Plano de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde

A saúde é a harmonia do corpo com a alma, um equilíbrio poético que se cultiva em cada gesto.

Miguel Torga

ANO LETIVO
2026/2027

instituto das artes e da imagem
ensino artístico especializado

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
EQAVET
Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Índice

ENQUADRAMENTO 3

1. FINALIDADE, ÂMBITO E HORIZONTE TEMPORAL 4

2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES 4

2. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS 5

2.1 Objetivos Específicos do Plano 5

3. EIXOS ESTRATÉGICOS DE INTERVENÇÃO 6

Eixo I — Alimentação e estilos de vida saudáveis 6

Eixo II — Sexualidade, afetos e relações saudáveis 6

Eixo III — Bem-estar e Saúde Mental 6

Eixo IV — Prevenção de comportamentos aditivos e dependências 7

Eixo V — Segurança, Prevenção da Violência e Primeiros Socorros 7

4. DIMENSÕES TRANSVERSAIS DE INTERVENÇÃO E OPERACIONALIZAÇÃO 7

5. PARTICIPAÇÃO, FAMÍLIAS E PARCERIAS 8

5.1 Participação 8

5.2. Famílias 8

5.3 Parcerias 8

5.3.1 Parceiros Identificados 9

6. METAS 2026-2030 E QUADRO DE INDICADORES 10

7. MONITORIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E MELHORIA CONTÍNUA 12

7.1. Indicadores 13

7.1.1. Quantitativos 13

7.1.1. Qualitativas 13

8. COMUNICAÇÃO, DISSEMINAÇÃO E RECONHECIMENTO 13

8.1. Produtos / Evidências 13

8.2. Canais de Divulgação 13

9. COORDENAÇÃO E RESPONSABILIDADES 14

Enquadramento

A Educação para a Saúde constitui uma área estratégica da promoção do sucesso educativo e do desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para a aquisição de conhecimentos, atitudes e competências que favorecem estilos de vida saudáveis e o bem-estar físico, psicológico, social e emocional.

Numa escola artística, esta intervenção assume particular relevância ao reconhecer a criatividade e as linguagens artísticas como ferramentas de promoção da saúde, inclusão, cidadania e desenvolvimento pessoal. O IAI propõe-se, assim, consolidar uma cultura de promoção da saúde através de práticas educativas inovadoras, envolvendo alunos, docentes, famílias e parceiros da comunidade e contribuindo para ambientes escolares mais seguros, inclusivos e saudáveis.

O presente Plano sistematiza a experiência acumulada pela escola, articulando práticas já desenvolvidas com uma orientação plurianual para 2026–2030. O documento enquadra-se nos referenciais já identificados pela escola: Direção-Geral da Educação, Projeto Educativo, Plano Anual de Atividades, Plano de Desenvolvimento Europeu, Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, Programa Nacional de Saúde Escolar 2030 e Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4, 5, 10, 16 e 17).

1. Finalidade, Âmbito e Horizonte Temporal

O Plano Estratégico de Promoção e Educação para a Saúde 2026–2030 estabelece as linhas orientadoras da intervenção do IAI no domínio da saúde e do bem-estar. Define prioridades, objetivos, dimensões de intervenção, metas e mecanismos de monitorização, mantendo a necessária flexibilidade para que as atividades concretas sejam definidas anualmente no Plano Anual de Atividades (PAA).

Nível	Função
Plano Estratégico 2026–2030	Define orientação, prioridades, objetivos, metas, indicadores e modelo de avaliação.
Plano Anual de Atividades	Concretiza, em cada ano letivo, ações, calendário, responsáveis, recursos e parceiros.
Monitorização anual	Analisa execução e resultados, identifica necessidades e sustenta reajustamentos.
Avaliação final 2030	Aprecia o cumprimento global das metas e produz recomendações para o ciclo seguinte.

2. Princípios Orientadores

1. Privilegiar literacia, desenvolvimento de competências e prevenção de fatores de risco.
2. Valorizar o protagonismo dos alunos na conceção, produção e divulgação das iniciativas.
3. Garantir acesso generalizado às ações, considerando diversidade, necessidades e participação.
4. Articular intervenção escolar, envolvimento das famílias e contributo de entidades parceiras.
5. Usar expressão artística como metodologia transversal de reflexão, comunicação e promoção da saúde.
6. Recolher evidências, avaliar resultados e reajustar anualmente as estratégias.

2. Objetivos Estratégicos

O Plano articula os objetivos estratégicos institucionais já identificados no documento-base com objetivos específicos de Promoção e Educação para a Saúde.

OE	Objetivo	Concretização no Plano
OE4	Aumentar a diversidade de projetos para alunos, favorecendo aprendizagem e autonomia.	Ações diversificadas e criação de produtos artísticos associados às temáticas de saúde.
OE8	Aumentar o grau de participação, satisfação e motivação dos alunos.	Envolvimento ativo dos alunos e acesso generalizado das turmas às iniciativas.
OE12	Alargar a rede de parceiros artísticos, educativos, sociais, culturais e institucionais.	Estabelecimento e manutenção de parcerias externas ativas.
OE15	Desenvolver competências e formação contínua dos docentes e técnicos.	Formação orientada para promoção da saúde, prevenção e bem-estar em contexto educativo.

