



## PROJETO : PES

### Professores e outros Responsáveis:

Ana Maria Silva (coordenadora do PES)

Laura Santos (representante do PES para JI e 1º Ciclo)

Maria Leonor Morgado (subcoordenadora do PES na Escola Avelar Brotero)

Enf. Anabela Maroco (UCC e colaboração com 2º/3º Ciclo e Secundário)

Enf. Sandra Pereira (UCC e colaboração com JI e 1º Ciclo)

### Caracterização sumária do Projeto

Promover atividades e projetos em meio escolar que visem:

- Promover a Educação para a Saúde;
- Promover atividades que visem o desenvolvimento intelectual, físico, motor, sensorial e emocional dos indivíduos envolvidos, de forma que a adoção de comportamentos saudáveis seja a opção a tomar;
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;
- Promover as “boas” praticas alimentares e o exercício físico adequado, como forma de prevenir a emergência de doenças do comportamento alimentar;
- Sensibilizar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde;
- Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde;
- Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco;
- Contribuir para a formação de cidadãos livres, responsáveis e intervenientes no meio em que vivem;
- Reforçar a componente humanista da vivência escolar, pela promoção e/ou reforço das interações positivas entre todos os elementos da comunidade escolar e educativa;
- Propiciar o crescimento em liberdade e responsabilidade, para a adoção de estilos de vida saudáveis, na conquista de autonomias e do espírito crítico e autocrítico;
- Ensinar/aprender a dizer NÃO a estilos de vida nocivos da vida;
- Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde;
- Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens;
- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
- Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as infeções Sexualmente Transmissíveis;
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade.

### Eixos/Objetivos do Projeto Educativo (PE) – Ref.

- x IDENTIDADE
- x CIDADANIA E MULTICULTURALIDADE
- x AUTONOMIA E FLEXIBILIDADE
- x DISCIPLINA E SEGURANÇA



CLUBES e PROJETOS  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE  
2021/2022

### OPERACIONALIZAÇÃO

Nº de ações previstas: Para cada nível de ensino e ano de escolaridade serão definidas temáticas e em função delas as atividades a realizar. Estão previstas 10 atividades gerais para o agrupamento mais 5/6 atividades por turma.

Resumo das atividades previstas (pode ser anexado): (consultar projeto PES em anexo)

### POPULAÇÃO ALVO

Níveis de ensino: O Projeto de Educação para a Saúde (PES) será dirigido a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette:

- Alunos do pré-escolar;
- Alunos do 1º ciclo do ensino básico;
- Alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico;
- Alunos do ensino secundário;
- Educadores e professores;
- Assistentes Operacionais e Técnicos;
- Pais e Encarregados de Educação.

Nº máximo de participantes por atividade: As atividades poderão abranger apenas uma turma ou todas as turmas do agrupamento.

### Informações adicionais:

No âmbito do protocolo entre o Ministério da Educação e Ciência e o Ministério da Saúde foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar, que delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

Assim, com o presente projeto pretende-se abordar temas ligados à saúde, promovendo a responsabilidade individual e comunitária no que concerne à saúde, desenvolvendo nos alunos competências que lhes permitam adotar estilos de vida saudáveis, tomar decisões conscientes e informadas e fazer opções responsáveis.

Neste contexto, a Educação para a Saúde no Agrupamento, será efetuada numa lógica de transversalidade, adequada aos diferentes níveis etários.



