



Ano letivo 2025/ 2026

Projeto de

Promoção e de Educação para a Saúde

Relatório Final da Atividade Desenvolvida

1. Introdução – descrição do projeto

A promoção da Educação para a Saúde no Agrupamento de Escolas Clara de Resende (AECR) assume-se como uma área fundamental na formação integral das/os nossas/os crianças e adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento de conhecimentos, capacidades e atitudes que lhes permitam adotar estilos de vida saudáveis e fazer escolhas informadas, conscientes e responsáveis. Neste âmbito, o Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES) procurou fomentar o bem-estar físico, psicológico e social de toda a comunidade educativa, reforçando a literacia em saúde e promovendo a criação de ambientes escolares seguros, inclusivos e facilitadores de comportamentos saudáveis.

Em articulação com o Projeto Educativo do Agrupamento, o Referencial de Educação para a Saúde, outros documentos teórico-legais e as orientações emanadas pelas entidades competentes, foram desenvolvidas diversas iniciativas dirigidas aos diferentes níveis de ensino, privilegiando metodologias participativas e a colaboração com parceiros internos e externos. As ações implementadas incidiram sobre os domínios prioritários da Saúde Mental e Prevenção da Violência, Educação Alimentar e Atividade Física, Afetos e Educação para a Sexualidade, Prevenção de Comportamentos Aditivos, bem como sobre a formação da comunidade educativa e a participação dos alunos em estudos e projetos de âmbito nacional e internacional.

2. Equipe do PES

A equipa do PES foi coordenada pela docente Catarina Cravo, que contou com a colaboração fundamental da docente Isabel Pinto, Adjunta do Diretor do AECR, e da equipa de Saúde Escolar (UCC Cuidar), destacando-se a Delegada de Saúde, Dr.^a Beatriz França e as Enfermeiras Teresa Machado e Adriana Machado.

A articulação incluiu ainda os serviços de psicologia e orientação (SPO), diretores de turma/ professores titulares e pessoal não docente (assistentes operacionais e assistentes técnicos).

3. Atividades – Plano de Ação

As atividades desenvolvidas no AECR foram implementadas de forma transversal, abrangendo diversos domínios prioritários, que se encontram explanados nos pontos seguintes. A organização das temáticas vai ao encontro de várias áreas prioritárias consignadas no Referencial de Educação para a Saúde, como a Saúde mental e prevenção da violência; a Educação alimentar e atividade física; a Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências; e os Afetos e educação para uma sexualidade responsável.

3.1. Saúde mental e prevenção da violência

A promoção da saúde mental constitui uma prioridade no nosso contexto escolar, contribuindo para o bem-estar emocional, o desenvolvimento de competências socioemocionais e a criação de ambientes seguros e inclusivos. Paralelamente, a prevenção da violência visa fomentar relações interpessoais positivas, o respeito pela diferença e a resolução pacífica de conflitos, envolvendo toda a comunidade educativa.

No âmbito deste domínio, foram dinamizadas as seguintes atividades:

- **5.º Ano:** sessões sobre ***Bullying***, focadas na empatia, prevenção de agressividade e mecanismos de pedido de ajuda;
- **11.º e 12.º Anos:** sessões sobre **Violência no Namoro**, promovendo relações interpessoais saudáveis;
- **Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA):** este gabinete foi criado no ano letivo 2025/ 2026, ao abrigo da Lei n.º 60/ 2009, com o intuito de disponibilizar informação clara, segura e adequada à idade, promover o bem-estar e apoiar todos os alunos na tomada de

decisões responsáveis. O GIAA funcionou em formato exclusivamente digital, através do site do Agrupamento e do e-mail institucional (giaa@clararesende.pt).

3.2. Educação alimentar e atividade física

A educação alimentar e a promoção da atividade física desempenham um papel fundamental na adoção de estilos de vida saudáveis. Através de ações de sensibilização e de práticas regulares, pretendeu-se desenvolver hábitos alimentares equilibrados, incentivar a prática de exercício físico e contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida das nossas crianças e adolescentes.

Neste contexto, desenvolveram-se as seguintes atividades/ medidas de promoção da saúde:

- **1.º Ciclo:** Implementação do projeto *SELfit*, em articulação com a equipa de Saúde Escolar;
- **Saúde oral:** Os cheques-dentista foram entregues aos alunos durante o 3.º período, após a conclusão dos procedimentos de emissão pelas entidades competentes iniciados no período anterior. Todos os cheques-dentista não entregues encontram-se disponíveis para recolha nos Serviços Administrativos do AECR.

