

PAA / PPA – Ano Letivo 2021/2022

PROJETO EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE Planificação

ÁREAS DE INTERVENÇÃO (A.I.)

1. Melhoria das Aprendizagens; 2. Avaliação de processos; 3. Reforço da relação Escola/Família/Comunidade; 4. Gestão e Organização

| Nº | Atividade | Calendarização | A.I. | Dinamizadores/ Articulação | Destinatários | Recursos | Custos Previstos | | Objetivos |
|-------------------|--|--------------------|--------|--|---|---|------------------|--------|---|
| | | | | | | | Escola | Outros | |
| 1º Período | | | | | | | | | |
| 1 | Sessão de Educação para a Saúde sobre Higiene Oral | 1ºP (a definir) | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato (Higienista Oral) CiDes | Crianças da Educação Pré-Escolar e alunos do 1º CEB | Computador, projetor multimédia e modelo dentário | 0 € | 0 € | - Promover a higiene oral; - Reduzir a incidência de casos de crianças/ alunos com cáries dentárias. |
| 2 | Sessão de Educação para a Saúde sobre Higiene Pessoal/ Prevenção de Infecções | 1ºP (a definir) | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar (Enfermeira) CiDes | Crianças da Educação Pré-Escolar | Computador e projetor multimédia | 0 € | 0 € | - Promover hábitos de higiene pessoais; - Prevenir infeções. |
| 3 | Sessão de Educação para a Saúde sobre Segurança Infantil | 1ºP (a definir) | 1 3 | PES GNR (Escola Segura) CiDes | Crianças da Educação Pré-Escolar e alunos do 1º CEB | Computador e projetor multimédia | 0 € | 0 € | - Promover comportamentos e práticas que proporcionem às crianças e jovens um crescimento saudável; - Reduzir o número e a gravidade dos acidentes nas faixas etárias mais jovens. |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--------------------|--|--|---|---|-----|--|--|
| 4 | Sessões de Educação para a Saúde sobre Educação Alimentar | “O que vais lanchar?” | 1ºP (a definir) | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) Eco-Escolas CiDes | Alunos do 1º CEB (4ªA e B) | Impressões, material de papelaria, alimentos, <i>internet</i> , plataformas E-du.crato e Escola Virtual, computador e projetor multimédia | 0€ | 50€ | - Aumentar os conhecimentos sobre alimentação saudável e melhorar os hábitos alimentares dos alunos. |
| | | “Os perigos do açúcar” | | | | Alunos do 2º CEB (5ªA) | | | | |
| | | “A importância do pequeno-almoço” | | | | Alunos do 2º CEB (6ªA) | | | | |
| | | “Dieta Mediterrânica: os 10 Princípios e Eco-ementas Mediterrânicas” | | | | Alunos do 3º CEB (9ªA e B) | | | | |
| | | “Distúrbios Alimentares (Anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar)” | | | | Alunos do 3º CEB (9ªA e B) | | | | |
| 5 | Programa de educação alimentar: Os Super Saudáveis (LPCC - Liga Portuguesa Contra o Cancro) | 1ºP (início do programa) | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) CiDes AEC | Alunos do 1º CEB | Impressões, material de papelaria, <i>internet</i> , computador e projetor multimédia | 0€ | 10€ | - Promover hábitos alimentares mais saudáveis; - Apostar na diversidade alimentar e contribuir para reduzir o consumo de produtos ultraprocessados; - Incentivar e capacitar pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais adequadas do ponto de vista nutricional. | |
| 2º Período | | | | | | | | | | |
| 6 | Sessão de Educação para a Saúde sobre Higiene Pessoal/ Prevenção de Infeções | 2ºP (a definir) | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato (Enfermeira) CiDes | Alunos do 1º CEB (1º e 4º anos) | Computador e projetor multimédia | 0 € | 0 € | - Promover hábitos de higiene pessoais; - Prevenir infeções. | |
| 7 | Entrega de cheques-dentista e sensibilização para a sua utilização | Início do 2ºP | 1 3 | PES UCC Crato (Enfermeira) | Alunos dos 1º, 2º e 3º CEB | Cheques-dentista | 0 € | 0 € | - Promover a higiene oral; - Reduzir a incidência de casos de crianças/ alunos com cáries dentárias. | |
| 8 | Ação de sensibilização sobre Educação Ambiental | março | 1 3 | Eco-Escolas GNR (Escola Segura) CiDes | Alunos do 1º CEB | Computador e projetor multimédia | 0 € | 0 € | - Compreender alguns conceitos relacionados com o meio ambiente, a sustentabilidade, a preservação e a conservação; - Promover a mudança de comportamentos tidos como nocivos tanto para o ambiente, como para a sociedade. | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--------|---|---|---|----|-----|---|
