

# "Uma Escola Saudável Para Todos"

## Um Projecto para o Agrupamento



2010 / 2012

**Agrupamento de Escolas**  
**Prof. Carlos Teixeira**



## Índice

	pag.
Introdução .....	3
Fundamentação .....	4
Ética Orientadora .....	6
Enquadramento legal existente .....	7
Equipa Coordenadora .....	8
Equipa Colaboradora .....	9
Áreas Prioritárias e Objectivos .....	10
Actividades propostas .....	12
Modalidades de Acções .....	13
Temas a Abordar por ano em F.C. e A.Proj. ....	14
Parcerias .....	18
Recursos disponíveis nas escolas - livros e outros .....	19
Referências bibliográficas .....	22
Filmes .....	
Jogos .....	
Revistas .....	
Sites .....	
Anexo I – Exemplo de planificação do projecto de turma .....	30
Anexo II – Exemplo de grelha de planificação de actividade .....	32
Anexo III – Exemplo de relatório de actividade .....	33



## Introdução

«A educação para a saúde tem como objectivos centrais a informação e a consciencialização de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva auto-responsabilização.»

(Portaria n.º196-A/2010 de 9 de Abril)

No âmbito do protocolo entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde – Despacho n.º 25 995/2005 (2ª série), Despacho n.º 2506/2007 e Despacho n.º 12 045/2006 (2º série) foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar que delibera que Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projecto Educativo da Escola, assim o nosso Agrupamento tem vindo a trabalhar “Educação para a Saúde” não no sentido da obrigatoriedade mas no poder contribuir, ainda que parcialmente, para uma vivência mais informada, mais autónoma e, logo, mais responsável da saúde (física e mental) na esfera dos conhecimentos, sentimentos, atitudes e competências dos nossos alunos.

No presente ano lectivo e por um período de dois anos, a implementação do projecto “*Uma Escola Saudável para Todos*”, tem como finalidade contribuir para que as Escolas do Agrupamento sejam cada vez mais promotoras da saúde dos seus alunos, através do desenvolvimento de actividades no âmbito da Educação para a Saúde em meio Escolar. A Educação para a Saúde na Escola será tanto mais profícua, quanto maior for o comprometimento dos elementos da comunidade educativa e do seu meio envolvente. Neste sentido, assume particular relevância o desenvolvimento de um trabalho integrado em parceria da Comunidade Escolar e do Centro de Saúde Médio Ave (Saúde Escolar).



## Fundamentação

O presente Projecto procura ser uma resposta possível ao Programa Nacional de Saúde Escolar e à legislação publicada sobre a implementação da Educação Sexual em Meio Escolar, nomeadamente a **Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto** e a sua regulamentação pela **Portaria nº 196-A/2010 de 9 de Abril**. Seguindo as orientações legais emanadas, fazendo uso da experiência adquirida pela Escola neste domínio nos últimos anos e nos meios materiais disponíveis, a partir de várias fontes.

O Projecto abrange várias áreas da saúde, desde a **Alimentação e Actividade Física**, a **Higiene**, a **Educação Sexual** e a **Prevenção de Substâncias Psicoactivas**. Para além destas temáticas no Projecto da Educação para a Saúde temos ainda os Projectos **PRESSE**, **Defesa do Ambiente**, **Vida Positiva** e **Energia com Vida**.

Com este projecto pretende-se contribuir, ainda que parcialmente, para uma vivência mais informada, mais autónoma e, logo, mais responsável da saúde na esfera dos conhecimentos, sentimentos, atitudes e competências e nível dos alunos e sensibilizar os agentes da comunidade educativa para a importância da Educação para a Saúde, reflectindo sobre as áreas básicas de conhecimento em todas as temáticas que a Educação para a Saúde contempla.

### Como objectivos gerais:

#### a) a nível dos professores:

- Adquirir algumas competências sócio - pedagógicas de intervenção em Educação Sexual, Higiene Corporal e Oral, Alimentação e Actividade Física e Prevenção de Substâncias Psicoactivas;
- Clarificar valores e atitudes nas áreas da sexualidade e da Educação Sexual e ainda as suas repercussões a nível pedagógico;
- Apreensão das técnicas e metodologias do projecto, promovendo nos professores o “habitus” da prática de projecto;
- Elaborar, nesta área, um projecto com o fim de o implementar nas suas turmas;



- Produção de materiais didáctico – pedagógicos para aplicação no contexto de aula.

**b) a nível dos alunos:**

- Reconhecer as mudanças morfológicas e fisiológicas ao longo do desenvolvimento;
- Reconhecer a importância do envolvimento afectivo na vivência da sexualidade;
- Contribuir para uma aceitação positiva do corpo sexuado, do prazer e da afectividade nas expressões e comportamentos sexuais;
- Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST);
- Contribuir para a diminuição da violência nos relacionamentos afectivo - comportamentais entre os jovens;
- Contribuir para aumentar a auto - estima e a confiança dos jovens nas suas potencialidades, capacidades e projectos de vida;
- Aumentar a capacidade de comunicação na comunidade educativa;
- Consciencializar os alunos para a, busca permanente de medidas de prática de promoção, protecção e recuperação de saúde;
- Criar condições para que o maior número de alunos, tomem duche após as aulas de Educação Física;
- Orientar o aluno para a necessidade de adquirir bons hábitos de higiene;
- Identificar doenças causadas por falta de higiene;
- Debater as formas de higiene oral e corporal;
- Melhorar os conhecimentos e comportamentos sobre alimentação e higiene oral.
- Integrar a saúde oral numa estratégia global de promoção de estilos de vida saudáveis;
- Reduzir a incidência e prevalência da cárie dentária;
- Ajudar a desenvolver condições que permitam incentivar, apoiar, facilitar e qualificar os hábitos alimentares da comunidade escolar;
- Sensibilizar os pais, encarregados de educação e alunos sobre a composição dos alimentos e sobre a adopção de refeições saudáveis;



- Informar os pais sobre os erros alimentares cometidos na elaboração dos lanches dos seus filhos e sobre quais os alimentos que devem integrar um lanche equilibrado;
- Ajudar a desenvolver condições que permitam incentivar, apoiar, facilitar e qualificar os hábitos alimentares da comunidade escolar.

A nível da educação sexual e seguindo as orientações legais emanadas, fazendo uso da experiência adquirida pela Escola neste domínio nos últimos anos e nos meios materiais disponíveis, a partir de várias fontes, propõe-se:

- A Educação Sexual passa a ser um tema abordado em todos os anos;
- No primeiro ciclo é da responsabilidade do professor titular de turma em articulação com os temas de Estudo do Meio e Formação Cívica, com carga horária mínima de 6 horas;
- No 2 e 3º ciclos, é da responsabilidade do Director de Turma, na área curricular não disciplinar de Formação Cívica e em Área de Projecto, com carga horária mínima de 6 horas no 2º ciclo e 12 horas no 3º ciclo;
- A equipa de coordenação da Educação para a Saúde deve permitir a articulação das actividades propostas;
- A implementação da Educação Sexual será desenvolvida em parceria entre a Escola e as famílias, de modo a respeitar o pluralismo das concepções existentes e a nível local, pela unidade de saúde pública;
- Deve constar no PEE a forma de articulação e integração nos respectivos PCT.

## Ética orientadora

A sociedade em que vivemos é uma sociedade pluralista em que coexistem valores muito diversos principalmente a nível da sexualidade. Assim, deve-se ter sempre presente que a sexualidade e a afectividade são componentes essenciais da intimidade e das relações interpessoais, devendo a intervenção profissional ter uma referência ética simultaneamente clara, abrangente do pluralismo moral e promotora do debate de ideias e valores.



Neste sentido, deverão ser considerados como valores orientadores da educação sexual os seguintes:

- ◆ o reconhecimento de que a autonomia, a liberdade de escolha e uma informação adequada são aspectos essenciais para a estruturação de atitudes responsáveis no relacionamento sexual;
- ◆ o reconhecimento de que a sexualidade é uma fonte de prazer físico/afectivo e comunicação, uma potencial fonte de vida e uma componente positiva de realização pessoal e das relações interpessoais;
- ◆ a valorização das diferentes expressões da sexualidade ao longo do ciclo de vida;
- ◆ o reconhecimento da importância da comunicação e do envolvimento afectivo e amoroso na vivência da sexualidade;
- ◆ a promoção de direitos e oportunidades entre homens e mulheres;
- ◆ a recusa de expressões da sexualidade que envolvam violência ou coacção, ou envolvam relações pessoais de dominação e de exploração;
- ◆ o respeito pelo direito à diferença e pela pessoa do outro, nomeadamente os seus valores, a sua orientação sexual e as suas características físicas;
- ◆ o reconhecimento do direito a uma maternidade e paternidade livres, conscientes e responsáveis;
- ◆ a promoção da saúde dos indivíduos e dos casais, nas esferas sexual e reprodutiva.

