



PROJETO SAÚDE +

Introdução

“Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental (...), conferindo-lhes assim um papel interventivo”.

Direção Geral da Educação

Promover a saúde através de hábitos saudáveis é, cada vez mais, uma preocupação na sociedade atual. Neste sentido, e uma vez que a falta de informação dificulta ou impossibilita a capacidade de fazer escolhas conscientes, é importante implementar a Educação para a Saúde em meio escolar.

Na nossa Escola, o **Projeto Saúde+** engloba as áreas:

- ✓ **Alimentação e Atividade Física**
- ✓ **Prevenção do consumo de substâncias psicoativas**
- ✓ **Sexualidade**
- ✓ **Violência e Saúde Mental**

Objetivos gerais do Projeto

- Promover hábitos e estilos de vida saudáveis
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis
- Prevenir comportamentos de risco
- Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde
- Desenvolver as vertentes de pesquisa e intervenção, promovendo a articulação dos diferentes conhecimentos disciplinares e não disciplinares
- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde física, mental e social
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto
- Fomentar o envolvimento com a comunidade, através da participação da escola em projetos e programas relacionados com a saúde

Constituição da Equipa

Lina Rodrigues (Coordenadora do Projeto)
António Piedade
Emília Carvalho
Maria do Carmo Soares
Paula Costa

Colaboradoras

Isilda Teixeira (Educação Especial)
M^a Joaquina Saúde (SPO)

Projeto Saúde+