3.3. Afetos e educação para uma sexualidade responsável

A educação para os afetos e a sexualidade promovem o desenvolvimento de relações saudáveis, baseadas no respeito, na empatia e na responsabilidade. Esta área contribui para a construção de uma autoestima positiva, para a valorização da igualdade de género e para a tomada de decisões informadas e conscientes ao longo do crescimento pessoal dos alunos.

Neste domínio, foram implementadas as seguintes atividades:

- **5.º Ano:** Dinamização de sessões curtas e desmistificadoras sobre a **Menstruação**, dinamizadas pela coordenadora do PES;
- **6.º Ano:** Sessões sobre **Puberdade e Reprodução**;
- **8.º Ano:** Sessões sobre a Adolescência e os afetos – **Conexões Positivas**. Salienta-se que as turmas 8.º A, B e D não realizaram estas sessões com a enfermeira Teresa, devido à ausência das professoras responsáveis, o que exigirá um ajuste no planeamento para o próximo ano letivo para garantir a equidade no acesso à formação por parte de todos os alunos;

- **9.º Ano:** Implementação do projeto **SAFE (Saúde Sexual: Ação, Formação e Educação nas Escolas)**, dinamizado pelo coletivo FemFMUP. As sessões abordaram contraceção, ISTs, consentimento e sexualidade, em linha com a Lei n.º 60/ 2009;
- **Dignidade menstrual:** este projeto consistiu na distribuição de *kits* menstruais às alunas beneficiárias de SASE (escalões A e B) e a outras com dificuldades financeiras identificadas. Foi efetuada a disponibilização de pensos higiénicos gratuitos no PBX, ao longo e no final do ano letivo, bem como na Papelaria, no final do ano letivo, para emergências. Foi, também, efetuado um inventário das embalagens de materiais sobrantes do presente ano letivo e dos restantes materiais, que se encontram guardados para o próximo ano letivo 26/27 no armário do Gabinete dos grupos de recrutamento 230/ 500. Já os materiais ainda dentro dos caixotes, que devem ser abertos apenas quando os presentes no Gabinete estiverem esgotados, encontram-se atrás da porta de entrada do Clube de Fotografia, em frente à Papelaria.

3.4. Prevenção de comportamentos aditivos e dependências

A prevenção de comportamentos aditivos e dependências procura capacitar os alunos para a adoção de escolhas responsáveis e para a resistência a comportamentos de risco. Através da informação, da reflexão crítica e do desenvolvimento de competências pessoais e sociais, pretende-se reduzir fatores de vulnerabilidade e promover estilos de vida saudáveis.

Com vista à concretização destes objetivos, foram promovidas as seguintes atividades:

- **7.º Ano:** Sensibilização para a higiene do **Sono e Dependências Tecnológicas** (impacto dos dispositivos digitais).
- **10.º Ano:** Sessões sobre **Comportamentos Aditivos**, com e sem substância.

3.5. Formação, sessões e outras atividades

A formação contínua dos profissionais da educação é essencial para responder aos desafios e necessidades específicas do AEER. Para dar resposta a estas necessidades, realizaram-se as seguintes ações de formação:

- **Suporte Básico de Vida (SBV):** Formação teórica e prática para **assistentes operacionais** e sessões teóricas e práticas para o 9.º ano.

- **Necessidades de Saúde Especiais (NSE):** Formação para docentes e não docentes sobre alergias com anafilaxia, diabetes, convulsões, epilepsia e doença celíaca, específica para os casos existentes no AEER.
- **A Epilepsia vai à Escola:** Ação de formação de curta duração creditada pelo CFEPO e promovida pela Liga Portuguesa Contra a Epilepsia.

A participação dos alunos em estudos internacionais constitui uma oportunidade para avaliar competências, comparar resultados e identificar áreas de melhoria no sistema educativo, quer a nível nacional, como internacional. Além de contribuir para a produção de conhecimento sobre a educação, estas iniciativas promovem o envolvimento dos alunos em experiências de âmbito global e reforçam a cultura de avaliação e melhoria contínua das aprendizagens. No âmbito deste eixo de intervenção, o AEER teve a honra em participar no **Estudo *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2026***, um estudo internacional aplicado, com base em questionários anónimos, em algumas turmas desde o 1.º Ciclo do Ensino Básico até ao Ensino Secundário.

4. Recursos/ Parcerias

- **UCC Cuidar / Unidade Local de Saúde Santo António:** Enfermagem e equipa de saúde escolar.
- **FemFMUP** (Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto): Projeto SAFE para o 9.º ano (3.º ciclo do ensino básico).
- **CFEPO:** Centro de Formação de Escolas Porto Ocidental.
- **DGEstE/ EduQA:** No âmbito do projeto de dignidade menstrual.
- **Liga Portuguesa Contra a Epilepsia.**

5. Avaliação do Projeto

A avaliação global do PES é muito positiva, verificando-se uma elevada adesão e envolvimento da comunidade educativa. De um modo geral, os objetivos definidos para o

presente ano letivo foram alcançados, refletindo-se na consolidação de práticas promotoras da saúde e do bem-estar dos alunos.

