



PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E EDUCAÇÃO SEXUAL (PESES)

PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO

JARDIM INFANTIL DA QUINTA DOS BACELOS

Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES)

Estabelecimento: Jardim Infantil da Quinta dos Bacelos – Pré-escolar e 1.º Ciclo

Entidade: ABEI – Associação para o Bem-Estar Infantil

Ano letivo: 2025-2029

1. Enquadramento

O Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES) do Jardim Infantil da Quinta dos Bacelos enquadra-se na estratégia educativa da ABEI e está plenamente alinhado com o Projeto Educativo 2025-2029. Constitui um instrumento estruturante de promoção do bem-estar físico, emocional e social das crianças dos 3 aos 10 anos, assumindo a educação para a saúde como um processo contínuo, transversal e integrado nas práticas pedagógicas da escola.

O PESES reflete as práticas já implementadas na escola e sistematiza as ações desenvolvidas no âmbito da promoção da saúde, da educação para os afetos, da cidadania, da inclusão e do desenvolvimento integral das crianças.

2. Princípios Orientadores

O PESES assenta nos seguintes princípios:

- Promoção do bem-estar físico, emocional e social das crianças;
- Valorização da educação para a saúde como responsabilidade partilhada;
- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais;
- Promoção de relações interpessoais positivas, baseadas no respeito e na empatia;
- Educação para os afetos e para o respeito pelo corpo, adequada à faixa etária;
- Inclusão, equidade e respeito pela diversidade;
- Articulação com o currículo e com o Projeto Educativo da escola.

3. Objetivos

3.1 Objetivo Geral

Promover estilos de vida saudáveis e contribuir para o desenvolvimento integral das crianças, capacitando-as para escolhas informadas, responsáveis e adequadas à sua idade.

3.2 Objetivos Específicos

- Incentivar hábitos de vida saudáveis;
- Promover a saúde emocional e o equilíbrio socioafetivo;
- Desenvolver competências de autocuidado e segurança;
- Estimular relações interpessoais saudáveis;
- Fomentar o respeito pelo corpo e pela intimidade;
- Envolver a comunidade educativa na promoção da saúde.

4. Áreas de Intervenção

4.1 Alimentação Saudável

- Promoção de hábitos alimentares equilibrados;
- Sensibilização para a importância de uma alimentação variada e saudável;
- Articulação com as ementas escolares supervisionadas por nutricionista.

4.2 Atividade Física e Vida Ativa

- Promoção da atividade física regular;
- Utilização dos espaços exteriores e desportivos;
- Desenvolvimento de atividades lúdico-desportivas.

4.3 Saúde Emocional e Relações Interpessoais

- Desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança;
- Promoção da empatia, do respeito e da cooperação;
- Prevenção de comportamentos de exclusão, bullying e violência.

4.4 Educação para os Afetos e Sexualidade

- Educação para o respeito pelo corpo e pelos outros;
- Promoção de relações saudáveis e seguras;
- Abordagem adequada à idade, centrada nos afetos, limites e emoções.

4.5 Segurança e Prevenção

- Promoção de comportamentos seguros;
- Educação para a prevenção de acidentes;
- Sensibilização para o autocuidado.

5. Ações e Práticas Desenvolvidas

O PESES concretiza-se através de práticas integradas no quotidiano escolar, nomeadamente:

- Projetos de educação para valores e cidadania;
- Atividades curriculares e extracurriculares;
- Dinâmicas de grupo e projetos transversais;
- Intervenções da equipa multidisciplinar;
- Parcerias com entidades da área da saúde e da comunidade local;
- Envolvimento ativo das famílias.