2.1 Objetivos Específicos do Plano

São alguns dos objetivos específicos do presente plano:

- Promover a literacia em saúde e a adoção de estilos de vida saudáveis.
- Desenvolver competências pessoais, sociais e emocionais.
- Prevenir comportamentos de risco e comportamentos aditivos.
- Promover relações saudáveis, segurança e prevenção da violência.
- Reforçar ambientes escolares seguros, inclusivos e promotores de bem-estar.
- Capacitar docentes e outros profissionais para a promoção da saúde e identificação precoce de sinais de risco.
- Reforçar o envolvimento das famílias e a articulação com parceiros da comunidade.
- Valorizar a criação artística como instrumento de educação, participação e comunicação em saúde.

3. Eixos Estratégicos de Intervenção

O presente Plano de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde do IAI assenta em 5 eixos essenciais que se apresentam de seguida de forma sistematizada.

Eixo I — Alimentação e estilos de vida saudáveis

Objetivos de Intervenção	Temáticas Prioritárias	Estratégias Exemplificativas
Promover literacia alimentar e escolhas informadas, articulando saúde, sustentabilidade e prevenção.	Alimentação equilibrada; leitura de rótulos; sustentabilidade alimentar; hidratação; prevenção dos distúrbios alimentares; desperdício alimentar; microplásticos na cadeia alimentar.	Workshops Culinários; "Lanche Saudável"; exposição artística; projetos de parceiros.

Eixo II — Sexualidade, afetos e relações saudáveis

Objetivos de Intervenção	Temáticas Prioritárias	Estratégias Exemplificativas
Desenvolver conhecimentos e competências para relações seguras, responsáveis e respeitadoras.	Afetos; consentimento; relações saudáveis; igualdade de género; métodos contracetivos; IST; cibersegurança na intimidade; literacia corporal e diversidade.	Sessões com profissionais; debates; curtas-metragens; fotografia; "Arte e sexualidade"; projetos de parceiros.

Eixo III — Bem-estar e Saúde Mental

Objetivos de Intervenção	Temáticas Prioritárias	Estratégias Exemplificativas
Promover competências socio-emocionais, autocuidado e	Gestão emocional; ansiedade; stress; autoestima; sono; gestão do tempo.	Mindfulness; relaxamento; yoga; expressão dramática; pintura; música e emoções;

Objetivos de Intervenção	Temáticas Prioritárias	Estratégias Exemplificativas
reconhecimento de necessidades de apoio.		caminhadas; projetos de parceiros.

Eixo IV — Prevenção de comportamentos aditivos e dependências

Objetivos de Intervenção	Temáticas Prioritárias	Estratégias Exemplificativas
Reforçar fatores de proteção, literacia sobre risco e tomada de decisão informada.	Tabaco; vaping/cigarro eletrónico; álcool; drogas; dependência digital; bebidas energéticas.	Campanhas; jogos lúdico-pedagógicos; *escape room*; exposições; debates; projetos de parceiros.

Eixo V — Segurança, Prevenção da Violência e Primeiros Socorros

Objetivos de Intervenção	Temáticas Prioritárias	Estratégias Exemplificativas
Promover competências de segurança, prevenção da violência e resposta básica a situações de emergência.	Suporte Básico de Vida; segurança online; violência no namoro; *Bullying*.	Simulações; workshops; campanhas de sensibilização; projetos de parceiros.

4. Dimensões Transversais de Intervenção e Operacionalização

Dimensão	Aplicação	Comemoração das Efemérides
Curricular e pedagógica	Integração de conteúdos e competências de saúde nas práticas educativas e projetos.	Dia Mundial da Alimentação Dia Mundial da Saúde Mental Dia Mundial da Luta Contra a Sida Dia Mundial do Cancro Dia Mundial da Saúde
Participação e protagonismo dos alunos	clubes, campanhas e produção artística (forte aposta em	

Dimensão	Aplicação	Comemoração das Efemérides
	campanhas visuais otimizando as áreas de especialização do IAI)	Dia Mundial sem Tabaco
Ambiente e cultura escolar	Bar saudável, fruta escolar, segurança, bem-estar e condições promotoras de saúde.	
Capacitação de profissionais e famílias	Formação de docentes; sessões, *Webinares* e informação para Encarregados de Educação.	
Parcerias e comunidade	Intervenções especializadas, projetos conjuntos, concursos e articulação territorial.	

5. Participação, Famílias e Parcerias

5.1 Participação

O Plano prevê a participação em concursos e/ou projetos, assim como a apresentação de candidaturas em articulação com parceiros e/ou entidades designadamente através da elaboração de cartazes, fotografia, curtas-metragens, podcasts, projetos Erasmus+, projetos eTwinning, concursos municipais e iniciativas promovidas pela Direção-Geral da Educação e parceiros.