## Enquadramento legal existente

Hoje em dia, as escolas dispõem de um enquadramento legal relativamente claro, para a promoção da Educação para a Saúde e Educação Sexual (ES).

A educação sexual desde 1984 até hoje foi objecto de diversos documentos legais tais como:

- ◆ a Lei 3/84 - Direito à Educação Sexual e Planeamento Familiar;
- ◆ o DL 46/86 - Lei de Bases do Sistema Educativo (1986);
- ◆ a lei 5/97 de 10 de Fevereiro – Lei-quadro da Educação Pré-Escolar;
- ◆ o DL 115A/98 - Regime de Autonomia das Escolas;
- ◆ a Lei 120/99 - Reforço das Garantias do Direito à Saúde Reprodutiva;



- ◆ o DL 259/2000 de 17 de Outubro – Garante a promoção da Educação Sexual;
- ◆ o DL 6/01 - Reorganização Curricular;
- ◆ o DL 7/01 - Revisão Curricular;
- ◆ Despacho n.º 19 737/2005 - Criação do Grupo de Trabalho de Educação para a Saúde;
- ◆ Despacho n.º 25 995/2005 - Princípios orientadores do modelo para a promoção da saúde em meio escolar;
- ◆ o Protocolo entre o Ministério da Educação E o Ministério Da Saúde, 2006.
- ◆ Despacho n.º 2506/2007 - Adopção de medidas que visam a promoção da saúde da população escolar e nomeação em cada agrupamento escola do coordenador de educação para a saúde;
- ◆ Lei n.º 60/2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar;
- ◆ Portaria n.º 1242/2009 - Aprova o Regulamento do Regime de Fruta Escolar – RFE;
- ◆ Portaria n.º 196-A/2010 - Regulamenta a Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, que estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.

## Equipa Coordenadora

Nome	Função	Tarefas
José Pedro Ribeiro	Director	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Criar condições para a implementação do Projecto;</li> <li>▪ Disponibilizar aos órgãos da Escola as informações relativas à implementação do projecto.</li> </ul>
Adosinda Machado	Coordenadora do Projecto	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estruturar o plano de acção do Projecto;</li> <li>▪ Divulgar à comunidade educativa as actividades no âmbito do projecto;</li> <li>▪ Estabelecer a comunicação com entidades externas;</li> <li>▪ Coordenar as actividades no âmbito do projecto;</li> <li>▪ Proceder à avaliação/actualização do plano;</li> <li>▪ Representação do projecto em reuniões de trabalho;</li> <li>▪ Promover a articulação horizontal e vertical;</li> <li>▪ Sensibilizar a comunidade Educativa;</li> <li>▪ Requisição/empréstimo de materiais;</li> <li>▪ Apoiar os professores nas tarefas inerentes ao projecto;</li> <li>▪ Dar formação aos professores.</li> </ul>



Nome	Função	Tarefas
Miguel Oliveira	Coordenador de D.T do 2º ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apoiar os directores de turma na implementação do projecto;</li> <li>▪ Promover a articulação com as famílias;</li> <li>▪ Recolher dados relativos à implementação das actividades.</li> </ul>
Maria Goretti Pereira	Coordenadora de D.T do 3º ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apoiar os directores de turma na implementação do projecto;</li> <li>▪ Promover a articulação com as famílias;</li> <li>▪ Recolher dados relativos à implementação das actividades.</li> </ul>
Maria Mercedes Pardo	Médica de Saúde Escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apoiar a escola com meios técnicos para o esclarecimento de dúvidas e encaminhamento de situações problemáticas;</li> <li>▪ Desenvolver actividades em articulação com a Escola;</li> <li>▪ Aconselhamento técnico;</li> <li>▪ Acompanhamento dos alunos encaminhados.</li> </ul>
Zita Maria Moreira	Psicóloga do Centro de Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apoiar a escola com meios técnicos para o esclarecimento de dúvidas e encaminhamento de situações problemáticas;</li> <li>▪ Desenvolver actividades em articulação com a Escola;</li> <li>▪ Aconselhamento técnico;</li> <li>▪ Acompanhamento dos alunos encaminhados.</li> </ul>
Bernardo Xavier	Presidente da Associação de Pais	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acompanhar a implementação do projecto;</li> <li>▪ Divulgar o projecto junto dos Encarregados de Educação;</li> <li>▪ Colaborar na execução do projecto.</li> </ul>
Tiago Ribeiro (9º B)	Representante dos Alunos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acompanhar a implementação do projecto;</li> <li>▪ Divulgar o projecto junto dos Alunos do Agrupamento;</li> <li>▪ Colaborar na execução do projecto.</li> </ul>

## Equipa Colaboradora

Nome	Função	Tarefas
Sofia Mendes	Psicóloga na Escola	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apoiar alunos com dificuldades diagnosticadas;</li> <li>▪ Estabelecer a comunicação com entidades externas;</li> <li>▪ Informar/formar a Comunidade Educativa.</li> </ul>
Rogério Gonçalves	Coordenador do PTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colaborar na divulgação, à comunidade educativa, das actividades no âmbito do projecto;</li> <li>▪ Apoiar os docentes para disponibilização de materiais na plataforma moodle;</li> <li>▪ Colaborar no desenvolvimento do Projecto.</li> </ul>
Rosário Oliveira	Professora de TIC.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colocar as informações sobre o desenvolvimento do projecto na página da Internet;</li> <li>▪ Apoiar os docentes para disponibilização de materiais na plataforma moodle.</li> </ul>
Paula Martins Ângelo Fernandes	Professores de EVT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colaborar com a equipa coordenadora na produção de meios para divulgação da imagem do projecto.</li> </ul>
Odília Castro	Coordenadora de Departamento de 1º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acompanhar a implementação do projecto;</li> <li>▪ Divulgar o projecto junto dos professores de 1º ciclo;</li> <li>▪ Colaborar na execução do projecto.</li> </ul>



Nome	Função	Tarefas
Arminda Oliveira	Coordenadora de Departamento da Educação Pré-Escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acompanhar a implementação do projecto;</li> <li>▪ Divulgar o projecto junto das docentes da Educação Pré-Escolar;</li> <li>▪ Colaborar na execução do projecto.</li> </ul>
Avelino Gonçalves	Encarregado Operacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acompanhar a implementação do projecto;</li> <li>▪ Divulgar o projecto junto dos assistentes operacionais;</li> <li>▪ Colaborar na execução do projecto.</li> </ul>

## Áreas Prioritárias e Objectivos

Áreas Temáticas	Objectivos
<b>Educação Alimentar e Actividade Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Melhorar o estado de saúde global dos jovens;</li> <li>◆ Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;</li> <li>◆ Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação saudável e actividade física;</li> <li>◆ Ajudar a desenvolver condições que permitam incentivar, apoiar, facilitar e qualificar os hábitos alimentares da comunidade escolar;</li> <li>◆ Sensibilizar os pais, encarregados de educação e alunos sobre a composição dos alimentos e sobre a adopção de refeições saudáveis;</li> <li>◆ Informar os pais sobre os erros alimentares cometidos na elaboração dos lanches dos seus filhos e sobre quais os alimentos que devem integrar um lanche equilibrado;</li> <li>◆ Desenvolver competências que conduzam, no decurso do ano lectivo, a uma maior percentagem dos lanches escolares dos alunos que constituem a população, contendo somente alimentos saudáveis.</li> </ul>
<b>Educação Sexual/PRESSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dotar o aluno de competências que o tornem capaz de “relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora de saúde e da qualidade de vida”;</li> <li>◆ Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afectivo - sexuais entre os jovens;</li> <li>◆ Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST);</li> <li>◆ Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade;</li> <li>◆ Contribuir para a diminuição da violência nos relacionamentos afectivo - comportamentais entre os jovens;</li> <li>◆ Contribuir para aumentar a auto - estima e a confiança dos jovens nas suas potencialidades, capacidades e projectos de vida;</li> <li>◆ Aumentar a capacidade de comunicação na comunidade educativa.</li> </ul>



