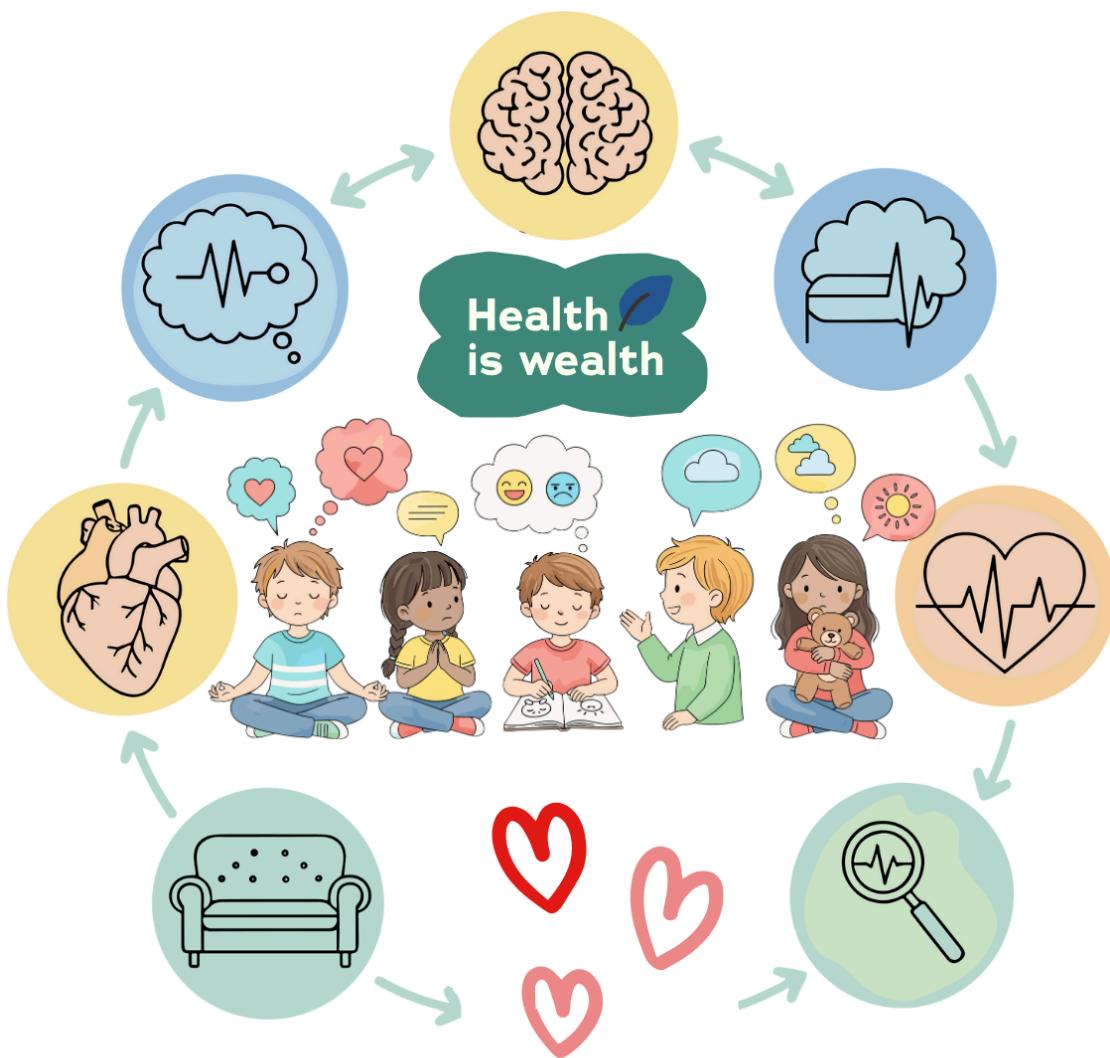


# Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual



Ano Letivo 2025/2026

## 1. Introdução

O Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PES-ES) do Agrupamento de Escolas do Sabugal visa promover o desenvolvimento integral dos alunos, fomentando hábitos de vida saudáveis e competências para uma cidadania responsável. Este projeto alinha-se com a legislação em vigor, nomeadamente a Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, que estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar, e a Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, que regulamenta os conteúdos curriculares. Integra ainda as diretrizes da Direção-Geral da Educação (DGE), incluindo o Referencial de Educação para a Saúde (RES), a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O projeto considera as atualizações de 2025 à ENEC, que integram a sexualidade no domínio da Saúde, enfatizando relações interpessoais saudáveis, consentimento e prevenção de riscos, sem prejuízo da obrigatoriedade da educação sexual prevista na lei de 2009. É desenvolvido em articulação com a comunidade educativa, famílias e parceiros locais, promovendo uma escola promotora de saúde conforme o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE).

