

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO JOÃO DA PESQUEIRA

em parceria com a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira

CLUBE DE PROTEÇÃO CIVIL

Programa de Iniciação à Proteção Civil e Emergência

35 sessões de 50 minutos

Ano Letivo 2026/2027

"Formar Hoje os Agentes de Proteção Civil de Amanhã"

Coordenação Pedagógica: Jorge Rocha: Clube de Proteção Civil do Agrupamento

Equipa: Luis Fonseca

Parceiro Técnico e Formativo: Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira

Índice

Índice.....	2
Nota de Abertura.....	3
1. Enquadramento	3
2. Enquadramento Legal e Normativo	3
3. Objetivos	4
3.1 Objetivo Geral.....	4
3.2 Objetivos Específicos	4
4. Destinatários, Inscrição e Regras de Funcionamento.....	5
4.1 Destinatários.....	5
4.2 Inscrição	5
4.3 Regras de Funcionamento	5
4.4 Segurança nas Atividades Práticas	5
5. Organização	5
6. Articulação com o Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES)	6
7. Programa de Sessões (35 sessões × 50 minutos)	6
8. Calendarização Macro	8
9. Recursos	8
10. Avaliação e Certificação.....	8
11. Referências e Documentos Orientadores	9

Nota de Abertura

A proposta de programa de sessões, de grande valor técnico, organizada em cinco módulos (Emergência Pré-Hospitalar, Incêndios Urbanos, Incêndios Rurais, Desencarceramento e Salvamento Rodoviário, e Telecomunicações Operacionais) foi efetuada em estreita colaboração com a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira. Este documento pretende ser um projeto para o Clube de Proteção Civil do Agrupamento de Escolas para o ano letivo de 2026/2027, respeitando três exigências: o enquadramento no modelo oficial de Clube de Proteção Civil da ANEPC/DGE, as regras de funcionamento de um clube escolar (inscrição, segurança, seguro escolar, faixa etária) e uma calendarização fechada em 35 sessões de 50 minutos, ao longo do ano letivo.

Com um módulo inicial de enquadramento em cidadania e proteção civil, com a distinção clara entre atividades de demonstração/observação e atividades de prática supervisionada, e com uma articulação direta com o Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES) do Agrupamento, evitando sobreposições e duplicação de esforços na área de primeiros socorros.

- Um módulo de abertura sobre o sistema nacional de proteção civil e os riscos da região do Douro, uma sessão de cidadania e voluntariado, e a participação formal no Dia Internacional da Proteção Civil e no exercício nacional "A Terra Treme".
- Os cinco módulos técnicos são distribuídos por 30 sessões, com o exercício final integrado multidisciplinar.
- A metodologia de cada sessão de risco mais elevado (ferramentas hidráulicas, combate a incêndio, uso de ARICA) passa a ser identificada como demonstração ou prática supervisionada por bombeiro qualificado, nunca como prática livre e autónoma dos alunos, em conformidade com a idade dos participantes e com as regras de segurança do Agrupamento.

1. Enquadramento

O Clube de Proteção Civil do Agrupamento de Escolas de São João da Pesqueira insere-se no programa nacional "Clube de Proteção Civil", da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), desenvolvido em articulação com a Direção-Geral da Educação e enquadrado pelo Referencial de Educação para o Risco. Este é o quadro de referência que legitima e estrutura a existência do Clube em contexto escolar.

Para o ano letivo de 2026/2027, o Clube assume um perfil de aprofundamento, tornando-se um projeto de referência regional, ao contar com o apoio direto e estruturado da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira, que disponibiliza formadores qualificados, equipamentos e instalações para um programa de 35 sessões.

O projeto destina-se, pela natureza técnica dos conteúdos, a alunos do 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário, e articula-se diretamente com a componente de Cidadania e Desenvolvimento e com o Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES), evitando sobreposições, nomeadamente na área de primeiros socorros e suporte básico de vida.

2. Enquadramento Legal e Normativo

O Clube de Proteção Civil e o presente programa de sessões enquadram-se no seguinte conjunto de diplomas e documentos orientadores:

Diploma / Documento	Objeto / Relevância para o Programa
Lei n.º 80/2015, de 3 de agosto (Lei de Bases da Proteção Civil)	Define o conceito, os objetivos, os princípios e a estrutura da proteção civil em Portugal, base conceptual de todo o programa.

