



**PLANO DE AÇÃO DO AEPL PARA A PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PES)  
E PARA A APLICAÇÃO DA EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR 2025-2026 (sujeito a alterações)**

**ENQUADRAMENTO**

**1. PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**

A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

**2. REFERENCIAL DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (RES)**

À semelhança de outros referenciais produzidos pela DGE no âmbito da educação para a cidadania, o RES pretende ser uma ferramenta educativa flexível, de adoção voluntária, passível de ser utilizada e adaptada em função das opções e das realidades de cada contexto educativo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, nas suas diferentes modalidades.

O RES encontra-se organizado por níveis de educação e por ciclos de ensino – educação pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário. Concebido como um todo coerente, este referencial assenta numa estrutura comum aos vários níveis e ciclos de educação e ensino, oferecendo, para cada um deles, uma proposta de abordagem específica de PES. Foram identificados cinco temas globais: Saúde Mental e Prevenção da Violência, Educação Alimentar, Atividade Física, Comportamentos Aditivos e Dependências, Afetos e Educação para a Sexualidade, cujos subtemas e objetivos se encontram enunciados nos quadros que se seguem:

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026



TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<b>SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA</b>						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X	X	X	X	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026



TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR</b>						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026



TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026



TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<b>COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS</b>						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X	X	X	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X	X
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X	X

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026



TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pr- escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<b>AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE</b>						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X	X	X	X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			X	X	X



### 3. EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR

A aplicação da educação sexual em meio escolar encontra-se e regulamentada pela Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto e pela Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril.

#### 3.1. LEI N.º 60/2009 DE 6 DE AGOSTO: ESTABELECE O REGIME DE APLICAÇÃO DA EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR

##### Artigo 3.º

##### Modalidades

- 1 - **No ensino básico, a educação sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde, nas áreas curriculares não disciplinares**, nos termos a regulamentar pelo Governo.
- 2 - **No ensino secundário, a educação sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde, nas áreas curriculares disciplinares e não disciplinares**, nos termos a regulamentar pelo Governo.
- 3 - **No ensino profissional, a educação sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde**, nos termos a regulamentar pelo Governo.
- 4 - O disposto nos números anteriores não prejudica a transversalidade da educação sexual nas restantes disciplinas dos currículos dos diversos anos.

##### Artigo 5.º

##### Carga horária

A carga horária dedicada à educação sexual deve ser adaptada a cada nível de ensino e a cada turma, não devendo ser inferior a seis horas para o 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano lectivo.



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026

### Artigo 7.º

#### **Projecto de educação sexual na turma**

- 1 - O director de turma, o professor responsável pela educação para a saúde e educação sexual, bem como todos os demais professores da turma envolvidos na educação sexual no âmbito da transversalidade, devem elaborar, no início do ano escolar, o projecto de educação sexual da turma.
- 2 - Do projecto referido no número anterior, devem constar os conteúdos e temas que, em concreto, serão abordados, as iniciativas e visitas a realizar, as entidades, técnicos e especialistas externos à escola, a convidar.

### Artigo 8.º

#### **Pessoal docente**

- 1 - Cada agrupamento de escolas e escola não agrupada deve designar um professor-coordenador da educação para a saúde e educação sexual.
- 2 - Cada agrupamento de escolas e escola não agrupada deverá ter uma equipa interdisciplinar de educação para a saúde e educação sexual, com uma dimensão adequada ao número de turmas existentes, coordenada pelo professor-coordenador.
- 3 - Compete a esta equipa:
  - a) Gerir o gabinete de informação e apoio ao aluno;
  - b) Assegurar a aplicação dos conteúdos curriculares;
  - c) Promover o envolvimento da comunidade educativa;
  - d) Organizar iniciativas de complemento curricular que julgar adequadas.
- 4 - Aos professores-coordenadores de educação para a saúde e educação sexual, aos professores responsáveis em cada turma pela educação para a saúde e educação sexual e aos professores que integrem as equipas interdisciplinares de educação para a saúde e educação sexual, é garantida, pelo Ministério da Educação, a formação necessária ao exercício dessas funções.
- 5 - Cada turma tem um professor responsável pela educação para a saúde e educação sexual.
- 6 - As habilitações necessárias, bem como as condições para o exercício das funções definidas no presente artigo, devem ser fixadas por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação.