Áreas Temáticas	Objectivos
<b>Prevenção e Consumo de SPA</b> (consumo de substâncias psicoactivas) <sup>9</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Melhorar o estado de saúde global dos jovens;</li> <li>◆ Contribuir para a definição de políticas claras em matéria de consumos de substâncias psicoactivas (alcoolismo, tabagismo e outras);</li> <li>◆ Prevenir o consumo destas substâncias em meio escolar através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa;</li> <li>◆ Dotar os alunos de capacidades para saberem dizer não a substâncias viciantes e prejudiciais a uma boa saúde física.</li> </ul>
<b>Saúde Mental/Violência em meio Escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;</li> <li>◆ Promover uma intervenção eficaz baseada em conhecimento.</li> </ul>
<b>Higiene Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Consciencializar os alunos para a busca permanente de medidas de prática de promoção, protecção e recuperação de saúde;</li> <li>◆ Criar condições para que o maior número de alunos da Escola sede, tomem duche após as aulas de Educação Física;</li> <li>◆ Encaminhar o aluno para a percepção da necessidade de adquirir bons hábitos de higiene;</li> <li>◆ Identificar doenças causadas por falta de higiene;</li> <li>◆ Discutir as formas de higiene corporal, pessoal e social.</li> </ul>
<b>Higiene Oral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Melhorar os conhecimentos e comportamentos sobre alimentação e higiene oral.</li> <li>◆ Integrar a saúde oral numa estratégia global de promoção de estilos de vida saudáveis.</li> <li>◆ Diminuir a incidência da cárie dentária.</li> <li>◆ Reduzir a prevalência da cárie dentária.</li> </ul>
<b>Educação Ambiental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dotar os alunos de competências que lhes permita lutar por um ambiente saudável;</li> <li>◆ Criar hábitos de saber partilhar ideias construtivas para a melhoria da qualidade de vida e permanência de um planeta com vida,</li> <li>◆ Incentivar a criação de energia alternativas que permitam a reestruturação do planeta Terra;</li> <li>◆ Incentivar a participação em concursos.</li> </ul>
<b>Vida Positiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Desenvolver acções interventivas preventivas que forneçam informação e competências necessárias para que se possa prevenir o consumo de substâncias psicoactivas.</li> <li>◆ Envolver a comunidade do território definido de uma forma directa e sustentável no tempo para que a própria comunidade se sinta parte da resposta na diminuição dos riscos associados ao consumo de substâncias psicoactivas.</li> <li>◆ Desenvolver intervenções preventivas selectivas que promovam factores de protecção que minimizem os factores de risco associados ao consumo de substâncias psicoactivas ao nível individual e familiar.</li> </ul>
<b>Energia com Vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Criar uma equipa escolar para apoiar o desenvolvimento humano da sua comunidade;</li> <li>◆ Promover o convívio, a participação e colaboração de todos os jovens;</li> <li>◆ Desenvolver, nos jovens, aptidões ou talentos artísticos estimulando a sua imaginação e destreza.</li> </ul>



## Actividades Propostas

Áreas Temáticas	Actividades
<b>Educação Alimentar e Actividade Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produção de cartazes, panfletos, jornais e revistas informativas;</li> <li>• Palestras Dirigidas aos Pais/Encarregados de educação (envolvência dos alunos);</li> <li>• Comemoração dos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia da Alimentação;</li> <li>• Dia Internacional da Actividade física;</li> <li>• Dia Mundial da Saúde;</li> <li>• Dia Mundial da Água;</li> </ul> </li> <li>• Produção de informação e colocação na página electrónica da escola;</li> <li>• Rastreio de Osteoporose a Pessoal docente e não docente (será realizado pela SMIC);</li> <li>• Rastreio Visual a alunos (será realizado pela Solução Óptica).</li> </ul>
<b>Educação Sexual/PRESSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produção de panfletos, jornais e revistas informativas;</li> <li>• Debates dinamizados pelos alunos;</li> <li>• Palestra dirigidas a alunos;</li> <li>• Teatro;</li> <li>• Comemoração de datas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia da luta contra a Sida;</li> <li>• Dia de S. Valentim;</li> </ul> </li> <li>• Produção de informação e colocação na página electrónica da escola;</li> <li>• Implementação do gabinete da saúde.</li> </ul>
<b>Prevenção e Consumo de SPA</b> (consumo de substâncias psicoactivas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produção de panfletos, jornais e revistas informativas;</li> <li>• Debates dinamizados pelos alunos;</li> <li>• Sessões de educação para todos os alunos sobre alcoolismo, tabagismo e outras drogas;</li> <li>• Comemoração de datas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia mundial do não fumador;</li> <li>• Dia mundial sem tabaco;</li> <li>• Dia Internacional da luta contra a droga;</li> </ul> </li> <li>• Produção de informação e colocação na página electrónica da escola.</li> </ul>
<b>Saúde Mental/Violência em meio Escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produção de panfletos, jornais e revistas informativas;</li> <li>• Debates dinamizados pelos alunos;</li> <li>• Sessões de educação para todos os alunos sobre Bullying e Relações familiares;</li> <li>• Comemoração de datas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia da mulher;</li> <li>• Dia do Pai; Dia da Mãe;</li> <li>• Dia mundial da família;</li> <li>• Dia Europeu da Vítima;</li> </ul> </li> <li>• Produção de informação e colocação na página electrónica da escola.</li> </ul>
<b>Higiene Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecimento dos produtos de higiene nos duches, após as aulas de Educação Física;</li> <li>• Produção de cartazes e panfletos.</li> </ul>
<b>Higiene Oral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escovagem dos dentes nos Jardins-de-infância</li> <li>• Bochecho de solução fluoretada no Pré-Escolar e 1º Ciclo;</li> <li>• Encaminhamento para tratamento dentário gratuito;</li> <li>• Distribuição do cheque dentista.</li> </ul>



Áreas Temáticas	Actividades
<b>Educação Ambiental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produção de panfletos informativas;</li> <li>• Debates dinamizados pelos alunos;</li> <li>• Recolha de material electrónico – Electrão;</li> <li>• Olimpíadas do Ambiente.</li> </ul>
<b>Vida Positiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O Jogo “Eu e os Outros”;</li> <li>• Gabinete de acompanhamento aberto um dia por semana para acompanhamento aos alunos.</li> </ul>
<b>Energia com Vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campanha de recolha de alimentos, vestuário e brinquedos;</li> <li>• Visita da equipa ao lar de crianças de Revelhe;</li> <li>• Criação de uma oficina de trabalhos;</li> <li>• Realização de uma feira inspirada no “Llea Market Internacional” e na feira Tradicional de Maio, cujos lucros reverterão para a Instituição “Lar de Crianças”-Revelhe.</li> </ul>
<p><b>Notas:</b></p> <p>a) <b>Gabinete da Saúde</b> – este gabinete de apoio ao aluno funcionará da seguinte maneira: os alunos enviarão as suas dúvidas para o e-mail: <a href="mailto:pes@eb23carlosteixeira.net">pes@eb23carlosteixeira.net</a> indo depois ver as suas respostas. Deve abrir a página da escola, clicar no icon do Gabinete do aluno para aceder à plataforma Moodle da escola, (não precisa de estar inscrito, entra como visitante e vai ao gabinete de apoio ao aluno). A finalidade: disponibilizar informação na área da saúde e sexualidade. Apoiar os alunos de forma individualizada e aconselhamento particular mantendo-se sempre a privacidade.</p> <p>b) Ao longo do ano serão feitas recolhas de textos ilustrados, poemas, canções, para elaboração de um livro cujo tema será depois seleccionado pelos alunos. Com todo o trabalho elaborado ao longo do ano será ainda feita a festa final no encerramento lectivo.</p>	

## Modalidade das Acções

Acção	Modalidade da Acção
<b>Reuniões de coordenação</b>	Reunião com os professores que leccionam formação cívica, área de projecto e professores do pré e 1º ciclo, com objectivo de apresentação das áreas temáticas a trabalhar, troca de material, troca de experiências, reflexões, planeamento de actividades e definição de estratégias conjuntas.
<b>Formação</b>	Realizar formação destinada essencialmente aos Professores, Assistentes Operacionais/Encarregados de Educação sobre temas identificados como prioritários; Realizar formação destinada essencialmente aos Professores e Assistentes Operacionais sobre “Educação Sexual em Contexto Escolar”.
<b>Realização de actividades com Encarregados de Educação</b>	Estas actividades são planeadas pelos alunos e respectivos professores com o intuito de envolver a comunidade educativa e/ou família; Sessões de sensibilização para pais/encarregados de educação nas várias temáticas do projecto da Educação para a Saúde.
<b>Jogos ludicopedagógicos</b>	Realização de jogos, como por exemplo, “Eu e os Outros” em que são explorados conhecimentos, comportamentos, o saber defender-se de comportamentos de risco, integração em grupo e o desenvolvimento do espírito de equipa
<b>Visionamento de filmes</b>	Serão visionados filmes na sala de aula, sendo sempre acompanhados de um guião de exploração para que os alunos possam ser agentes activos.