Diploma / Documento	Objeto / Relevância para o Programa
Decreto-Lei n.º 45/2019, de 1 de abril (Orgânica da ANEPC)	Cria a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil e define as suas competências em matéria de formação e cooperação com estabelecimentos de ensino.
Referencial de Educação para o Risco (DGE/DGEstE/ANPC, aprovado em 28 de julho de 2015)	Documento de referência nacional que enquadra pedagogicamente os Clubes de Proteção Civil, organizado por ciclo de ensino e por tema de risco.
Decreto-Lei n.º 220/2008, de 12 de novembro (RJSCIE), alterado pelo Decreto-Lei n.º 224/2015, de 15 de outubro, e Portaria n.º 1532/2008, de 29 de dezembro (RT-SCIE)	Regime jurídico de segurança contra incêndio em edifícios, que classifica os estabelecimentos escolares e exige Medidas de Autoproteção, com as quais este Clube se articula diretamente.
Portaria n.º 91/2017, de 2 de março	Regula o reconhecimento das Organizações de Voluntariado de Proteção Civil, enquadrando a natureza da parceria com a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira.
Lei n.º 71/98, de 3 de novembro	Lei de Bases do Voluntariado, fundamento da sessão de cidadania e voluntariado prevista no programa.
Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho	Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e enquadra o Clube na Oferta Complementar/atividades de enriquecimento curricular do Agrupamento.
Portaria n.º 413/99, de 8 de junho, alterada pela Portaria n.º 298-A/2019, de 9 de setembro (Seguro Escolar)	Garante a cobertura dos alunos participantes em todas as sessões do Clube, incluindo as realizadas nas instalações dos Bombeiros Voluntários, desde que organizadas e autorizadas pelo Agrupamento.
Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de São João da Pesqueira	Define as regras de constituição, inscrição e funcionamento de clubes escolares, a observar na organização deste programa.

3. Objetivos

3.1 Objetivo Geral

Dotar os alunos de competências essenciais de cidadania, proteção civil e emergência pré-hospitalar, combate a incêndios urbanos e rurais, desencarceramento e telecomunicações operacionais, garantindo uma atuação segura, informada e coordenada perante situações de risco, em observância das finalidades nacionais dos Clubes de Proteção Civil.

3.2 Objetivos Específicos

- Conhecer o sistema nacional de proteção civil, os seus agentes e o seu enquadramento legal.
- Identificar riscos naturais, tecnológicos e mistos, com destaque para os da região do Douro.
- Adquirir e treinar competências de suporte básico de vida e primeiros socorros.
- Compreender o comportamento do fogo em contexto urbano e rural e as técnicas de combate e supressão.
- Conhecer os princípios de estabilização e extração em acidentes rodoviários.
- Compreender os sistemas de comunicação e gestão de operações usados pelos agentes de proteção civil.
- Desenvolver espírito de cidadania ativa, voluntariado e cooperação com a comunidade local.
- Participar em exercícios e simulacros, incluindo o exercício nacional "A Terra Treme".

4. Destinatários, Inscrição e Regras de Funcionamento

4.1 Destinatários

Alunos dos 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário do Agrupamento de Escolas de São João da Pesqueira. Número de vagas para permitir o acompanhamento dos Bombeiros Voluntários entre os 16 e 20 alunos por sessão.

4.2 Inscrição

- Inscrição voluntária, mediante ficha de inscrição e autorização assinada pelo encarregado de educação.
- Autorização específica para deslocações às instalações da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários e para participação em atividades práticas identificadas como de maior exigência física.
- Consentimento para captação de imagem, nos termos do Regulamento Geral de Proteção de Dados (Regulamento (UE) 2016/679), para efeitos de divulgação do Clube.

4.3 Regras de Funcionamento

- Programa aprovado em Conselho Pedagógico, integrado no Plano Anual de Atividades do Agrupamento, sob proposta conjunta do professor dinamizador e da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários.
- Funcionamento em horário de atividades de enriquecimento curricular.
- Cobertura pelo Seguro Escolar em todas as sessões organizadas e autorizadas pelo Agrupamento, incluindo as realizadas fora do recinto escolar.
- Assiduidade mínima de 75% das sessões para efeitos de certificado de participação.
- Assistência de pelo menos um docente do Agrupamento em todas as sessões realizadas nas instalações dos Bombeiros Voluntários, para além dos formadores da Associação.