Artigo 10.º

**Gabinetes de informação e apoio**

- 1 - Os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário devem disponibilizar aos alunos um gabinete de informação e apoio no âmbito da educação para a saúde e educação sexual.
- 2 - O atendimento e funcionamento do respectivo gabinete de informação e apoio são assegurados por profissionais com formação nas áreas da educação para a saúde e educação sexual.
- 3 - O gabinete de informação e apoio articula a sua actividade com as respectivas unidades de saúde da comunidade local ou outros organismos do Estado, nomeadamente o Instituto Português da Juventude.
- 4 - O gabinete de informação e apoio funciona obrigatoriamente pelo menos uma manhã e uma tarde por semana.
- 5 - O gabinete de informação e apoio deve garantir um espaço na Internet com informação que assegure, prontamente, resposta às questões colocadas pelos alunos.
- 6 - As escolas disponibilizam um espaço condigno para funcionamento do gabinete, organizado com a participação dos alunos, que garanta a confidencialidade aos seus utilizadores.
- 7 - Os gabinetes de informação e apoio devem estar integrados nos projectos educativos dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, envolvendo especialmente os alunos na definição dos seus objectivos.
- 8 - O gabinete de informação e apoio, em articulação com as unidades de saúde, assegura aos alunos o acesso aos meios contraceptivos adequado

**3.2. PORTARIA N.º 196-A/2010, DE 9 DE ABRIL: REGULAMENTA A [LEI N.º 60/2009](#), DE 6 DE AGOSTO, QUE ESTABELECE O REGIME DE APLICAÇÃO DA EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR**

Artigo 2.º

**Modalidades**

- 1 - Para a prossecução das finalidades da educação sexual previstas no artigo 2.º da [Lei n.º 60/2009](#), de 6 de Agosto, a educação sexual é aplicada nos ensinos básico e secundário, no âmbito da educação para a saúde, nos termos fixados em despacho do membro do Governo responsável pela área da educação que regulamenta o âmbito das áreas curriculares não disciplinares.



2 - No ensino profissional, a educação sexual integra-se igualmente na área da educação para a saúde, sendo atribuída ao director de escola a competência para, em concertação com o professor coordenador da área da educação para a saúde e os directores de turma, definir quais os temas que devem ser abordados nas áreas curriculares disciplinares, sem prejuízo da actuação dos gabinetes de informação e apoio ao aluno previstos no artigo 10.º da [Lei n.º 60/2009](#), de 6 de Agosto.

3 - Os conteúdos da educação sexual são desenvolvidos no quadro das áreas curriculares não disciplinares e devem respeitar a transversalidade inerente às várias disciplinas, integrando-se igualmente nas áreas curriculares disciplinares.

#### Artigo 3.º

##### Conteúdos curriculares

- 1 - As orientações curriculares respeitantes aos conteúdos da educação sexual devem respeitar os objectivos mínimos constantes do quadro anexo à presente portaria, da qual faz parte integrante.
- 2 - Sem prejuízo do disposto no número anterior, os conteúdos da educação sexual são ministrados nas áreas curriculares não disciplinares, designadamente em formação cívica e completados pelas áreas curriculares disciplinares.
- 3 - A gestão curricular da educação sexual enquadrada na área de formação cívica deve ser estabelecida pelo professor coordenador da educação para a saúde, em articulação com os directores de turma.

#### Artigo 5.º

##### Carga horária

- 1 - A carga horária dedicada à educação sexual é adaptada a cada nível de ensino e a cada turma.
- 2 - De acordo com os limites definidos no artigo 5.º da [Lei n.º 60/2009](#), de 6 de Agosto, a carga horária não pode ser inferior a seis horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano lectivo.
- 3 - São ainda imputados à educação sexual tempos lectivos de disciplinas e de iniciativas e acções extracurriculares que se relacionem com esta área.



**QUADRO ANEXO (a que se refere o n.º 1 do artigo 3.º)**

Os objectivos mínimos da área de educação sexual devem contemplar os seguintes conteúdos que podem ser abordados nas áreas disciplinares ou nas áreas curriculares não disciplinares.