Acção	Modalidade da Acção
<b>Workshops temáticos</b>	Realizar-se-ão alguns workshops com o intuito de promover a articulação entre as temáticas abordadas; Divulgar o projecto junto da comunidade e ao mesmo tempo envolver os alunos na divulgação dos seus trabalhos.
<b>Sessões de sensibilização</b>	Realização de sessões de sensibilização sobre “Uma Alimentação Saudável” nas escolas de 1º ciclo pela Nutricionista do Centro de Saúde e pela Coordenadora do Projecto da Saúde.
<b>Reuniões com a equipa colaboradora</b>	Reuniões ao longo do ano para discutir estratégias, partilhar ideias e preparar actividades com a comunidade.
<b>Encontros de avaliação</b>	Reunião final com os directores de turma e com os professores titulares de turma, com objectivo de realizar a avaliação e de redefinir as estratégias traçadas.

### Temas a Abordar por ano em F.C. e A. Proj.\*

Ano	Conteúdo	Actividade
Pré		
1º	Alimentação saudável. Conhecimento e valorização do corpo: noção de corpo e o corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiente natural e social. Identidade sexual: diferença entre rapaz e rapariga.  Relações interpessoais: noção de família; protecção do corpo; noção de limites. Afectos/Nascimento e reprodução  Higiene corporal  Defesa do ambiente	Exploração de situações problemáticas; Exploração de fichas usando a pintura, as sequências e sinalização de erros; Jogos/Labirintos/Crucigramas/Dramatização;  Execução de jogos e canções enunciando as diferentes partes do corpo; Apresentação de livros, cartazes, fotografias, imagens de revistas, onde estejam representados o corpo feminino e o masculino, salientando as diferenças físicas entre eles; História ou dramatizações relacionadas com as diferenças entre rapazes e raparigas; Elaboração de bonecos articulados, individualmente para identificação das diferentes partes do corpo; Elaboração de fichas e cartazes para identificação da identidade sexual; actividades e jogos preferidos tendo em conta o género; Debates/Família; debate da obra: “Os ovos misteriosos”;  Em grande grupo, conversar sobre eventuais e/ou ocasionais assuntos relacionados com a educação sexual; Comemorar o dia dos amigos/as na sala, conversando sobre a amizade, lembrando quem são os nossos amigos e o que sentimos por eles, Promover jogos associados a vários tipos de música, onde as crianças representem vários estados de espírito e sentimentos; Incentivar as crianças a observarem as semelhanças que têm com os seus progenitores, irmãos e avós;  Jogos com cuidados de higiene corporal; Comemorar o Dia do Não Fumador (ver plano de aula); Elaboração de trabalhos alusivos à data, debate; Divulgação deste dia à Comunidade Educativa através de um panfleto.  Actividades físicas/Desenho e pintura ligadas a atitudes de defesa do ambiente.



Ano	Conteúdo	Actividade
2º	<p>Alimentação</p> <p>Higiene Alimentar</p> <p>O corpo em harmonia com a natureza O corpo: noção de corpo; distinção entre sexos. Reprodução (gravidez, nascimento). Educação para os afectos – família.</p>	<p>Dramatizar situações onde evidenciem actividades saudáveis, jogos e alimentos preferidos; Comemoração do Dia Mundial da Alimentação Observação de uma Roda de Alimentos. Diálogo sobre os diversos grupos que a constituem e respectivos alimentos que os integram. Sua importância. Construção de uma Roda de Alimentos. Entoar canções alusivas ao tema. Resolver situações problemáticas envolvendo alimentos ou actividades relacionadas com a alimentação. Construir pictogramas, gráficos de Carrol e de Venn, tabelas de frequência: os seus gostos e preferências em relação às brincadeiras, alimentos, ... preferidos por rapazes e raparigas.</p> <p>Dialogar sobre hábitos de higiene do corpo e normas de higiene alimentar. Mimar hábitos de higiene diários, para que os colegas identifiquem essas situações. Modelar frutos relacionados com o Outono e/ou desenhar ou pintar temas relacionados.</p> <p>Legendar imagens alusivas à higiene corporal. Desenhar as actividades de higiene que fazem ao longo da semana e expor na sala. Leitura de textos e histórias relacionadas com o tema (selecção da responsabilidade de cada docente). Revistas e jornais. Dialogar com os alunos sobre o seu nome, sexo e idade. Construir um boneco articulado para identificação das principais divisões do seu corpo. Observar o movimento. Observação de cartazes, revistas, livros e imagens representativas de rapaz, rapariga, homem, mulher. Dialogar sobre as principais diferenças e semelhanças que eles observam. Moldar em barro ou plasticina um boneco de cada sexo e/ou desenhar. Comparar características do seu corpo com outros. Relatar conclusões. Observação de imagens para reconhecer modificações no seu corpo. Dialogar com os alunos sobre as diversas fases de crescimento até à idade adulta. Ordenar sequências de imagens identificando as modificações do corpo ao longo do tempo.</p>
3º	<p>Educação para os afectos – família.</p> <p>Higiene corporal e actividade física.</p>	<p>Promover atitudes e comportamentos saudáveis na comunidade educativa através de palestras, panfletos e imagens. Comemorar o dia dos amigos/as na sala, conversando sobre a amizade, lembrando quem são os nossos amigos e o que sentimos por eles, Promover jogos associados a vários tipos de música, onde as crianças representem vários estados de espírito e sentimentos; Incentivar as crianças a observarem as semelhanças que têm com os seus progenitores, irmãos e avós;</p> <p>Visualização de um PowerPoint sobre higiene e saúde para estimular os alunos a ter uma atitude mais participativa na sua saúde. Discussão com os alunos acerca da importância do exercício físico ao ar livre na manutenção da saúde. Dialogar sobre a importância de posturas correctas, do exercício físico e do repouso para a saúde.</p>



Ano	Conteúdo	Actividade
4º	<p>Educação para os afectos – família.</p> <p>Dia do Pai Dia da Mãe</p> <p>Sentimentos/Emoções</p> <p>Reprodução (gravidez, nascimento).</p>	<p>Dialogar sobre a importância da família no desenvolvimento harmonioso da criança.</p> <p>Produção de frases e pequenos textos sobre a família.</p> <p>Fazer pequenas entrevistas.</p> <p>Identificar datas com significado especial na vida das famílias.</p> <p>Trazer fotografias que demonstrem a afectividade familiar. Dialogar sobre elas.</p> <p>Realizar um trabalho simbólico para os alunos oferecerem à família, lembrando a importância que ela tem na estrutura da sua vida.</p> <p>Entregar aos alunos de forma aleatória cartões com palavras que exprimem sentimentos, de tal forma que haja um sentimento para cada e que se encontrem representados de forma equitativa (amor/ódio, alegria, tristeza, medo, zanga, etc.). Observar diferentes imagens e distinguir qual o sentimento que elas representam.</p> <p>Batem uma palma para as expressões com aspecto negativo (raiva...) duas palmas para as que revelam emoções positivas.</p> <p>Solicitar aos alunos que falem sobre situações em que tenham vivenciado esses sentimentos para reforçar as relações e compreender a importância dos laços afectivos nas relações inter-pessoais no grupo.</p> <p>Jogos: "Gostarzinho", "Sentimentos", "Gostar" e "Flor da Idade" para desenvolvimento dos conceitos de amizade, amor, partilha, comunicação, afecto, desenvolvimento da capacidade de saber respeitar, aceitar ou recusar.</p> <p>Apresentar dois modelos (masculino/feminino) para observação e conhecimento dos órgãos reprodutores.</p> <p>Dialogar sobre o que há de comum e de diferente entre os dois sexos na infância e na idade adulta.</p> <p>Explorar o tema reprodução através da visualização de um vídeo na Biblioteca Municipal.</p> <p>Explorar oralmente a visualização de PowerPoint alusivos à reprodução – O Zezinho</p> <p>Actividades do Núcleo Temático: O despertar da maturidade sexual. Através de imagens, dialogar com os alunos sobre a necessidade da reprodução dos seres vivos.</p> <p>Realização de uma ficha subordinada ao tema: “ Eu nasci assim...”.</p> <p>Compilar o livro da turma com o trabalho dos alunos.</p>
5º	<p>De bebé a adulto, no corpo nos afectos</p> <p>O nosso corpo, mudanças e higiene</p> <p>Os afectos (família, escola e amigos)</p> <p>O namoro</p> <p>Higiene Pessoal e Social;</p> <p>Adolescência;</p> <p>Gravidez na adolescência;</p> <p>Métodos contraceptivos;</p>	<p>Criação de um Quiz – A minha sexualidade;</p> <p>Resolução de actividades do caderno PRESSE;</p> <p>Visionamento de filmes e debates;</p> <p>Visita de estudo à Casa dos Afectos.</p> <p>Diálogo com os alunos sobre a importância da higiene pessoal;</p> <p>Realização de um questionário sobre a higiene pessoal;</p> <p>Debate em grande grupo;</p>