4.4 Segurança nas Atividades Práticas

As sessões que envolvem equipamentos ou técnicas de maior risco (ferramentas hidráulicas de desencarceramento, ataque a incêndio, uso de equipamento respiratório) são conduzidas em regime de demonstração ou de prática estritamente supervisionada por bombeiro qualificado, nunca em regime de utilização livre e autónoma pelos alunos. A metodologia de cada sessão está identificada no quadro da secção 7, permitindo à Direção do Agrupamento e aos encarregados de educação conhecer, com rigor, o grau de exigência física de cada atividade antes da autorização.

5. Organização

- **Coordenação pedagógica:** Jorge Rocha, docente do Agrupamento e coordenador do Clube de Proteção Civil.
- **Parceiro técnico e formativo:** Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira, através de elementos qualificados para cada área técnica (EPH, incêndios, desencarceramento, telecomunicações).
- **Parceiros complementares:** Unidade de Cuidados na Comunidade (ULS), Câmara Municipal de São João da Pesqueira, GNR.

Nos termos do modelo nacional de Clube de Proteção Civil, o professor dinamizador submete no final de cada período um relatório de avaliação das atividades desenvolvidas.

6. Articulação com o Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES)

O Clube de Proteção Civil articula-se diretamente com o PESES 2026/2027, evitando sobreposição de esforços e reforçando ambos os projetos:

- **Eixo VIII do PESES (Primeiros Socorros/Suporte Básico de Vida)** - as sessões 3 a 10 deste programa (Módulo 1 - Emergência Pré-Hospitalar) satisfazem integralmente os objetivos deste eixo do PESES para os alunos inscritos no Clube, evitando duplicar formação. A formação em SBV e DAE dirigida a docentes e não docentes, prevista na secção 9 do PESES, é assegurada pelos mesmos formadores da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários.
- **Simulacro anual de evacuação** - a sessão 33 deste programa (preparação para o Dia Internacional da Proteção Civil e para o exercício "A Terra Treme") é organizada em conjunto com o simulacro de evacuação previsto no Eixo VIII do PESES, no mês de junho, otimizando recursos e reforçando a visibilidade de ambos os projetos.
- **Passaporte SJP Saudável** - os alunos do Clube de Proteção Civil recebem registo automático no eixo VIII do Passaporte SJP Saudável por cada sessão do Módulo 1 em que participem.
- **Comunicação** - as atividades do Clube são divulgadas através do mesmo Canal de Comunicação PESES, reforçando a estratégia de comunicação única do Agrupamento em matéria de saúde e segurança.
- **Candidatura ao Selo Escola Saudável** - a existência de um Clube de Proteção Civil ativo, com parceria formal com os Bombeiros Voluntários e um programa estruturado, constitui evidência relevante para o critério "iniciativas de relevância" avaliado no âmbito da candidatura do Agrupamento ao Selo Escola Saudável (ver secção 12 do PESES 2026/2027).

7. Programa de Sessões (35 sessões × 50 minutos)

O quadro seguinte apresenta o programa completo de sessões, organizado pelos cinco módulos técnicos, precedidos de um módulo de abertura e seguidos de um módulo de cidadania e do exercício final integrado.

N.º	Sessão	Conteúdos	Metodologia
MÓDULO 0 - Abertura: Cidadania e Proteção Civil (2 sessões)			
1	Apresentação e Sistema de Proteção Civil	Apresentação do Clube, regras de funcionamento; conceito de proteção civil, agentes e estrutura nacional (Lei n.º 80/2015).	Sessão expositiva + debate
2	Riscos no Território do Douro	Riscos naturais, tecnológicos e mistos com incidência local (incêndios rurais, cheias do Douro, movimentos de vertente); Referencial de Educação para o Risco.	Sessão expositiva + mapa de risco
MÓDULO 1 — Emergência Pré-Hospitalar (8 sessões) — articula com o Eixo VIII do PESES			
3	Segurança no Local e Cadeia de Sobrevivência	Segurança no local da ocorrência; conceito de cadeia de sobrevivência.	Sessão expositiva
4	Avaliação Primária (ABCDE)	Método de avaliação primária ABCDE da vítima.	Demonstração + estudo de casos
5	Suporte Básico de Vida (I)	Sequência de SBV; compressões e ventilações.	Prática supervisionada com manequins
6	Suporte Básico de Vida (II) e DAE	Consolidação de SBV; utilização de Desfibrilhador Automático Externo.	Prática supervisionada com manequins e DAE de treino
7	Estudo do Trauma	Tipos de lesões traumáticas e sinais de alerta.	Sessão expositiva + estudo de casos
8	Hemorragias e Controlo	Tipos de hemorragia e técnicas de controlo.	Demonstração + prática supervisionada