| 9 | Jogo “Junt@s no Quiz” | Ao longo do 2ºP | 1 3 | PES (Assistente Social) APAV CPCJ Professores TT | Alunos do 1º CEB | Computador e projetor multimédia | 0€ | 0€ | - Difundir a adoção de comportamentos de segurança, nos diferentes contextos em que as crianças se movimentam; - Educar para o estabelecimento e a manutenção de relações saudáveis. |
| 10 | Sessão de Educação para a Saúde sobre Violência Doméstica | 2ºP (a definir) | 1 3 | PES (Assistente Social) APAV CiDes | Assistentes Operacionais | Computador e projetor multimédia | 0€ | 0€ | - Sensibilizar para a importância da prevenção da violência doméstica; - Reconhecer possíveis situações de violência doméstica; - Compreender o impacto da violência doméstica nas vítimas. |
| 11 | Programa de educação alimentar: Os Super Saudáveis 2ª fase (LPCC - Liga Portuguesa Contra o Cancro) | 2ºP | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) AEC | Alunos do 1º CEB | Impressões, material de papelaria, <i>internet</i> , computador e projetor multimédia | 0€ | 10€ | - Promover hábitos alimentares mais saudáveis; - Apostar na diversidade alimentar e contribuir para reduzir o consumo de produtos ultraprocesados; - Incentivar e capacitar pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais adequadas do ponto de vista nutricional. |
| 12 | “Eco-ementas e Eco-cozinheiros” | 2ºP | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) CiDes Eco-escolas | Alunos do 2ºCEB (6ªA) | Impressões, material de papelaria, <i>internet</i> , computador e projetor multimédia | 0€ | 10€ | - Promover o conhecimento sobre a Dieta Mediterrânea; - Educar para a elaboração de ementas saudáveis e sustentáveis; - Melhorar os hábitos alimentares dos alunos. |
| 13 | “Os 10 princípios da Dieta Mediterrânea” - Cartaz | 2ºP | 1,3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) AEC | Alunos do 1º CEB (4ªA e B) | Impressões, material de papelaria, <i>internet</i> , computador e projetor multimédia | 0€ | 10€ | - Aumentar os conhecimentos sobre a Dieta Mediterrânea; - Melhorar os hábitos alimentares dos alunos. |
| 14 | “Brigada das Cantinas” | 2ºP | 1,3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) Eco-Escolas CiDes | Alunos do 3º CEB (7ªA e B) | Impressões, material de papelaria, <i>internet</i> , computador e projetor multimédia | 0€ | 10€ | - Promover a adoção de bons hábitos de higiene e saúde, evitar o desperdício alimentar e analisar as questões do ruído no refeitório. |
| 3º Período | | | | | | | | | |
| 15 | Vídeo de sensibilização sobre Pediculose , com a participação das crianças da Pré e dos alunos do 1º CEB | Final do 2ºP/ Início do 3ºP (reunião com os EE) | 1 3 | PES (Assistente Social) CiDes Professores TG/ TT e DT | Pais/ EE das crianças da Pré e dos alunos do 1º CEB | Computador e projetor multimédia | 0€ | 0€ | - Promover hábitos de higiene pessoais; - Prevenir a pediculose. |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|----------------------|--------|---|---|---|-----|-----|---|---|
| 16 | Sessão de Educação para a Saúde sobre Higiene Pessoal/ Prevenção de Infecções | 3ºP (a definir) | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato (Enfermeira) CiDes | Alunos do 1º CEB (2º e 3º anos) | Computador e projetor multimédia | 0 € | 0 € | - Promover hábitos de higiene pessoais; - Prevenir infeções. | |
| 17 | Visita guiada ao Centro de Saúde, nomeadamente às consultas de Planeamento Familiar , no âmbito do Projeto de Educação Sexual do 9º ano | 3ºP (a definir) | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato (Enfermeira) CiDes | Alunos do 3º CEB (9º ano) | Computador, projetor multimédia, métodos contraceptivos, etc. | 0 € | 0 € | - Reconhecer a importância das consultas de Planeamento Familiar; - Entender a contraceção como uma responsabilidade masculina e feminina; - Entender que o exame ginecológico previne doenças sérias e faz parte da vigilância da saúde; - Promover a aproximação e o conhecimento entre os profissionais de saúde do concelho e os alunos. | |
| 18 | Sessão de Educação para a Saúde sobre algumas Infeções Sexualmente Transmissíveis : SIDA, Hepatite e HPV, no âmbito do Projeto de Educação Sexual do 9º ano | 3ºP (a definir) | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato (Enfermeira) CiDes | Alunos do 3º CEB (9º ano) | Computador e projetor multimédia | 0 € | 0 € | - Conhecer algumas Infeções Sexualmente transmissíveis; - Discutir/clarificar conceitos básicos. | |