## 2. Objetivos

### Objetivos Gerais

- Promover o bem-estar físico, mental e social dos alunos.
- Desenvolver competências para estilos de vida saudáveis e relações interpessoais responsáveis.
- Garantir a implementação obrigatória da educação sexual e para a saúde em todos os níveis de ensino.

### Objetivos Específicos

- Sensibilizar para temas como alimentação saudável, atividade física, saúde mental, prevenção de comportamentos aditivos e educação sexual.
- Fomentar o respeito pela diversidade, igualdade de género e prevenção de riscos (ex.: IST, gravidez não planeada).
- Envolver a comunidade em ações de promoção da saúde.
- Cumprir o mínimo de horas anuais de educação sexual: 6 horas no pré-escolar e 1.º ciclo; 12 horas nos 2.º, 3.º ciclos e secundário.

### 3. Temáticas e Conteúdos

Os conteúdos baseiam-se no RES e na Portaria n.º 196-A/2010, adaptados aos ciclos de ensino. As temáticas prioritárias incluem:

- Educação Sexual: Afetos, anatomia, puberdade, consentimento, diversidade sexual, prevenção de IST e contraceção. Integrada na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, com ênfase em relações saudáveis e respeito (conforme ENEC 2025).
- Saúde Geral: Alimentação equilibrada, higiene, atividade física, saúde mental (gestão de emoções, stress), prevenção de dependências (tabaco, álcool, substâncias psicoativas).
- Outras Áreas: Ambiente e sustentabilidade, segurança rodoviária e primeiros socorros.

Ciclo de Ensino	Temáticas Principais	Horas Mínimas (Educação Sexual)
Pré-escolar	Corpo humano, higiene, afetos	6 horas
1.º Ciclo	Puberdade, relações familiares, alimentação	6 horas
2.º Ciclo	Consentimento, diversidade, prevenção de riscos	12 horas
3.º Ciclo	Saúde reprodutiva, IST, comportamentos aditivos	12 horas
Secundário	Relações interpessoais, planeamento familiar, saúde mental	12 horas

### 4. Metodologias

- Abordagem integrada: Conteúdos transversais nas disciplinas (ex.: Cidadania, Ciências Naturais) e ações extracurriculares.
- Atividades interativas: Workshops, debates, sessões com especialistas, dinâmicas de grupo e uso de recursos digitais (vídeos, apps educativos).
- Envolvimento familiar: Reuniões e sessões informativas para pais/encarregados de educação.
- Gabinete de Apoio: Espaço dedicado para informação e apoio confidencial, coordenado por um professor responsável pela educação para a saúde (conforme Lei n.º 60/2009).
- Dia Anual da Educação Sexual: Evento escolar para sensibilização coletiva.

## 5. Recursos e Parcerias

- Recursos Humanos: Equipa PES-ES (coordenador, professores, psicólogo escolar, animadora socio-cultural).
- Materiais: Manuais da DGE, materiais da Associação para o Planeamento da Família (APF), recursos online do SNS e DGE.
- Parcerias: Centro de Saúde do Sabugal, Câmara Municipal, APF, SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências) e associações locais.

## 6. Avaliação e Monitorização

- Indicadores: Questionários pré/pós-atividades, relatórios de participação, feedback de alunos e famílias.
- Métodos: Autoavaliação, observação e análise de impacto (ex.: redução de comportamentos de risco).
- Relatório Anual: Enviado à DGE, conforme artigo 13.º da Lei n.º 60/2009, para acompanhamento e supervisão.
- Ajustes: Baseados em avaliações anuais e atualizações legislativas.

## 7. Cronograma

- Setembro: Planeamento e formação da equipa.
- Outubro a Maio: Implementação de atividades por ciclo.
- Junho: Avaliação e relatório final.
- Todo o ano: Funcionamento do Gabinete de Apoio.

Este projeto é dinâmico e será revisto anualmente para alinhamento com novas diretrizes da DGE e necessidades do agrupamento. Para mais detalhes ou adaptações, contacte a coordenação escolar.

Link para acesso às evidências das atividades: [https://padlet.com/f721\\_2/atividades-pes-2025-2026-t3gkbums26feojl8](https://padlet.com/f721_2/atividades-pes-2025-2026-t3gkbums26feojl8)

**Coordenadora do PES - Maria Alcina de Carvalho Matias Barata**