N.º	Sessão	Conteúdos	Metodologia
9	Imobilizações	Técnicas de imobilização de membros e coluna.	Prática supervisionada
10	Transporte e Extração Segura	Técnicas de transporte e extração segura de vítimas.	Simulação prática supervisionada
MÓDULO 2 — Incêndios Urbanos (6 sessões)			
11	Tipologia de Incêndios Urbanos	Classes de fogo; triângulo e tetraedro do fogo.	Sessão expositiva
12	Propagação em Edifícios e Riscos Estruturais	Comportamento do fogo em estruturas; riscos estruturais associados.	Sessão expositiva + vídeo técnico
13	Ventilação Tática	Princípios de ventilação tática em incêndio estrutural.	Sessão expositiva + demonstração em vídeo
14	EPI e Equipamento Respiratório (ARICA)	Equipamento de proteção individual; equipamento respiratório isolante.	Demonstração no quartel dos Bombeiros
15	Linhas de Ataque e Técnicas de Combate	Montagem de linhas de água; procedimentos de segurança no combate.	Demonstração supervisionada
16	Busca e Salvamento em Ambiente Urbano	Procedimentos de busca e salvamento; procedimentos de segurança.	Simulação teórico-prática supervisionada
MÓDULO 3 — Incêndios Rurais (6 sessões)			
17	Comportamento do Fogo Rural	Triângulo e tetraedro do fogo aplicados ao meio rural.	Sessão expositiva
18	Fatores Topográficos e Meteorológicos	Influência da topografia, meteorologia e combustíveis na propagação.	Sessão expositiva + estudo de casos do Douro
19	Leitura do Terreno	Identificação de fatores de risco no terreno.	Saída de campo orientada
20	EPI e Equipamento de Autoproteção	Equipamento individual; ataque direto e indireto (teoria).	Sessão expositiva + demonstração de EPI
21	Ferramentas Manuais e Mecânicas	Ferramentas de supressão manuais e mecânicas.	Demonstração no quartel dos Bombeiros
22	Organização de Equipas e Segurança	Organização de equipas; regras de segurança em operações rurais.	Sessão expositiva + simulação em grupo
MÓDULO 4 — Desencarceramento e Salvamento Rodoviário (5 sessões)			
23	Avaliação do Local e Tipo de Encarceramento	Caracterização do local de ocorrência; tipos de encarceramento.	Sessão expositiva
24	Estabilização de Veículos e Riscos Associados	Estabilização de veículos; riscos de airbags, híbridos e combustíveis.	Demonstração no quartel dos Bombeiros
25	Ferramentas Hidráulicas	Princípios de funcionamento das ferramentas hidráulicas de desencarceramento.	Demonstração técnica pelo bombeiro formador
26	Técnicas de Corte e Abertura de Acessos	Técnicas de corte e abertura de acessos em viatura real.	Demonstração supervisionada (viatura real, sem operação autónoma pelos alunos)
27	Extração Controlada e Coordenação com EPH	Extração controlada da vítima; coordenação entre equipas de desencarceramento e EPH.	Exercício conjunto supervisionado
MÓDULO 5 — Telecomunicações Operacionais e Gestão de Emergências (4 sessões)			
28	Procedimentos de Comunicação	Procedimentos de comunicação rádio; fraseologia operacional.	Sessão expositiva + prática de fraseologia
29	SIRESP e Redes Rádio Internas	Sistema Integrado de Redes de Emergência e Segurança de Portugal; redes internas.	Demonstração de equipamento rádio
30	Sistema de Gestão de Operações (SGO)	Estrutura de comando; princípios do Sistema de Gestão de Operações.	Sessão expositiva + estudo de caso
31	Registo e Reporte Operacional	Preenchimento de registos operacionais; comunicação de situação.	Exercício prático com rádios e fichas de registo
MÓDULO 6 — Cidadania, Prevenção e Comunidade (3 sessões)			