Ano	Conteúdo	Actividade
5º	<p>Métodos contraceptivos; Infecções sexualmente transmissíveis; Discriminação sexual.</p> <p>Alimentação: Alimentação saudável; Anorexia- Bulimia Substâncias psicoactivas Alcoolismo Tabagismo</p> <p>Higiene e Exercício Físico Ambiente: Saúde ambiental Poluição</p>	<p>Exposição de apresentações em PowerPoint sobre os temas estudados; Realização de trabalhos de pesquisa e elaboração de apresentações em PowerPoint sobre: IST e Métodos Contraceptivos.</p> <p>Exploração do Livro “O Principezinho no século XXI Pela Saúde na Terra”: - Debates - Escrita de textos, poesias, ilustrações, ... - Dramatizações; - Elaboração de trabalhos para exposição.</p>
6º	<p>Relações interpessoais / educação da afectividade/sexualidade</p> <p>Comemoração do Dia Mundial da Luta contra a SIDA Higiene pessoal</p> <p>Desenvolvimento do corpo humano Valores e atitudes Abusos sexuais – saber resistir e denunciar</p> <p>Defesa do Ambiente/Reciclar e Sensibilizar</p>	<p>«Quem sou eu?» «Qualidades que eu procuro nas pessoas» «Eu gosto de ser...» «Quem é quem...» «Ter um amigo...» Jogo dos afectos.</p> <p>Elaboração de panfletos sobre as IST.</p> <p>Elaboração de um questionário; Elaboração de um Quiz sobre as regras de higiene.</p> <p>Trabalho de Grupo para elaboração de panfletos e cartazes; Debates; Assembleia de Turma para as conclusões finais; Exposição final.</p> <p>Observação de situações vividas e elaboração de inquéritos; Análise do problema (análise dos dados recolhidos); Procura de soluções (através de diálogo, debate, define-se uma solução possível). Planeamento da solução; Investigação sobre as energias renováveis Criação de uma história para a realização de um “<i>stop motion</i>” sobre as Energias Renováveis. Construção de uma cidade com materiais considerados de desperdício Reciclagem dos materiais. Construção de personagens com plasticina</p>
7º	<p>Educação Ambiental - Reutilização da cortiça;</p> <p>O Jogo “Eu e os Outros”: Crescer – “Cresce e Aparece”; A Amizade; A Escola; A Família; Os Amores e Paixões; As Drogas e a Lei; O Divertimento e O Futuro.</p> <p>Reprodução e contracepção</p>	<p>Divulgação e construção de recipientes para recolha de “Rolhas de Cortiça”;</p> <p>Jogo de papéis; Levantamento de questões, reflexão, debate. (para a realização do jogo é essencial um conhecimento das personagens, caracterização das mesmas e são os próprios alunos que serão essas personagens).</p> <p>Bingo do sistema reprodutor; Brainstorming; PowerPoint – métodos contraceptivos (cedido pela Coordenadora do Projecto de Educação para a Saúde); Hotpotatoes palavras cruzadas e associação de ideias;</p>



Ano	Conteúdo	Actividade
7º	Prevenção do consumo das substâncias psicoactivas	Realização de um Quis interactivo; Realização de um questionário; Elaboração de desdobráveis; Poesia.
8º		
9º	Instalação de uma Horta Biológica e Viveiro Florestal: Alimentos biológicos Compostagem	Criação de compostores, enchimento e monitorização da compostagem; Preparação do terreno e sementeiras; Elaboração de um minhocário e criação de <i>Eisenia foetida</i> ; Construção e manutenção de um Blog.

\*Nota: Esta tabela continuará em construção ao longo do ano lectivo.

### Parcerias:

Quando se fala num projecto tem que se saber que só é viável com uma equipa responsável e com o apoio das instituições, que muito vão enriquecer todo o desenvolvimento do mesmo e permitir um trabalho entre pares com resultados muito positivos, um trabalho em comunidade para a comunidade. Assim, o estabelecimento de parcerias terá sempre, para além de outros pontos, o intuito de recrutar técnicos especializados que possam apoiar no desenvolvimento de actividades, neste sentido fez-se parceria com:

- ◆ Centro de Saúde de Fafe
- ◆ Comissão de Protecção de Crianças e Jovens
- ◆ Câmara Municipal de Fafe
- ◆ Associação de Pais
- ◆ Bombeiros Voluntários de Fafe
- ◆ Instituto Português da Juventude de Braga
- ◆ Farmácia Sousa Alves
- ◆ Centro Cultural Nun' Alvares
- ◆ Academia de Musica José Atallaya
- ◆ SMIC
- ◆ Solução Óptica



## Recursos disponíveis na escola

### Livros:

TÍTULO	AUTOR	EDITORIA
És especial – Jogo de Afectos	Graça Gonçalves	Gostar
Carinhos - Jogo de Afectos	Graça Gonçalves	Gostar
GOSTAR - Jogo de Afectos	Graça Gonçalves	Gostar
GOSTARzinho - Jogo de Afectos	Graça Gonçalves	Gostar
Tchim e o nascimento Pim!	Graça Gonçalves	Gostar
Tchim e a sida é assim ...	Graça Gonçalves	Gostar
Colecção Hidrogénio - O adolescente em família	Marie-José Auderset ; Jean- Blaise Held	Círculo de Leitores
Colecção Hidrogénio – As primeiras experiências sexuais	Anne Vaisman	Círculo de Leitores
Colecção Hidrogénio – As mudanças do teu corpo	Claire Ubac	Círculo de Leitores
Colecção Hidrogénio – Que mulher vais ser	Claire Ubac	Círculo de Leitores
Colecção Hidrogénio – Os primeiros sentimentos amorosos	Anne Vaisman	Círculo de Leitores
Colecção Hidrogénio – Amor e Amizade	Marie-José Auderset ; Jean- Blaise Held	Círculo de Leitores
Sou um adolescente!	Núria Roca	Editorial Presença
Labirintos da sexualidade	Maria Isabel Andrade	Porto Editora
Os Jovens e a sexualidade	Nuno Silva Miguel	Comissão da Condição Feminina; Presidência do Conselho de Ministros
Educação sexual só para jovens	Ana Maria Allen Gomes; Nuno Miguel	Texto Editora
Atlas de Anatomia	Dr. A. Magalhães	Didáctica Editora
Colecção o Essencial de Saúde: Gripe Tuberculose Tabagismo Anorexia e Bulimia Alzheimer  Doença de Parkinson Diabetes Doenças reumáticas  Enfarte agudo do miocárdio AVC Alcoolismo SIDA Primeiros socorros	Dr. Margarida Tavares Prof. Doutor j. Agostinho Marques Dr. Isabel Brandão Prof. Doutora Carolina Garrett Prof. Doutor Rui Vaz Prof. Doutor José L. Medina Prof. Doutor Francisco S. Ventura Cristina Gouveia António Oliveira e Silva Prof. Doutor António P. Palha Henrique Barros	Quidnovi - Edição e Conteúdos, S.A.



TÍTULO	AUTOR	EDITORIA
<p>Colecção o Essencial de Saúde: Hepatites Virais</p> <p>Asma</p> <p>Toxicodependência</p> <p>Infertilidade</p> <p>Aleitamento materno</p> <p>Obesidade</p> <p>Cancro</p>	<p>Prof. Doutora Ana M. Horta e Vale</p> <p>Prof. Doutor J. Agostinho Marques</p> <p>Manuel Esteves</p> <p>Prof. Doutor Alberto Barros</p> <p>Prof. Doutora Isabel Campos</p> <p>Henrique Barros</p>	
<p>Atlas do corpo humano (15 volumes)</p> <p>Células, tecidos e sistemas (I)</p> <p>Sistemas (II)</p> <p>Sistemas e pele (III)</p> <p>A cabeça (I)</p> <p>A cabeça (II)</p> <p>Tronco e tórax</p> <p>Abdómen</p> <p>Rins e órgãos reprodutores</p> <p>Extremidades</p> <p>A mente</p> <p>O ciclo vital</p> <p>Diagnósticos e tratamentos</p> <p>Doenças infecciosas</p> <p>Sintomas (I)</p> <p>Sintomas (II)</p>	<p>Dr. Nuno Ambrósio Lopes (Revisão científica)</p>	<p>Centro Editor, Pasa 2006</p>
<p>Rins e Órgãos Reprodutores</p> <p>Atlas do Corpo Humano (vol. 8)</p>	<p>Dr. Nelson Calado</p>	<p>Centro Editor, Pasa 2006</p>
<p>A Maravilhosa História do Nascimento (2 exemplares)</p>	<p>Dr. Lionel Gendron</p>	<p>Europa - América</p>
<p>Atlas de Medicina Natural e Alimentar (Terapias e conselhos para a saúde)</p>	<p>Dr. José Roma</p>	<p>Marina Editores</p>
<p>Enciclopédia de Ciências Larousse – Medicina e Saúde</p>	<p>Isabel Bomdial</p>	<p>Círculo de Leitores</p>
<p>Enciclopédia de Ciências Larousse – O Corpo Humano</p>	<p>Isabel Bomdial</p>	<p>Círculo de Leitores</p>
<p>Tchim, a droga e o Benjamim</p>	<p>Graça Gonçalves</p>	<p>Bertrand Editora</p>
<p>Hidrogénio – Mente saudável, corpo saudável</p>	<p>Marie José Andersset</p> <p>Jean Blaise Held</p> <p>Jean François</p>	<p>Círculo de Leitores</p>
<p>Enciclopédia da vida sexual – 7-9 anos; 10 – 13 anos; Adolescentes; Adulto</p>	<p>Chistiane Verdoux</p>	<p>Edições ASA</p>
<p>Sou rapariga e adoro</p>	<p>Áurea de Ataíde</p>	<p>Euro-Impala</p>
<p>Super adolescente – O teu corpo em mudança</p>	<p>Gerry Bailey</p>	<p>Porto editora</p>



