

## PLANIFICAÇÃO - Projeto de Educação para a Saúde | Agrupamento Adelaide Cabette 2025/26

**Projeto PES – “Caminhamos Juntos por um Futuro Saudável”**
**COORDENADOR/DINAMIZADOR: Maria José Machado, Maria Leonor Morgado e Laura Santos**

### ATIVIDADES DINAMIZADAS PELO PROJETO

CALENDARIZAÇÃO	PE estratégias de intervenção EI	ATIVIDADES Descrição sumária, duração, limite de alunos por sessão, etc	OBJETIVOS OPERACIONAIS	DESTINATÁRIOS Anos/Turmas/outros	RESPONSÁVEL
<b>De 6 a 10 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<p><b>Semana da Saúde Mental</b></p> <p>Dinamização da “Farmácia do Bem-Estar Emocional”. Visionamento de filmes alusivos ao tema da saúde mental: “Saúde Mental Explicada às Crianças”  <a href="https://youtube.com/watch?v=kzD-slnSvtE&amp;feature=shared">https://youtube.com/watch?v=kzD-slnSvtE&amp;feature=shared</a></p> <p>Promoção do debate sobre a importância de conseguir partilhar emoções, sentimentos e saber pedir ajuda.</p> <p>Dinamização da “Farmácia do Bem-Estar Emocional”. Dinâmica de sala de aula: Jogo do Tempo</p> <p>Visionamento de filmes alusivos ao tema da saúde mental: “Na travessia do vazio”  <a href="https://youtu.be/ufQ3LJzSdsc">https://youtu.be/ufQ3LJzSdsc</a></p> <p>“Vida é como andar de bicicleta”  <a href="https://youtu.be/813Fde9p2n4">https://youtu.be/813Fde9p2n4</a></p> <p>Convite aos alunos para elegerem uma música que os faça sentir bem e alegres, com o objetivo de elaborar uma playlist da escola.</p> <p>Partilha com os pais e Encarregados de Educação de um documento informativo sobre o processo de autorregulação emocional e de um cartaz sobre práticas que promovem a saúde mental na dinâmica familiar.</p>	<p>Promover a literacia em saúde psicológica e sensibilizar os alunos sobre a necessidade de promover o bem-estar emocional de todos.</p> <p>Promover a empatia, sensibilizar para as diferenças de percepção individual e promover o respeito pela diferença.</p>	<p>Todas as turmas do JI e 1º ciclo</p> <p>Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas</p> <p>Pais e Encarregados de Educação</p>	Coordenadores do PES e SPO
<b>10 a 16 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Comemoração da Semana da Saúde Mental e Dia Mundial da Alimentação</b>	Promover o conhecimento e a prática de hábitos alimentares saudáveis como estratégia de prevenção e cuidado em saúde.	Alunos e Encarregados de Educação de todas as turmas do agrupamento.	Coordenadores do PES e equipa de Saúde Escolar

			<p>Capacitar os participantes a fazer escolhas conscientes que favoreçam o bem-estar físico, emocional e social.</p> <p>Promover a literacia em saúde alimentar e mental, explicando a relação entre alimentação e saúde mental.</p>		
<b>16, 21 e 22 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Comemoração do Dia Mundial da Alimentação</b> Sessão de Cinema	Promover estilos de vida saudáveis e boas práticas alimentares.	Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero	Coordenadores do PES Biblioteca Escolar Produtora Filmideia
<b>17 de novembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	<b>Comemoração do Dia do Não Fumador</b> (Visionamento de vídeos na aula de Educação para a Cidadania, com o Diretor de Turma). <a href="https://youtu.be/vKxTUkZdxVU?si=JmFZPq79od6fdicD">https://youtu.be/vKxTUkZdxVU?si=JmFZPq79od6fdicD</a> <a href="https://youtu.be/CrDOabLvjDE?si=bdBLM3F3PiXM_OsN">https://youtu.be/CrDOabLvjDE?si=bdBLM3F3PiXM_OsN</a> <a href="https://youtu.be/z9TtVGnvECC?si=val6SILIS1iUqWAV">https://youtu.be/z9TtVGnvECC?si=val6SILIS1iUqWAV</a>	Levar os jovens a ser mais assertivos e resistentes às pressões dos pares, mais resilientes e desenvolvam a autoestima, o espírito crítico e a capacidade de tomar decisões responsáveis, aumentando o conhecimento das consequências do consumo de tabaco.	Todas as turmas do 5º ao 12º ano do agrupamento	Coordenadores do PES
<b>Novembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	<b>Ação de Sensibilização Stress e Burnout</b>	<p>Promover a literacia em Saúde Mental.</p> <p>Identificar os fatores que precipitam a ocorrência de ansiedade de burnout.</p> <p>Explorar técnicas de relaxamento e estratégias de regulação emocional.</p>	Docentes de todo o agrupamento	Coordenadores do PES Divisão de Saúde - Câmara Municipal de Odivelas
<b>Novembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	<b>Ação de Sensibilização Inteligência Emocional</b>	<p>Promover a literacia em Saúde Mental.</p> <p>Desenvolver competências de autoconsciência emocional e autogestão emocional.</p> <p>Promover a capacidade de responder de forma adequada às emoções.</p>	Docentes	Coordenadores do PES Divisão de Saúde - Câmara Municipal de Odivelas
<b>Dezembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	<b>Concurso</b> Logótipo do Projeto de Educação para a Saúde	<p>Fomentar a participação ativa dos alunos na criação de um símbolo para um projeto que os envolve.</p> <p>Criar um logótipo que comunique eficazmente a mensagem e os objetivos do projeto, refletindo os comportamentos saudáveis e a missão de educar para a saúde.</p>	Todas as turmas do agrupamento	Coordenadores do PES