N.º	Sessão	Conteúdos	Metodologia
32	Autoproteção na Escola e em Casa	Medidas de Autoproteção do Agrupamento; plano de emergência familiar.	Sessão expositiva + trabalho de grupo
33	Dia Internacional da Proteção Civil / "A Terra Treme"	Preparação e participação no exercício nacional de sensibilização sísmica; articulação com o simulacro do PESES.	Exercício prático de escola (conjunto com o PESES)
34	Cidadania Ativa e Voluntariado	Conceito de voluntariado de proteção civil; visita à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários.	Visita de estudo
SESSÃO FINAL			
35	Exercício Final Integrado Multidisciplinar	Cenário realista de incêndio urbano ou rural com vítimas múltiplas, desencarceramento e gestão de telecomunicações e comando; avaliação final e entrega de certificados.	Exercício integrado supervisionado

Metodologia: "Sessão expositiva" e "Demonstração" não implicam manuseamento de equipamento pelos alunos. "Prática supervisionada" implica contacto direto dos alunos com equipamento de treino (manequins, DAE de treino, EPI), sempre sob acompanhamento direto de bombeiro qualificado. Nenhuma sessão envolve operação autónoma de ferramentas de corte, equipamento respiratório ou ataque a fogo real por alunos.

8. Calendarização Macro

Assumindo uma sessão semanal de 50 minutos, as 35 sessões distribuem-se ao longo do ano letivo da seguinte forma:

Período Letivo	Sessões	Foco do Período
1.º Período (setembro-dezembro)	Sessões 1 a 14	Módulo 0 (Abertura), Módulo 1 (Emergência Pré-Hospitalar) e início do Módulo 2 (Incêndios Urbanos).
2.º Período (janeiro-março)	Sessões 15 a 25	Conclusão do Módulo 2, Módulo 3 (Incêndios Rurais) e início do Módulo 4 (Desencarceramento); sessão 33 preparada para 1 de março (Dia Internacional da Proteção Civil).
3.º Período (abril-junho)	Sessões 26 a 35	Conclusão do Módulo 4, Módulo 5 (Telecomunicações), Módulo 6 (Cidadania e Comunidade) e Exercício Final Integrado, articulado com o simulacro de evacuação do PESES (junho).

9. Recursos

- Instalações e equipamentos da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira (quartel, viaturas, equipamento de treino).
- Manequins de treino de SBV, DAE de treino, material de imobilização e ligaduras.
- Equipamento de proteção individual (EPI) de demonstração.
- Viatura para exercício de desencarceramento (cedência de sucata automóvel, sempre que possível).
- Equipamento rádio de treino, para prática de fraseologia e procedimentos SIRESP.
- Materiais pedagógicos da ANEPC (Coleção Prevenção e Proteção; Referencial de Educação para o Risco).
- Sala de aula/formação no Agrupamento, para as sessões expositivas.

10. Avaliação e Certificação

- Registo de assiduidade por sessão, com verificação da assiduidade mínima de 75%.
- Avaliação contínua da participação e do desempenho nas atividades práticas supervisionadas, por parte do formador da Associação de Bombeiros Voluntários.

- Avaliação final no Exercício Integrado Multidisciplinar (sessão 35), com registo de observação estruturado.
- Certificado de participação, emitido conjuntamente pelo Agrupamento de Escolas e pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira, para os alunos que cumpram a assiduidade mínima.
- Relatório final de avaliação do Clube, apresentado em Conselho Pedagógico, com indicadores de participação, satisfação dos alunos e sugestões de melhoria para o ano seguinte.

11. Referências e Documentos Orientadores

- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) - Dossier do Clube de Proteção Civil.
- Direção-Geral da Educação/DGEstE/ANPC - Referencial de Educação para o Risco (2015).
- Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira - Proposta de Programa de Sessões, de Proteção Civil.
- Legislação nacional identificada na secção 2 deste documento.
- Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual (PESES) do Agrupamento de Escolas de São João da Pesqueira, 2026/2027.

Documento elaborado pela Coordenação do Clube de Proteção Civil do Agrupamento de Escolas de São João da Pesqueira, em parceria com a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São João da Pesqueira.