TÍTULO	AUTOR	EDITORIA
Super adolescente – pensamento e sentimentos	Helen Greathead	Porto Editora
Super adolescente – tu és aquilo que comes	Felícia Low	Porto Editora
Super adolescente – fica em forma	Helen Greathead	Porto Editora

VÍDEOS EDUCATIVOS	
Mais vale prevenir	Flamínia
O que queres dizer com isso	Flamínia
Especialmente Tu	Flamínia
As coisas que a minha mãe nunca me contou	Flamínia
Crescer – Mudanças	Flamínia
Falando de SIDA	Flamínia
Entre a droga e a vida	Flamínia
O mundo às avessas	Flamínia
Tchim, a droga e o Benjamim	
Pequenos tiranos	Flamínia
A valsa dos brutos	Flamínia
Narc Blues	Flamínia

TÍTULO ( Revistas)	EDITORIA
O VIH / SIDA na Comunidade Escolar Aprender a prevenir	Comissão Nacional de Luta contra a SIDA ; Programa de Promoção e Educação para a Saúde
A Adolescência e Tu No espelho ... as mudanças do corpo Projecto educativo para 8º ano + CD	Arbora & Ausónia
A Adolescência e Tu Programa Didático (2º ciclo)	Arbora & Ausónia
Diário 14 /18 Programa Educativo	Johson & Johson
Kit de Educação Sexual – 2º Ciclo Contém (DVD- crescer mudança/falar disso; revista educação sexual em rede; revista educação sexual orientações técnicas; capa de orientação sexual; livros “A minha sexualidade dos 6 aos 9 anos”; “Pontos nos is – a educação sexual lá em casa”; “Educação sexual na escola”.	APF



TÍTULO ( Revistas)	EDITORIA
Educação sexual em rede nº 2 – Outubro de 2005 Educação sexual em rede nº 4 – Outubro de 2008 Educação sexual em rede nº 5 – Setembro de 2009	

## Referências Bibliográficas

- ◆ Alcobia, H.& Seródio, M. (2003). *Educar para a Sexualidade*. Porto: Porto Editora.
- ◆ Machado Vaz, J. (1996). *Educação Sexual na Escola*. Lisboa: Universidade Aberta.
- ◆ Miguel, N. & Allen Gomes, A. (1991). *Só para Jovens! Juventude, afecto e sexualidade*. Lisboa: Texto Editora.
- ◆ Miguel, N.S. (1988). *Os Jovens e a Sexualidade*. Lisboa: Grupo de Trabalho da SIDA/Ministério da Saúde/INSA.
- ◆ Pereira, M.M. & Freitas, F. (2002). *Educação Sexual – Contextos de sexualidade e adolescência*. Porto: Edições ASA.
- ◆ Grupo de Trabalho em E.S. (2007). *Relatório de progresso*. Lisboa: ME.
- ◆ Ministério da Educação (2005). *Relatório preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual*. Lisboa: ME.
- ◆ Vilaça, M. T. (1994). *Conhecimento e atitudes dos adolescentes face à SIDA: educação para a saúde nas escolas secundárias*. Braga: Universidade do Minho (Dissertação de Mestrado não publicada).
- ◆ Associação e planeamento familiar (APF). *Filmes jogos de crescer*. Lisboa: APF.
- ◆ Associação para o Planeamento da Família. Aborto <http://www.apf.pt/Temas06.htm>
- ◆ Vaz, J.M (2003). *Olhos nos olhos. Histórias de Sexo de Vida*. Porto: Dom Quixote.
- ◆ Pereira, A.C. (1982). *A sexualidade ao longo do ciclo de vida* – In Gomes, F:A, Albuquerque, A. Nunes, J. *Sexologia em Portugal. Sexologia Clínica*, Vol. I. Lisboa: Texto Editora, pag.72-77.
- ◆ Frade, A. et al. (1999). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.
- ◆ Robert, J. (2006). *A minha sexualidade dos 9 aos 13 anos*. Porto: Porto Editores.
- ◆ Roque, O. (2001). *Semiótica da Cegonha: Jovens, Sexualidade e risco de gravidez não desejada*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.



- 
- ◆ *Educação Sexual em Meio Escolar – Linhas Orientadoras*. Ministério da Educação e da Saúde. 2000.
  - ◆ Santos (2001). *A cegonha quer...mas não manda!* Mem Martins: Fundação Schering Lusitan.
  - ◆ López, F. & Fuertes, A. (1999). *Para compreender a sexualidade*. Lisboa: APF.
  - ◆ Meredith, P. (1990). A educação sexual nos países europeus. *Sexualidade & Planeamento Familiar*, 47/48, 11-13.
  - ◆ Pacheco, J., & Gamito, L. (1993). *O Sexo é de todas as Idades*. Lisboa: Editorial Caminho.
  - ◆ Piscalho, I., Serafim, I., & Leal, I. (2000). *Representações sociais da educação sexual em adolescentes*. Actas do 3.º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Lisboa: ISPA.
  - ◆ Reis, M. H., & Vilar, D. (no prelo). *Questionário de Avaliação de Atitudes dos Professores face à Educação Sexual*. Sex Education: Sexuality, Society and Learning. Londres: Routledge.
  - ◆ Alberoni, F. & Veca, S. (1996). *O Altruismo e a Moral*. Venda-nova: Bertrand Editora.
  - ◆ Alberoni, F. & Veca, S. (1999). *Amo-te*. Venda Nova: Bertrand Editora.
  - ◆ Alberoni, F. (1998). *Enamoramento e Amor*. Venda Nova: Bertrand Editora, 15ª Edição.
  - ◆ Alberoni, F. (1997). *O Erotismo*, Bertrand Editora, 9ª Edição: Venda Nova.
  - ◆ Amâncio, L. (1994). *Masculino e Feminino: a construção social da diferença*: Porto: Edições Afrontamento.
  - ◆ Aroso, A. (2001). *De Mães para Filhas, De Filhas para Mães – da Fisiologia à Contraceção*: Porto: Ambar Editora.
  - ◆ Badinter, E. (1993). *XY A Identidade Masculina*: Porto: Edições ASA, 1ª Edição.
  - ◆ Badinter, E. (2000). *Amor Incerto – História do Amor Maternal do Século XVII ao Século XX*. Lisboa: Relógio d'Água.
  - ◆ Berdún, L. (2001). *Na Tua Casa ou Na Minha*. Lisboa: Areal Editores.
  - ◆ Bettelheim, B. *Psicanálise dos Contos de Fadas*. Venda Nova: Bertrand Editora.
  - ◆ Bonhomme, M. (1995). *De onde vêm os bebés – Educação Sexual para Crianças?*. Lisboa: Editorial Estampa.
-