| 19 | Circuito de prevenção rodoviária | 3ºP (a definir) | 1 3 | PES GNR (Escola Segura) CiDes | Crianças da Educação Pré-Escolar e alunos do 1º CEB | Materiais/ equipamentos utilizados no circuito rodoviário | 0 € | 0 € | - Promover a aquisição de conhecimentos e capacidades, bem como a adoção de comportamentos e atitudes seguras no trânsito, enquanto passageiro, peão e ciclista; - Prevenir acidentes. | |
| 20 | Sessão de Educação para a Saúde sobre Violência Online | 3ºP (a definir) | 1 3 | PES (Assistente Social) APAV | Docentes Técnicos Especializados | Computador e projetor multimédia | 0€ | 0€ | - Identificar os fenómenos de <i>Cyberbullying</i> e <i>Cyberstalking</i> ; - Identificar os fenómenos de <i>Sexting</i> , <i>Sextortion</i> e <i>Grooming</i> ; - Identificar, analisar e prevenir comportamentos de risco <i>online</i> . | |
| 21 | “Na minha casa não desperdiçamos” | 3ºP | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) Eco-Escolas CiDes | Alunos do 2º CEB (5ªA) | Impressões, material de papelaria, <i>internet</i> , computador e projetor multimédia | 0€ | 10€ | -Identificar a quantidade de desperdício alimentar; Promover a diminuição do desperdício alimentar na escola e em casa. | |
| 22 | “Cozinheiros por 1 dia” | 3ºP | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) | Alunos do 1º CEB | Impressões, material de papelaria, <i>internet</i> e computador | 0€ | 5€ | -Promover o conhecimento sobre a higienização, preparação e confeção dos alimentos. | |
| Ao longo do ano letivo | | | | | | | | | | |
| 23 | Bochechos fluoretados | Ao longo do ano, com | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato | Alunos do 1º CEB | Flúor, copos descartáveis e Guardanapos | 0 € | ? | (UCC Crato) | - Promover a higiene oral; - Reduzir a incidência de casos de crianças/ alunos com cáries dentárias. |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|------------------------|--------|---|---|---|------|-----|-------------|---|
| | | caráter quinzenal | | | | | | | | |
| 24 | Preenchimento do mapa mensal de acidentes escolares e posterior envio do mesmo à equipa de saúde escolar; reposição de material de desgaste de 1ºs socorros de acordo com os gastos apresentados | Ao longo do ano | 1 3 | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato (enfermeira) Encarregada dos Assistentes Operacionais | Comunidade Escolar | Material de desgaste de 1ºs socorros | 0 € | ? | (UCC Crato) | - Registrar, mensalmente, a ocorrência de acidentes escolares; - Identificar eventuais locais de risco na escola; - Adquirir material de primeiros socorros para a escola. |
| 25 | Desenvolvimento dos Projetos de Educação Sexual das Turmas | | | PES Equipa de Saúde Escolar da UCC Crato (Enfermeira) CiDes Professores TT, DT e de CN | Alunos dos 1º, 2º e 3º CEB | Fotocópias/ impressões e outros materiais específicos de cada Projeto | 20 € | 0€ | | - Promover a educação sexual em meio escolar, de acordo com o previsto na Lei nº 60/ 2009 de 6 de agosto. |
| 26 | Projeto CARE 2.0 Programa de Prevenção da Violência Sexual | Ao longo do ano letivo | 1 3 | PES (Assistente Social) APAV CiDes Professores TG/ TT | Pré-Escolar: 4 sessões p/ grupo 1º ciclo: 4 sessões p/ turma 2º ciclo: 4 sessões p/ turma 3º ciclo: 5 sessões p/ turma | Computador e projetor multimédia | 0€ | 0€ | | - Garantir que as crianças e jovens estão mais e melhor protegidos da violência sexual. |
| 27 | Avaliação do Estado Nutricional dos Alunos: Medições Antropométricas | Ao longo do ano letivo | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) | Alunos dos 1º, 2º e 3º CEB | Balança, estadiómetros, fita, impressões e computador | 0€ | 10€ | | - Diagnosticar o estado nutricional individual e coletivo dos alunos e o acompanhamento das alterações no complexo processo do crescimento corporal das crianças ao longo do tempo. |
| 28 | “Caixas das Sugestões” | Ao longo do ano letivo | 1 3 | PES (Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar) CiDes | Alunos do 2º CEB (6ºA) | Material de papelaria, impressões, computador e internet | 0€ | 10€ | | -Incentivar a comunidade escolar e encarregados de educação a dar opinião de melhorias para o refeitório e bufete escolar. |

Crato, 18 de outubro de 2021

A coordenadora do PES: Ilda Marques