A monitorização das diferentes ações foi efetuada de forma sistemática e rigorosa. No âmbito do projeto de dignidade menstrual, foi implementado um registo em *Excel* para o controlo da distribuição dos *kits*, permitindo acompanhar a execução da medida e avaliar a sua implementação. Foi igualmente preenchido o inquérito de acompanhamento, solicitado pela DGEstE/ EduQA relativo à medida de combate à pobreza menstrual. Paralelamente, foram mantidos contactos regulares de articulação com a enfermeira Teresa Machado, com vista à definição de estratégias ajustadas às necessidades dos alunos e ao aperfeiçoamento das intervenções desenvolvidas. As sessões dinamizadas registaram uma forte adesão por parte dos alunos, que demonstraram interesse, participação e empenho na aquisição de competências de literacia em saúde. Verificou-se, igualmente, o envolvimento ativo do pessoal docente e não docente, quer nas ações dirigidas aos alunos, quer nas ações de formação, contribuindo para o reforço das competências da comunidade educativa, nomeadamente na resposta a situações de emergência em contexto escolar.

A qualidade das práticas promotoras de saúde desenvolvidas pelo Agrupamento foi reconhecida através da atribuição, pela primeira vez, do Selo Escola Saudável 2026 – Nível Intermédio, na sequência de uma candidatura bem-sucedida.

Destaca-se, ainda, a criação do Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA) Digital, bem como a disponibilização de uma secção de Perguntas Frequentes (FAQs) na página oficial do Agrupamento, facilitando o acesso dos alunos a informação fidedigna, segura e confidencial e promovendo a sua autonomia na procura de apoio.

No âmbito do acompanhamento das iniciativas externas e na sequência da observação da intervenção, dinamizada no âmbito do projeto SAFE, desenvolvido pelo coletivo FemFMUP, a Delegada de Saúde, Dr.^a Beatriz França emitiu a seguinte apreciação globalmente favorável: “**Aspetos positivos identificados:** De forma global, a sessão revelou enquadramento na área da Promoção e Educação para a Saúde, apresentando potencial contributo construtivo em contexto escolar. O conteúdo abordado mostrou-se adequado à faixa etária dos participantes e alinhado com princípios de rigor científico, tendo sido transmitido de forma clara, com linguagem acessível e ajustada ao público-alvo. Os materiais utilizados apresentaram qualidade técnica adequada, incluindo um tratamento cuidado de imagens e conteúdos mais sensíveis, e foi assegurado um ambiente respeitador ao longo da sessão; **Aspetos a melhorar:** O formato predominantemente expositivo, em auditório, limitou o envolvimento ativo dos alunos e dificultou a gestão de conversas paralelas. Neste sentido, considera-se recomendável a adoção

de metodologias mais participativas e centradas no aluno, que promovam maior interação, reflexão e aprendizagem significativa, em linha com as boas práticas em Saúde Escolar. Adicionalmente, a gestão de questões sensíveis, ainda que apoiada pela utilização de QR code anónimo, poderá beneficiar de maior preparação e maturidade profissional por parte do grupo formador, sobretudo perante situações que possam implicar maior exposição dos alunos ou maior complexidade na resposta; **Observações técnicas e normativas:** Não foi possível avaliar objetivamente o cumprimento dos objetivos da intervenção. Verificou-se ainda alguma variabilidade na sequência dos temas abordados entre turmas, o que poderá comprometer a uniformidade e efetividade da intervenção.” A Dr.^a Beatriz França acrescentou, ainda, o seguinte: “À luz do recente Despacho n.º 3317/2026, as intervenções externas em contexto escolar devem assegurar alinhamento com os fins educativos da escola e adequada articulação com os seus órgãos de direção e estruturas de saúde. Neste âmbito, e em consonância com a *checklist* de apreciação da admissibilidade de iniciativas externas em contexto escolar, recomenda-se que futuras intervenções deste tipo reforcem a planificação prévia, a uniformidade de implementação e a articulação com a Equipa Local de Saúde Escolar (enfermagem da UCC Cuidar e equipa da Unidade de Saúde Pública). Este último aspeto assume particular relevância para evitar duplicação de conteúdos ou sobreposição com sessões de educação para a saúde na área da sexualidade já programadas no âmbito da intervenção contínua em Saúde Escolar. Em síntese, consideramos que a intervenção apresenta potencial e poderá constituir uma mais-valia para a comunidade educativa, desde que sejam salvaguardados os aspetos acima referidos, nomeadamente no que respeita à metodologia utilizada, à articulação prévia com a equipa de Saúde Escolar e à uniformização da intervenção entre turmas.”.