5.2. Famílias

- Sessões para Encarregados de Educação.
- Newsletter trimestral.
- Webinars.

5.3 Parcerias

A rede de paceiros do IAI e essencial para a concretização de um conjunto de atividades, assim como para apoiar, sob o ponto de vista da concretização e sustentação técnica algumas das iniciativas desenvolvidas. Acresce que, o trabalho de cooperação com os parceiros e igualmente fundamental para a projeção da intervenção do IAI dado que, muitas vezes as intervenções desenvolvidas resultam

de solicitações do exterior o que tem impacto quer a divulgação do IAI, quer na mobilização dos alunos. Assim, pretende-se que, no âmbito deste plano estratégico possam ser alargadas as parcerias, assim como reforçadas as parcerias existentes.

5.3.1 Parceiros Identificados

- Liga Portuguesa Contra o Cancro
- Unidade Local de Saúde
- Câmara Municipal
- Cruz Vermelha Portuguesa
- Bombeiros
- CPCJ
- PSP — Escola Segura
- Instituições de Ensino Superior

6. Metas 2026-2030 e Quadro de Indicadores

DOMÍNIO	METAS PREVISTAS	INDICADOR PRINCIPAL	METAS
Cobertura dos alunos	Todos os alunos participam na ação de rastreio de saúde no início do ano letivo.	% de alunos abrangidos	Registos de participação
Atividades	Mínimo de 2 ações por período, totalizando 6 iniciativas anuais.	N.º de ações/ano	PAA e relatórios
Arte e saúde	Mínimo de 5 produtos artísticos por ano.	N.º e tipologia de produtos	Portefólio / registo

Formação	Envolvimento dos docentes em ações de formação.	% de docentes envolvidos	Presenças / certificados
Parcerias	2 a 4 parcerias externas ativas. 3 novas parcerias ao longo do plano.	N.º de parceiros ativos	Registos / protocolos
Sensibilização	3 ações anuais dirigidas à comunidade discente com entidades externas especializadas.	N.º de ações	PAA / relatórios
Famílias	1 sessão anual sobre saúde para Encarregados de Educação.	N.º de sessões e participantes	Presenças / avaliação

Reconhecimento	Submeter evidências para 2 selos/reconhecimentos de qualidade.	N.º de candidaturas / reconhecimentos	Dossiê de evidências

7. Monitorização, Avaliação e Melhoria Contínua

Momento	Finalidade	Instrumentos / evidências
Diagnóstico inicial	Em cada ano letivo estabelecer a linha de base e prioridades anuais.	Registos existentes, questionários e dados de participação.
Monitorização anual	Verificar execução, cobertura, participação, satisfação e cumprimento das metas.	PAA, relatórios, presenças, portefólio, questionários e registos de parceiros.
Revisão anual	Ajustar atividades, públicos, parcerias e metodologias.	Síntese anual da equipa coordenadora.
Avaliação final — 2030	Avaliar cumprimento global e formular recomendações para novo ciclo.	Relatório final, comparação com linha de base e evidências acumuladas.

7.1. Indicadores

7.1.1. Quantitativos

- Número de iniciativas, participantes, parcerias e docentes envolvidos.
- Taxa de participação dos alunos.
- Número de concursos premiados.
- Selos/reconhecimentos obtidos.

7.1.1. Qualitativas

- Questionários de satisfação.
- Alteração de comportamentos — a operacionalizar através de instrumento adequado.
- Grau de envolvimento e qualidade dos trabalhos produzidos.
- Impacto percebido na comunidade escolar.

8. Comunicação, Disseminação e Reconhecimento

A comunicação deve tornar visível o trabalho desenvolvido, reforçar a participação e constituir evidência para avaliação e candidaturas a reconhecimentos de qualidade.

8.1. Produtos / Evidências

- Exposições; espetáculos; podcasts; curtas-metragens; cinema de animação; galeria digital; Revista da Saúde; portefólio digital.
- Plano anual de atividades; registo fotográfico; instalações artísticas; relatórios; questionários; indicadores de participação; certificados.

8.2. Canais de Divulgação

- Website da escola; redes sociais; newsletter; rádio escolar.
- Dossiê de evidências para candidaturas, incluindo Selo Escola Saudável e outros reconhecimentos previstos.

9. Coordenação e Responsabilidades

Elemento	Responsabilidade proposta no modelo de governação
Coordenação da Educação para a Saúde	Planear, articular, monitorizar e produzir a síntese anual.
Direção	Validar orientação, assegurar articulação institucional e recursos.
Equipa EMAEI	Contribuir para inclusão, participação e adequação das respostas.
Psicóloga / SPO	Apoiar ações de bem-estar e saúde mental e articulação especializada.
Profissionais de Saúde Convidados	Apoiar tecnicamente ações específicas.
Direções de Turma	Integrar ações nas práticas pedagógicas e mobilizar turmas.
Alunos Representantes	Participar na conceção, dinamização e avaliação das iniciativas.
Pais / Representantes	Reforçar ligação às famílias e participação.
Parceiros Externos	Disponibilizar conhecimento especializado e colaborar em ações/projetos.