**1.º ciclo (1.º ao 4.º ano):**

Noção de corpo;

O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural;

Noção de família;

Diferenças entre rapazes e raparigas;

Protecção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.

2.º ano

Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor deve esclarecer os alunos sobre questões e dúvidas que surjam naturalmente, respondendo de forma simples e clara.

3.º e 4.º anos

Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor poderá desenvolver temas que levem os alunos a compreender a necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de eventuais aproximações abusivas, aconselhando que, caso se deparem com dúvidas ou problemas de identidade de género, se sintam no direito de pedir ajuda às pessoas em quem confiam na família ou na escola.

**2.º ciclo (5.º e 6.º anos):**

Puberdade - aspectos biológicos e emocionais;

O corpo em transformação;

Caracteres sexuais secundários;

Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas;

Diversidade e respeito;

Sexualidade e género;

Reprodução humana e crescimento; contracepção e planeamento familiar;

Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;



Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas;

Dimensão ética da sexualidade humana.

**3.º ciclo (7.º ao 9.º ano):**

Dimensão ética da sexualidade humana:

Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projecto de vida que integre valores (por exemplo: afectos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética;

Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana;

Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;

Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de acção e tolerância (efeitos secundários);

Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infecção por VIH/vírus da imunodeficiência humana - HPV2/vírus do papiloma humano - e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais;

Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respectivo significado;

Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respectivo significado;

Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável;

Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

**Ensino secundário:**

Compreensão ética da sexualidade humana.

Sem prejuízo dos conteúdos já enunciados no 3.º ciclo, sempre que se entenda necessário, devem retomar-se temas previamente abordados, pois a experiência demonstra vantagens de se voltar a abordá-los com alunos que, nesta fase de estudos, poderão eventualmente já ter iniciado a vida sexual activa.

A abordagem deve ser acompanhada por uma reflexão sobre atitudes e comportamentos dos adolescentes na actualidade:

Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais.

Informação estatística, por exemplo sobre:

Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE;



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026

Taxas de gravidez e aborto em Portugal;

Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados;

Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;

Doenças e infeções sexualmente transmissíveis (como infecção por VIH e HPV) e suas consequências;

Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;

Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

### 4. OPERACIONALIZAÇÃO:

4.1. O “**Plano de Ação do AEPL para a Promoção e Educação para a Saúde e para a aplicação da educação sexual em meio escolar**” assenta na implementação de ações/atividades que procuram assegurar, simultaneamente, o **desenvolvimento de um plano de promoção e educação para a saúde** (PES), de acordo com o previsto no Referencial da Educação para a Saúde, o cumprimento do regime de **aplicação da educação sexual** em meio escolar e, ainda, a **execução dos diferentes projetos de educação sexual das turmas**. A execução deste plano tem também em conta a **Estratégia do AEPL para a Cidadania e Desenvolvimento**. A PES e a aplicação da educação sexual, nos diferentes ciclos e anos de escolaridade e nas diferentes turmas, far-se-á de acordo com os quadros que se seguem:



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETIVO 2025/2026

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR				
TEMAS DO RES	SUBTEMAS DO RES	AÇÕES/ATIVIDADES	AGENDAMENTO	RESPONSÁVEIS
Saúde mental e prevenção da violência	Identidade, pertença, comunicação, emoções, autonomia, interação	“Hospital das Emoções” <i>Emocionómetro</i> no Pré-escolar  Atividades tratadas no âmbito das áreas “Formação Pessoal e Social” e “Conhecimento do Mundo”	Ao longo do ano letivo	SPO  Docente titular
Educação alimentar	Alimentação, nutrição e saúde	Palestras sobre alimentação saudável	Ao longo do ano letivo	Equipa de Saúde do Município
Atividade física	Atividade física e desportiva	Atividades dinamizadas no âmbito da área de Expressão e Comunicação (Domínio da Educação Física)	Ao longo do ano letivo	Docente titular
Comportamentos aditivos e dependências				
Afetos e educação para a sexualidade	Relações afetivas, valores	“Emoções em Ação”  “O Kiko e a mão”	Ao longo do ano letivo	Equipa Multidisciplinar do Município School4All  SPO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026