6. Sugestões para o próximo ano letivo

Para o próximo ano letivo, propõe-se dar continuidade ao trabalho desenvolvido, reforçando as medidas que contribuam para uma intervenção mais articulada, abrangente e eficaz na área da Educação para a Saúde.

No âmbito da planificação das atividades, recomenda-se a criação de um mecanismo que assegure a reposição das sessões dinamizadas pela equipa de enfermagem sempre que ocorra a ausência do docente responsável pela turma, prevendo, para esse efeito, soluções de substituição ou reagendamento. Sugere-se ainda a realização das sessões do

programa **Conexões Positivas** que ficaram por concretizar com as turmas do 8.º ano, promovendo a sua reposição durante o 9.º ano de escolaridade.

Relativamente à formação da comunidade educativa, considera-se importante concretizar a ação de formação em Suporte Básico de Vida (SBV) destinada aos docentes, após confirmação da respetiva creditação pela entidade formadora. Recomenda-se igualmente a realização, no início do ano letivo, de uma sessão de esclarecimento dirigida a docentes e assistentes operacionais sobre o acompanhamento de alunos com Necessidades de Saúde Específicas (NSE), bem como a promoção de ações de formação em primeiros socorros e SBV destinadas aos assistentes operacionais dos diferentes níveis de ensino, com emissão de uma declaração de presença.

Propõe-se manter e reforçar as parcerias existentes, dando continuidade ao projeto SAFE, desenvolvido pelo coletivo FemFMUP, e promover novas ações de sensibilização, designadamente sobre a temática "O Sol e a Pele", em colaboração com a Farmácia Barreiros. Sugere-se, ainda, estabelecer uma parceria com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, com vista à realização de uma campanha de dádiva de sangue destinada à comunidade educativa adulta, promovendo a cidadania ativa e a responsabilidade social.

No domínio da articulação curricular, recomenda-se a elaboração de um plano de trabalho conjunto com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, assegurando o alinhamento das intervenções com as novas Aprendizagens Essenciais e evitando sobreposição de conteúdos. Propõe-se igualmente a criação de um espaço de recolha de sugestões dirigido aos alunos, encarregados de educação e restantes elementos da comunidade educativa, de forma a promover uma maior participação na definição das prioridades do projeto.

No que respeita às temáticas a abordar, considera-se pertinente reforçar a intervenção na área da saúde mental, através da realização de sessões destinadas aos alunos do 3.º Ciclo e do Ensino Secundário, em articulação com o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), incidindo sobre temas como autoestima, imagem corporal, bem-estar emocional e prevenção de comportamentos de risco, incluindo perturbações do comportamento alimentar.

Na área da educação para a sexualidade, recomenda-se a realização de sessões dirigidas aos alunos do 5.º ano sobre menstruação, saúde e dignidade menstrual, em consonância com a Lei n.º 60/2009 e com a distribuição de produtos de dignidade menstrual já implementada neste nível de ensino. Considera-se igualmente pertinente iniciar, de forma adequada à faixa etária, atividades de sensibilização junto dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico sobre consentimento, limites corporais e proteção da integridade física, promovendo, desde cedo, o desenvolvimento de competências de autoproteção e respeito pelos outros.

Por fim, sugere-se a promoção de rastreios visuais e/ou de saúde oral dirigidos aos alunos, bem como a realização de workshops para famílias, nomeadamente na área da alimentação saudável, dinamizados por profissionais de saúde, abordando hábitos alimentares equilibrados, leitura de rótulos nutricionais, esclarecimento de dúvidas e apresentação de sugestões práticas para o quotidiano.

7. Considerações finais

O trabalho desenvolvido ao longo do presente ano letivo permitiu consolidar a Educação para a Saúde como uma área estruturante da ação educativa do AE Clara de Resende, reforçando a articulação entre os diferentes intervenientes e promovendo uma abordagem cada vez mais integrada e preventiva. Os desafios identificados e as sugestões apresentadas constituem uma oportunidade para aperfeiçoar e diversificar as respostas no próximo ano letivo, mantendo o compromisso de promover o bem-estar, a saúde e o desenvolvimento integral de todos os alunos e seus responsáveis.

Porto, 30 de junho de 2026

A Coordenadora do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde,

Catarina Cravo Martins