- ◆ Bouça, D. (1997). *Madrugada de Lágrimas - Depressão na Adolescência*. Porto: Edinter.
- ◆ Brandes, D. & Phillips, H. (1997). *Manual de Jogos Educativos – 140 jogos para professores e animadores de grupos*. Lisboa: Moraes Editores.
- ◆ Claverie, J. & Nikly, M. (1990). *A arte do penico*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Cole, B. (2003). *A Mamã nunca me disse*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Cole, B. (1997). *A Mamã pôs um Ovo!*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Correia, C. (1998). *O Ovário de Eva*. Lisboa: Relógio D'Água.
- ◆ Cordeiro, M. (1997). *Dos 10 aos 15 anos – Adolescentes e Adolescência*. 2ª Edição, 1º e 2º volumes Quatro. Lisboa: Margens Editora.
- ◆ Costa, M. (1999). *Novos Encontros de Amor, Amizade, Amor e Sexualidade na Adolescência*, 2ª Edição. Porto: Ambar Editora.
- ◆ Cravo, M. & Malheiro, S. (2002). *Áreas de Educação – Projecto Integrado para o 1º ciclo*, 1ª edição. Lisboa: Texto Editora.
- ◆ Doef, S. (1996). *Mais do que Amigos – Tudo o que queres saber sobre Amor e Sexo*. Porto: Edinter.
- ◆ Dolto, F. & Tolitch, C. (1991). *Palavras para Adolescentes ou o Complexo da Lagosta*. Venda Nova: Bertrand Editora.
- ◆ Ferreira, T. (2002). *Em defesa da Criança, Teoria e Prática Psicanalítica da Infância*. Lisboa: Editora Assírio e Alvim.
- ◆ Filho, C. & Castro, H. *Falando de Sexo com Amor*. Editora Vozes~
- ◆ Frade, Alice et al.(1992). *Educação Sexual na Escola: Guia para professores, formadores e educadores*. Lisboa: Texto Editora.
- ◆ Fusté, E. et al (1998). *Os nossos filhos – Guia para uma Educação Integral das crianças*. Lisboa: Verbo.
- ◆ Gameiro, J. (1997). *Os Meus, os Teus e os Nossos, novas formas de família*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Gameiro, J. (1994). *Quem sai aos seus ...*, Porto: Afrontamento.
- ◆ Giommi, R. & Perrota, M. (1993). *Programa de Educação Sexual: 3-6 anos*. Lisboa: Editorial Caminho.
- ◆ Giommi, R. & Perrota, M. (1993). *Programa de Educação Sexual: 7-10 Anos*. Lisboa: Editorial Caminho.



- ◆ Gomes, F. et al.(1987). *Sexologia em Portugal, a Sexologia Clínica*, 1ª Edição, 1º e 2º Volumes. Lisboa: Texto Editora.
- ◆ Gonçalves, G. (1991). *TCHIM e a SIDA é assim ...*Venda Nova: Bertrand Editora.
- ◆ Gonçalves, G. (1990). *TCHIM e o Nascimento ...PIM*. Venda Nova: Bertrand Editora.
- ◆ Harris, R. (1996). *Feliz Dia de Nascimento*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Harris, R.(1999). *Vamos falar de como nascem os bebés*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Harris, R. (1995). *Vamos falar de Sexo*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Hite, S. & Colleran, K. (1992). *Os Amantes, os Maus e os Outros*. Venda Nova: Bertrand Editora.
- ◆ Iturra, R (2000). *O Saber Sexual das Crianças – Desejo-te porque te amo*. Porto: Edições Afrontamento.
- ◆ Jeunesse, G. & Bourgoing, P. (2000). *O Ovo, Coleção Primeiras Descobertas*. Lisboa: Editorial Civilização.
- ◆ Joaquim, T. (1994). *Menina e Moça – A Construção Social da Feminilidade*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- ◆ Kleverlaan, N. & Verheyen, J. (1996). *O meu corpo por dentro e por fora – tudo o que as crianças dos 5 aos 9 anos devem saber sobre o corpo humano*. Lisboa: Editorial Estampa
- ◆ Lewis, M.& Wolkmar, F.(1993). *Infância e Adolescência, Aspectos clínicos do desenvolvimento*, 3ª Edição. Lisboa: Artes Médicas.
- ◆ Lopez, E. & Sola, V. (2002). *Sexualidade Infantil – o meu livro sobre Educação Sexual*, volumes I, II e III. Inmagrag.
- ◆ Lopez, A. & Fuertes, A. (1994). *Para Compreender la Sexualidad*. Navarra: Editorial Verbo Divino.
- ◆ Lucas, J. (1993). *SIDA, a Sexualidade Desprevenida dos Portugueses*. Lisboa: McGraw-Hill.
- ◆ Marques, A. (1998). *As Árvores de Deus e as suas Flores. Psicologia Social das Relações Amorosas*. Lisboa: Edição Fim de século.
- ◆ Marques, A. & Vilar, D. (2002). *Educação Sexual no 1º ciclo – um guia para professores e formadores*. Col. Educação Hoje, nº22. Lisboa: Texto Editora.



- ◆ Marques, A. & Vilar, D. (2002). *Os Afectos e a Sexualidade na educação pré-escolar – um guia para educadores e formadores*. Col. Educação Hoje, nº23. Lisboa: Texto Editora.
- ◆ Marquez, G. (1988). *O Amor nos tempos de cólera*. Lisboa: D. Quixote.
- ◆ Mccary, J. (1980). *A Sexualidade Humana*. Coimbra: Livraria Almedina.
- ◆ McLaren, A. (1997). *História da Contraceção : da Antiguidade à Actualidade*. Lisboa: Terramar.
- ◆ Moore, T. (1985). *A Alma do Sexo*. Lisboa: Planeta Editora Lda.
- ◆ Navarro, M. (1985). *Adolescentes Portugueses, alguns estudos*. Lisboa: Edições de Saúde, Escola Nacional de Saúde Pública.
- ◆ Nodim, N. (2001). *Os Jovens Portugueses e a Sexualidade em Finais do Século XX*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.
- ◆ Oliveira, C. (1995). *Planeamento Familiar*. Mem Martins: Publicações Europa América.
- ◆ Pacheco, J. (1998). *O Tempo e o Sexo*. Lisboa: Livros Horizonte.
- ◆ Pacheco, J. & Gamito, L. (1993). *O Sexo é de todas as idades*. Lisboa: Editorial Caminho.
- ◆ Pasini, W. *Intimidade, o Outro Espaço da Afectividade*. Lisboa: Difusão Cultural.
- ◆ Pereira, M. (1999). *Sexualidades: Riscos e partilhas*. Lisboa: Dossiers temáticos Público na Escola.
- ◆ Pereira, M. & Freitas, F. (2001). *Educação Sexual, Contextos de sexualidade e adolescência*. Porto: Edições ASA.
- ◆ Rostand, J. (1952). *A Hereditariedade Humana*. Mem Martins: Publicações Europa-América, Colecção Saber.
- ◆ Sá, E. (2000). *Más maneiras de sermos bons pais- As Crianças, o Pensamento e a Família*, 4ª Edição: Lisboa: Fim de Século Edições Lda.
- ◆ Sampaio, D. (1993). *Vozes e Ruídos – Diálogos com adolescentes*. Lisboa: Editorial Caminho.
- ◆ Sanders, P. & Swinden, L. (1995). *Para me Conhecer, Para te Conhecer, Estratégias de Educação Sexual para o 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico*. Lisboa: APF.
- ◆ Schwartz, I. & Jeunet, B. (1987). *Pico e Pluma*. Lisboa: Editorial Desabrochar.



- ◆ Skynner, R. & Cleese, J. (1983). *Famílias ...e como (sobre)viver com elas*. Porto: Afrontamento.
- ◆ Soares, L. & Bacelar, M. (1994). *Os Ovos Misteriosos*. Lisboa: Edições Afrontamento.
- ◆ Soares, L. *O rapaz magro e a rapariga gorda*. Coleção Caracol. Plátano Editora.
- ◆ Suplicy, M. (1995). *Sexo para Adolescentes*. Porto: Edições Afrontamento.
- ◆ Szarewski, A. & Guillebaud, J. (2000). *Contraceção: Manual para mulheres e Homens*. Lisboa: Climepsi Editores.
- ◆ Tierno, B. (1996). *Adolescentes, As 100 Perguntas Essenciais, Temas da Actualidade*. Lisboa.
- ◆ Tonucci, F. *Criança se Nasce*. Instituto Piaget.
- ◆ Vaz, J. (1996). *Educação Sexual na Escola, Universidade Aberta*. Lisboa.
- ◆ Vaz, J. (1991). *O Sexo dos Anjos*. Lisboa: Relógio D'Água.
- ◆ Veiga, L. & Teixeira, F. & Couceiro, F. (2001). *Menina ou Menino, eis a questão – Educação sexual no 1º ciclo*. Lisboa: Plátano Editora.
- ◆ Velthuijs, M. (1996). *Sapo é sapo*. Lisboa: Editorial Caminho.
- ◆ Vidal, V. (1998). *A pequena história do preservativo*. Porto: Campo das Letras.