5.1 Projetos e Iniciativas do Projeto Educativo com Impacto na Educação para a Saúde

No âmbito dos eixos estratégicos definidos no Projeto Educativo, destacam-se as seguintes práticas e projetos que contribuem diretamente para a implementação do PESES:

- Projetos de Educação para Valores e Cidadania, que promovem o respeito, a responsabilidade, a cooperação, a empatia e a convivência saudável;
- Projeto KidFun – Educação para Valores, desenvolvido em parceria com a Fundação Benfica, que articula a prática desportiva com competências sociais e emocionais;
- Projetos de Escrita Criativa e Expressão, que contribuem para a saúde emocional, a autoestima e a comunicação de emoções;
- Atividades de Complemento Curricular e Atividades Extracurriculares, nomeadamente nas áreas do desporto, da expressão artística, da música e do teatro, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis;
- Desporto Escolar e Atividades Físicas Regulares, que incentivam a prática de exercício físico, a cooperação e hábitos de vida ativa;
- Projetos de Sustentabilidade e Educação Ambiental, que promovem o bem-estar global, a responsabilidade social e o cuidado com o meio envolvente;
- Educação Alimentar, assegurada através de ementas equilibradas, confeccionadas internamente e supervisionadas por nutricionista, complementadas com ações de sensibilização para hábitos alimentares saudáveis; Semana da alimentação com a promoção de inúmeras atividades para hábitos alimentares saudáveis e higiene;
- Intervenções da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), promovendo a saúde emocional, a inclusão, a prevenção de dificuldades e o acompanhamento individualizado;

- Projetos de Prevenção do Bullying e Promoção do Clima Escolar Positivo, alinhados com a certificação “Escola sem Bullying, Escola sem Violência”;
- Parcerias com Entidades da Comunidade Local, que reforçam a educação para a saúde, a cidadania e o bem-estar social.
- Ações de sensibilização para as crianças e famílias, em parceria com a PSP de Vila Franca de Xira;
- Sessões de sensibilização com a comunidade escolar “Somos pais...e agora?”, em parceria com psicólogos, nutricionistas, PSP, entre outros;
- Ações de sensibilização, para docentes, para a Diabetes Milius tipo 1 e em contexto escolar, em parceria com a ULS de Alhandra;
- Formação de docentes e não docentes de Suporte Básico de Vida;
- + SER – Projeto de desenvolvimento de competências socioemocionais, com os alunos do 4º ano;
- Participação no programa Eco-escolas, para promoção de atitudes e práticas sustentáveis.

5.2 Práticas Integradas no Quotidiano Escolar

Para além dos projetos estruturados, a escola desenvolve práticas diárias que reforçam os objetivos do PESES, tais como:

- Promoção de rotinas de higiene, segurança e autocuidado;
- Dinâmicas de grupo orientadas para a expressão emocional e resolução positiva de conflitos;
- Valorização do recreio ativo e da utilização dos espaços exteriores;
- Envolvimento das famílias em ações de sensibilização e partilha;
- Criação de um ambiente escolar seguro, afetivo e inclusivo.

Estas ações refletem uma abordagem integrada e contínua à Educação para a Saúde e Educação Sexual.

6. Articulação com a Comunidade Educativa

O PESES promove uma estreita articulação entre:

- Docentes e assistentes operacionais;
- Equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva;
- Famílias e encarregados de educação;
- Parceiros locais e institucionais.

A participação da comunidade educativa é considerada fundamental para o sucesso das ações desenvolvidas.

7. Monitorização e Avaliação

A implementação do PESES é monitorizada de forma contínua, através:

- Da observação das práticas educativas;
- Da avaliação das atividades desenvolvidas;
- Do feedback dos alunos, docentes e famílias;
- Da reflexão em contexto pedagógico.

Os resultados obtidos permitem a melhoria contínua das práticas e a adequação das estratégias às necessidades da comunidade escolar.

8. Conclusão

O Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual do Jardim Infantil da Quinta dos Bacelos traduz o compromisso da escola com a promoção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento integral das crianças. Constitui um documento orientador, dinâmico e em permanente construção, refletindo uma escola atenta, inclusiva e comprometida com a formação de cidadãos saudáveis, conscientes e responsáveis.