1º CICLO DO ENSINO BÁSICO					
TEMAS DO RES	SUBTEMAS DO RES	AÇÕES/ATIVIDADES	ASSEGURADO PELA ESTRATÉGIA DO AEPL PARA A CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO (SIM/NÃO)	AGENDAMENTO	RESPONSÁVEIS
Saúde mental e prevenção da violência	3 de entre os previstos	“No lugar do outro: padrinhos e afilhados” Sessões sobre <i>bullying</i> “Roleta das emoções” “Estendal dos Direitos” Workshops sobre os Direitos das Crianças (1º ano) Atividades dinamizadas no âmbito da componente de Cidadania e Desenvolvimento	S (1º e 2º anos)	Ao longo do ano letivo	SPO  Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde  Docente titular
Educação alimentar	2 de entre os previstos	“Alimentação saudável”	N	Ao longo do ano letivo	Equipa PES
Atividade física	1 de entre os previstos	Desporto Escolar (Sobre-rodas)	N	Ao longo do ano letivo	Docentes do Desporto Escolar
Comportamentos aditivos e dependências					
Afetos e educação para a sexualidade	2 de entre os previstos	“Emoção em Ação” Atividades dinamizadas no âmbito da componente de Cidadania e Desenvolvimento	N	Ao longo do ano letivo	Equipa Multidisciplinar do Município School4All  Docente titular
No 1º ciclo do ensino básico, a educação sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde, nas áreas curriculares não disciplinares. Assim, a educação sexual, no 1º ciclo do ensino básico será garantida pelas iniciativas dinamizadas no âmbito da PES e no âmbito da componente de Cidadania e Desenvolvimento (área curricular não disciplinar).					

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026



2º CICLO DO ENSINO BÁSICO				
TEMAS DO RES	SUBTEMAS DO RES	AÇÕES/ATIVIDADES	AGENDAMENTO	RESPONSÁVEIS
Saúde mental e prevenção da violência	3 de entre os previstos	SPO: <i>Emocionómetro</i> : “Como está a tua saúde mental, hoje?”; “O que faço pela minha saúde mental?”; “Elogios a torto e a direito”  “Higiene do sono”  “Estrada Segura”	Ao longo do ano letivo	SPO  Equipa PES  GNR
Educação alimentar	2 de entre os previstos	“Alimentação saudável”	Ao longo do ano letivo	Equipa PES
Atividade física	1 de entre os previstos	Desporto Escolar	Ao longo do ano letivo	Docentes do Desporto Escolar
Comportamentos aditivos e dependências	2 de entre os previstos	Ações da PSP/GNR	Ao longo do ano letivo	PSP/GNR
Afetos e educação para a sexualidade*	2 de entre os previstos	“Abusos sexuais e tecnológicos”; “As mudanças no teu corpo”  SPO: “O teu corpo é teu”	Ao longo do ano letivo	Equipa PES  SPO
No 2º ciclo do ensino básico, a educação sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde. Assim, a educação sexual, no 2º ciclo do ensino básico, será garantida pelas iniciativas dinamizadas no âmbito da PES.				



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO				
TEMAS DO RES	SUBTEMAS DO RES	AÇÕES/ATIVIDADES	AGENDAMENTO	RESPONSÁVEIS
Saúde mental e prevenção da violência	3 de entre os previstos	Troca de pulseiras com mensagens promotoras da saúde mental; <i>Emocionómetro</i> : “Como está a tua saúde mental, hoje?”; “O que faço pela minha saúde mental?”  Ações sobre <i>bullying</i>	Ao longo do ano letivo	SPO  PSP/GNR
Educação alimentar	2 de entre os previstos	“Alimentação saudável”	Ao longo do ano letivo	Equipa PES
Atividade física	1 de entre os previstos	Desporto Escolar	Ao longo do ano letivo	Docentes do Desporto Escolar
Comportamentos aditivos e dependências	2 de entre os previstos	“Consumos”  Ações da PSP/GNR	Ao longo do ano letivo	Equipa PES  PSP/GNR
Afetos e educação para a sexualidade*	2 de entre os previstos	“Violência no namoro”; “Sexualidade saudável”; “Período menstrual”  Ações da PSP/GNR (“Sim à diferença”)	Ao longo do ano letivo	PES  PSP/GNR
<b>No 3º ciclo do ensino básico, a educação sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde. Assim, a educação sexual, no 3º ciclo do ensino básico, será garantida pelas iniciativas dinamizadas no âmbito da PES.</b>				