## FILMES:

- ◆ Alfonso Arau – *Como água para Chocolate*
- ◆ David Lynch – *Coração Selvagem*
- ◆ Héctor Babenco – *O Beijo da Mulher-Aranha*
- ◆ Jonathan Kaplan – *Os Acusados*
- ◆ Pedro Almodóvar – *A Lei do Desejo*
- ◆ Pedro Almodóvar – *Tudo sobre a Minha Mãe*
- ◆ Richard Attenborough – *Terras de Penumbra*
- ◆ Stanley Kubric – *Coração Selvagem*
- ◆ Stanley Kubric – *De Olhos bem Fechados*
- ◆ Woody Allen – *Maridos e Mulheres*
- ◆ Wim Wenders – *Paris, Texas*
- ◆ *Preservativo desempregado*



- ◆ *Uk*
- ◆ *Redes-Sexuais*
- ◆ *Lifetime*

#### JOGOS:

- ◆ *Gostarzinho – Jogo de Afectos* (para o pré-escolar e 1º ciclo)
  - ◆ *Carinhos – Jogo de Afectos (para a família)*
  - ◆ *TCHIM e a SIDA é assim ...* – (para o pré-escolar e 1º ciclo)
  - ◆ *Sentimentos – Jogo de Afectos* ( a partir do 1º ciclo)
  - ◆ *Gostar – Jogo de Afectos* (a partir do 2º ciclo)
  - ◆ *Flor da Idade – Jogo de Afectos* ( a partir do 3º ciclo e secundário)
- (Os seis jogos citados são da Autora: Dra. Graça Gonçalves. Editora: Gostar Editora)
- ◆ *“O Nosso Corpo” – 4/5 anos*, Colecção Jogamos a Conhecer: Editora Educa, 1998
  - ◆ *Anatomia – 6/9 anos*, Colecção Jogar e Aprender: Editora Majora, 1993

#### REVISTAS:

- ◆ Crescer
- ◆ Pais e Filhos
- ◆ Adolescentes
- ◆ Bebé D’Hoje
- ◆ Notícias Magazine
- ◆ XIS

#### SITES:

- ◆ [www.sexualidades.com](http://www.sexualidades.com)
- ◆ [www.sexualidadejuvenil.pt](http://www.sexualidadejuvenil.pt)
- ◆ [www.apf.pt](http://www.apf.pt)
- ◆ [www.terravista.pt](http://www.terravista.pt)
- ◆ [www.clix.pt](http://www.clix.pt)
- ◆ [www.femalelife.com](http://www.femalelife.com)
- ◆ [www.zigzag.pt](http://www.zigzag.pt)



- ◆ [www.aidsportugal.com](http://www.aidsportugal.com)
- ◆ [www.cnlsida.com](http://www.cnlsida.com)
- ◆ [www.sapo.pt](http://www.sapo.pt)
- ◆ [www.google.pt](http://www.google.pt)
- ◆ <http://www.sexualidade.com/sections.pdf?op>
- ◆ <http://www.sexualidadejuvenil.pt>
- ◆ <http://www.aids.gov.br/data/documentos>
- ◆ <http://www.aventurasocial.com/conteúdos/publicações/SexualidadeSidaSeguranca>
- ◆ <http://www.aids-sida.org/biografia1.htm>
- ◆ <http://www.terra.com-co/proyectos/sida/historia.htm>
- ◆ <http://www.saude.sapo.pt/gKBD/119245.html>
- ◆ <http://www.esectondela.rcts.pt/sexualidade/contracepcao.htm>
- ◆ <http://www.abcdasaude.com.br>
- ◆ <http://www.adolescência.org.br>
- ◆ <http://www.adolescenciaetu.com>
- ◆ <http://www.mulheres.org.br>
- ◆ <http://www.e-family.com>
- ◆ <http://www.sida.pt>
- ◆ <http://www.dct.uminho.pt/jsea>
- ◆ <http://www.dgide.min-edu.pt/EducaçãoSexual/nes/LivroMeioEscolar.pdf>
- ◆ <http://www.app.parlamento.pt/>
- ◆ [Medidas para a educação sexual nas escolas"<br />Intervenção do ...](#)

A Coordenadora do Projecto

*(Adosinda Cândida Rocha Machado)*



## ANEXO I

➤ Exemplo de grelha que poderá servir para planificação do projecto de turma:

Planificação				
Campo 1	Projecto:			
	Projecto do	Ano	Turma:	
	Dinamizadores/Responsáveis			
	Participantes/Colaboradores (Escola)			
Participantes/Colaboradores (Exteriores à Escola)				
Campo 2	Área de Intervenção:			
	Objectivos específicos:			
Campo 3	Desenvolvimento do projecto Fases/ Actividades Parcerias	Prazos a cumprir Calendarização Destinatários	Metas	
			Adesão/Participação	Impacto
			Instrumento de avaliação	
Campo 4	Consecução/Avaliação do projecto (a preencher apenas no final) anexo à auto-avaliação			
	Avaliação	Organização	Participação	Impacto
	(Nível de 1 a 4)			
Campo 5	Pontos fortes:			
	Pontos fracos:			

Data:      Docente:

Avaliador:

1. Tem de ser preenchido 1 impresso para cada projecto/actividade que o docente dinamize/participe no ano lectivo de 2010/12.
2. No caso de 1 projecto/actividade que envolva no seu desenvolvimento mais que um docente, o preenchimento é feito em grupo.
3. No local reservado à adesão/participação deve ser apresentado por exemplo: % / n° de alunos, turmas, professores, não docentes, encarregados de educação, parceiros ...



4. No local reservado ao impacto deve ser referido por exemplo: pedagógico, visual, cultural.... na escola/comunidade.

5. No local reservado aos instrumentos de avaliação deve ser referido por exemplo: questionário, entrevista, sondagem de opinião, registos escritos, observação directa

6. O campo 4 deve ser preenchido de acordo com o seguinte quadro:

<b>A preencher de acordo com os níveis: Nível 1 / Nível 2 / Nível 3 / Nível 4</b>	
<b>Nível 1 -Não Satisfaz</b>	Os objectivos previstos ficaram longe de ser cumpridos. Existe um número significativo de pontos fracos.
<b>Nível 2 –Satisfaz</b>	Os objectivos previstos foram cumpridos. Há um número significativo de pontos fortes mas ainda há pontos fracos.
<b>Nível 3 –Bom</b>	Os objectivos previstos foram plenamente cumpridos.
<b>Nível 4 -Muito Bom</b>	Os objectivos previstos foram superados

7. No campo 5 devem ser referidos pontos fortes e fracos, indicando, sucintamente, algumas sugestões de melhoria para posteriores actividades.



## Anexo II

➤ Exemplo de grelha que poderá servir para planificação de actividade:

	<p>ESCOLA BÁSICA 2,3 PROFESSOR CARLOS TEIXEIRA</p> <p><b>EDUCAÇÃO para a SAÚDE / <u>nome da actividade</u></b></p>
--	--

<b>Área temática:</b>			
<b>Objectivos:</b>			
<b>Duração:</b>		<b>Material:</b>	
<b>Destinatários:</b>			
<b>Metodologia:</b>			
<b>Observações</b>			

Nota: Se for retirado de algum livro ou outro documento devem referir:


Por exemplo:

Adaptado de: Dias, Alda Maria; Ramalheira, Carlos; Marques, Luís; Seabra, Maria Emília; Antunes, Maria Leonor Cabral – *Educação da Sexualidade no dia-a-dia da prática educativa*. Braga: Edições Casa do Professor, 2002, 44.



## Anexo III

➤ Exemplo de relatório da actividade:

	<b>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PROF. CARLOS TEIXEIRA</b> Escola Sede: E.B. 2, 3 Prof. Carlos Teixeira
---	---

### RELATÓRIO DA ACTIVIDADE

DESIGNAÇÃO DA ACTIVIDADE:

DESTINATÁRIOS:

CALENDARIZAÇÃO:	DIA DA SEMANA:
-----------------	----------------

LOCAL DA ACTIVIDADE:

ORGANIZAÇÃO:

### PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

OBJECTIVOS – EXPECTATIVAS:

ACTIVIDADES PROPOSTAS:

METODOLOGIAS USADAS:

MATERIAIS – RECURSOS:



**AVALIAÇÃO DA ACTIVIDADE**

**DIFICULDADES SENTIDAS:**

**ASPECTOS NEGATIVOS:**

**ASPECTOS POSITIVOS:**

**APRENDIZAGENS / EVIDÊNCIAS / VOCABULÁRIO ADQUIRIDO PELOS ALUNOS:**

**CUSTOS DETALHADOS DA ACTIVIDADE:**

Escola EB 2,3 Prof. Carlos Teixeira, ... de .....de 20...

O Professor responsável pela actividade

\_\_\_\_\_