**CLUBES e PROJETOS**  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE**  
2021/2022

Data: 12 de outubro de 2021



**CLUBES e PROJETOS**  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE**  
 2021/2022

**Anexo**

**PLANIFICAÇÃO- Projeto de Educação para a Saúde Agrupamento Adelaide Cabette 2021/22**

**Projeto PES – “Caminhamos Juntos Por Um Futuro Saudável”.**

**COORDENADOR/DINAMIZADOR: Ana Silva, Maria Leonor**

**Morgado e Laura Santos**

**ATIVIDADES DINAMIZADAS PELO PROJETO**

CALENDARIZ AÇÃO	PE estratégias de intervenção EI	ATIVIDADES Descrição sumária, duração, limite de alunos por sessão, etc	OBJETIVOS OPERACIONAIS	DESTINATÁRIOS Anos/Turmas/outros	RESPONSÁVEL
<b>Mês de setembro</b>	3.EI 1 e 2 5.EI 6,18, 19,23	<p style="text-align: center;"><b>Medidas de prevenção e controlo da infeção por Covid 19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://m.youtube.com/watch?v=kochePTXk3k&amp;feature=youtu.be">https://m.youtube.com/watch?v=kochePTXk3k&amp;feature=youtu.be</a> – (proposta para JI e 1º Ciclo da DGS)</li> <li>• <a href="https://drive.google.com/file/d/159G1qNEXJv4-8z8YqilmoHqDnzLxXeF/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/159G1qNEXJv4-8z8YqilmoHqDnzLxXeF/view?usp=drivesdk</a> - proposta para 2º/3º Ciclo (elaborado pela UCC de Odivelas)</li> </ul>	Reduzir a transmissão da infeção, através da promoção de medidas de saúde pública, individuais ou comunitárias.	Todas as turmas do JI, 1º, 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico do Agrupamento	Coordenadores do PES, Saúde Escolar e Diretores de Turma, professores de Educação para a Cidadania e professores Titulares de turma e Coordenadora de Cidadania.
<b>16 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<p style="text-align: center;"><b>Comemoração do dia Mundial da Alimentação</b></p> <p>(Oferecer a todos os alunos do 2º e 3º ciclo uma maçã).</p> <p>Visualização de um PowerPoint sobre alimentação e influência dos média.</p> <p>Visualização de um PowerPoint sobre diabetes tipo 2.</p>	Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras.	Todas as turmas do 2º e 3º Ciclo da Escola Avelar Brotero.  Todas as turmas de 5º e 6º ano.  Todas as turmas de 7º e 8º ano.	. Coordenadora da biblioteca escolar da escola Avelar Brotero - Professores de Ciências Naturais; Coordenadores do PES, -Professores de Cidadania.
<b>24 de novembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Mutilação Genital Feminina</b> (Webinar das 18h às 19h Oradoras: Anabela Maroco e Sandra Pereira)	Promover uma resposta integrada de prevenção de MGF nos JI e EB1 nos AE da área de abrangência da UCC - Odivelas Saúde a seu lado	Todos docentes do JI e EB1	Coordenadora do PES e Saúde Escolar (UCC)
<b>Até ao final do mês de</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	<p style="text-align: center;"><b>Educação Alimentar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pesar os desperdícios que são feitos na produção das refeições em casa.</li> <li>-Pesar os alimentos de eventuais sobras das refeições.</li> <li>- Entregar ao professor titular os resultados da pesagem.</li> <li>- Com os dados dos desperdícios, refletir novas receitas com o reaproveitamento desses desperdícios.</li> <li>-Realizar uma votação para a melhor receita</li> </ul>	Promover nos alunos e família a literacia na área da alimentação saudável sustentável e de atividade	JI e 1º Ciclo (até final de outubro)	Professoras titulares das turmas do JI e 1º Ciclo, familiares dos alunos.
				2º Ciclo (até segunda semana de dezembro)	Diretores de turma e professores de Cidadania e Desenvolvimento



**CLUBES e PROJETOS**  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE**  
**2021/2022**

<b>Janeiro</b>		<b>“Aprende a comer e toca a mexer sem o planeta sofrer”</b>	Debate sobre: -Sustentabilidade do planeta VS ritmo de consumo e produção -Qualidade de produção VS qualidade no consumo -O papel de cada um na mudança de comportamentos. - Impacto económico do aproveitamento completo dos alimentos.	física regular, potenciando ganhos na saúde.	3º Ciclo e Secundário (até ao fim de janeiro)	Diretores de turma e professores de Cidadania e Desenvolvimento do 3º Ciclo Professores de Economia do Ensino Secundário
<b>3 de dezembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Comemoração do dia Internacional da Pessoa com Deficiência</b> (atividade a definir)		Promover o respeito pelo outro e sensibilizar a comunidade escolar para a inclusão.	Todas as turmas do 2º e 3º Ciclo do Agrupamento	Coordenadores do PES, professores do Ensino Especial, Diretores de Turma e professores de Educação para a Cidadania.
<b>9 de março</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Identidade de Género</b> (Webinar das 18h às 19h30 Orador: Alexandre Oliveira)		Promover a literacia em identidade de género, orientação sexual, transgénero. Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	Todos os docentes e não docente do Agrupamento	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)
<b>5 de abril</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>“Comemoração do dia Mundial da Saúde” -VEM MEDIR A TUA SAÚDE-</b> (das 9h às 12h30m na escola sede)		Promover hábitos de vida saudáveis; efetuar testes rápidos de averiguação de condições de saúde (IMC, perímetro abdominal; glicémia e tensão arterial).	Toda a comunidade escolar.	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)
<b>Mês de maio</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>1ºs Socorros e SBV (Suporte Básico de Vida)</b> -Formação de 50m nas aulas de E.F-		Promover a literacia em saúde e o empoderamento dos jovens no âmbito dos 1ºs Socorros e SBV.	Todas as turmas do 9º ano do Agrupamento	Coordenadores do PES, professores de E.F do 9º ano e Saúde Escolar (UCC)
<b>Ao longo de todo o ano</b>	3.EI2 5.EI 6, 17, 18, 19 e 23	<b>4 Áreas de Intervenção (DGE)</b> - <a href="#">Educação Alimentar e Atividade Física</a> - <a href="#">Saúde Mental e Prevenção da Violência</a> - <a href="#">Comportamentos Aditivos e Dependências</a> - <a href="#">Afetos e Educação para a Sexualidade</a>		Elaboração por parte de todos os conselhos de turma do Projeto de Educação para a Saúde (a implementar durante o ano), que contemple as quatro áreas de intervenção definidas pela Direção Geral Educação.	Todas as turmas do Agrupamento	Professores dos Conselhos de Turma



**CLUBES e PROJETOS**  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE**  
2021/2022