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA-ANO LETVO 2025/2026

ENSINO SECUNDÁRIO					
TEMAS DO RES	SUBTEMAS DO RES	AÇÕES/ATIVIDADES	ASSEGURADO PELA ESTRATÉGIA DO AEPL PARA A CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO (SIM/NÃO)	AGENDAMENTO	RESPONSÁVEIS
Saúde mental e prevenção da violência	3 de entre os previstos	Workshops; troca de pulseiras com mensagens promotoras da saúde mental; <i>Emocionómetro</i> : “Como está a tua saúde mental, hoje?”; sessões sobre ansiedade  “Estrada Segura”  Atividades dinamizadas no âmbito da componente de Cidadania e Desenvolvimento (10º ano)	S (10º ano)	Ao longo do ano letivo	SPO  PSP  Conselho de Turma
Educação alimentar	2 de entre os previstos	Workshops sobre alimentação saudável	N	Ao longo do ano letivo	Curso Profissional de Saúde  Projeto Saúde e Bem-estar
Atividade física	1 de entre os previstos	Desporto Escolar	N	Ao longo do ano letivo	Docentes do Desporto Escolar
Comportamentos aditivos e dependências	2 de entre os previstos	“Vive na real. Não na dependência.”	N	Ao longo do ano letivo	PSP
Afetos e educação para a sexualidade*	2 de entre os previstos	“No namoro, não há guerra”  “Educação Sexual”  Atividades dinamizadas no âmbito da componente de Cidadania e Desenvolvimento	N	Ao longo do ano letivo	PSP  Equipa PES  Conselho de Turma
No ensino secundário, a educação sexual integra-se no âmbito da educação para a saúde, nas áreas curriculares não disciplinares. Assim, a educação sexual, no ensino secundário, será garantida pelas iniciativas dinamizadas no âmbito do PES e no âmbito da componente de Cidadania e Desenvolvimento (área curricular não disciplinar).					



#### **4.2. REGISTO DE SUMÁRIOS:**

- No 1º ciclo do ensino básico e no ensino secundário, os docentes responsáveis deverão proceder ao registo, no sumário da aula, das atividades/iniciativas realizadas no âmbito da PES em que os alunos participarem (incluindo sobre educação sexual), bem como das atividades realizadas no âmbito da cidadania e desenvolvimento sobre os temas inseridos na PES.
- Nos 2º e 3º ciclos do ensino básico, os docentes responsáveis deverão proceder ao registo, no sumário da aula, das atividades realizadas no âmbito da PES em que os alunos participarem (incluindo aquelas sobre educação sexual).

#### **5. INTERVENIENTES**

##### **5.1. EQUIPA RESPONSÁVEL:**

Coordenadora da Promoção e Educação para a Saúde (PES): Ana Paula Batista (GR 520)

Serviço de Psicologia e Orientação (SPO): Célia Duarte

Coordenadora da Educação Pré-escolar: Ana Bela Costa

Coordenadora do 1º Ciclo do Ensino Básico: Manuela Pereira

Coordenadora dos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico: Sandra Marisa Ribeiro

Coordenadora do Ensino Secundário: Patrícia Fernandes

Diretora do Agrupamento: Madalena Macedo



## **5.2. GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO (GIA)**

Atualmente, o GIA funciona apenas na EBI/JI da Correlhã e conta com a colaboração de uma enfermeira de uma unidade de saúde local que garante a articulação com a Coordenadora da PES, sobretudo no que diz respeito à planificação e dinamização de atividades/iniciativas.

## **5.3. PARCEIROS EXTERNOS:**

Unidades locais de saúde: Centro de Saúde, Hospital

Equipa de Saúde do Município

Equipa Multidisciplinar do Município School4All

Forças de segurança: GNR, PSP (Escola Segura)

Agentes de Proteção Civil: Bombeiros