a levar a cabo no próximo período, incidindo sobre *infecções sexualmente transmissíveis, sexualidade e puberdade*.

No que respeita ao apoio às alunas beneficiárias de SASE (escalões A e B), iniciou-se a distribuição dos *kits menstruais*, medida integrada na estratégia de promoção da igualdade e de combate à pobreza menstrual. A distribuição decorreu com normalidade e será acompanhada ao longo do ano.

A coordenadora do PES propôs a dinamização de sessões curtas sobre *Menstruação* para as turmas do 5.º ano, iniciativa que foi aprovada pela Direção Executiva. Estas sessões foram realizadas no final do 1.º Período e tiveram como objetivo promover uma abordagem clara, acessível e desmistificada sobre o tema.

Relativamente ao 1.º ciclo, foram também desenvolvidas ações de sensibilização, nomeadamente o projeto SELfit, em articulação com a Saúde Escolar, encontrando-se ainda em confirmação os temas específicos trabalhados, que serão integrados no relatório do 2.º Período.

De forma geral, todas as iniciativas decorreram com sucesso, registando-se uma forte adesão dos alunos, dos docentes. Os objetivos estabelecidos para o período foram plenamente atingidos, reforçando o compromisso da escola com a promoção da saúde, da segurança e do bem-estar em contexto educativo.