			Valorizar e incentivar a criatividade, imaginação e capacidade artística dos alunos através da elaboração do logótipo.		
<b>Janeiro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>1ºs Socorros e SBV (Suporte Básico de Vida)</b> Proteção Civil	Promover a literacia em saúde e o empoderamento dos jovens no âmbito dos 1ºs Socorros e SBV.	Todas as turmas do agrupamento	Coordenadores do PES e Proteção Civil
<b>Janeiro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>IST – Mitos e Verdades</b> Sala Interativa	Informar os alunos sobre o que são as IST, como são transmitidas, prevenidas e tratadas.  Desmistificar mitos e corrigir informações erradas sobre IST.  Promover comportamentos seguros e responsáveis.  Reducir o preconceito e o estigma relacionados às pessoas que vivem com IST.	Todas as turmas do 8º ano	Coordenadores do PES Enfermeira Escolar Anabela Maroco - Saúde Escolar (UCC)
<b>De 09 a 13 de fevereiro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	<b>Semana da Prevenção da Violência no Namoro e Comemoração do Dia dos Namorados</b>	Sensibilizar para a violência física, psicológica, sexual e social.  Promover, nos alunos, um sentimento de respeito e empatia pelas vítimas de violência no namoro.  Inspirar os jovens a refletirem sobre as suas percepções e ideais em torno de relacionamentos saudáveis, promovendo a empatia e o respeito mútuo.	Toda a comunidade escolar	Coordenadores do PES, Associação de Estudantes e Clube de Ciência Viva na Escola
<b>Fevereiro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Calendário dos Afetos</b>	Favorecer uma atitude positiva face às relações humanas, capacitar para saber expressar afetos e sentimentos de uma forma positiva, proporcionar situações que favoreçam a expressão dos afetos e sentimentos.	Toda a comunidade educativa.	Coordenadores do PES
<b>Fevereiro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Sessões “Afetos e Sexualidade – Adolescência: o que irá mudar?”</b>	Compreender as mudanças físicas e emocionais da adolescência.  Refletir sobre os afetos e as relações interpessoais.  Fomentar o respeito por si próprio e pelos outros.  Esclarecer dúvidas sobre sexualidade de forma segura e sem julgamentos.	Proposta a todas as turmas do 4º ano das Escolas Básicas de 1º ciclo	Coordenadores do PES Enfermeira Escolar Anabela Maroco - Saúde Escolar (UCC)

			Reforçar a autoestima e o bem-estar emocional.		
<b>Março</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Tertúlia “Afetos e Sexualidade”</b>	<p>Promover um espaço de diálogo aberto e respeitoso para que os participantes possam compartilhar opiniões e sentimentos sobre esses temas desmistificar tabus.</p> <p>Promover a aceitação e fortalecer as relações interpessoais, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e empática.</p> <p>Incentivar os participantes a se expressarem livremente sobre seus afetos e sexualidade, promovendo a autoaceitação e o empoderamento individual.</p> <p>Estimular a reflexão sobre como os afetos e a sexualidade são influenciados por fatores sociais, culturais e históricos, promovendo uma análise crítica das normas e expectativas sociais.</p> <p>Discutir a importância da saúde sexual e emocional, abordando temas como consentimento, relacionamentos saudáveis e prevenção de doenças e gravidez não desejada.</p> <p>Contribuir para a capacidade de proteção face a formas de exploração e de abuso sexuais assim como de relações abusivas.</p>	Todas as turmas do 9º ano da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES Enfermeira Escolar Anabela Maroco - Saúde Escolar (UCC)
<b>20 de março</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Comemoração do Dia Internacional da Felicidade</b>	<p>Promover a felicidade e a alegria como valores essenciais no cotidiano da comunidade educativa, fortalecendo vínculos afetivos, a empatia e o bem-estar coletivo.</p> <p>Reconhecer a felicidade como instrumento de prevenção de conflitos e promoção da cultura de paz, incentivando atitudes de respeito, cooperação e diálogo.</p> <p>Valorizar a importância da felicidade para o desenvolvimento integral e o bem-estar de toda a comunidade escolar.</p>	Toda a comunidade escolar	Coordenadores do PES

<b>Abril</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Infecções Sexualmente Transmissíveis</b> Ação de Sensibilização	<p>Sensibilizar os alunos para as formas de transmissão das IST, de forma a que se apresentem como cidadãos bem informados e responsáveis, tomando decisões mais assertivas no que diz respeito aos perigos das IST</p> <p>Sensibilizar os alunos para a necessidade de adotarem comportamentos responsáveis, que não se traduzam em comprometer a sua integridade física e a dos parceiros.</p> <p>Sensibilizar os alunos para a correta utilização das redes sociais, em particular as que são usadas para encontros.</p> <p>Reforçar a necessidade de partilharem com os Encarregados de Educação as suas dúvidas e preocupações.</p>	Todas as turmas do 12º ano da Escola secundária de Odivelas	Coordenadores do PES Professor Ricardo Castro
<b>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> (Escola Secundária de Odivelas)	Promover hábitos de vida saudáveis; efetuar testes rápidos de avaliação de glicémia e tensão arterial, assim como avaliação de IMC.	Toda a comunidade educativa	Coordenadores do PES Professores de Educação Física e Enfermeiras da Saúde Escolar (UCC)
<b>Maio</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Dia Mundial sem Tabaco</b> Scape Room “Tabagismo e outras Adições”	Sensibilizar sobre os danos à saúde causados pelo uso do tabaco e produtos relacionados, incluindo os cigarros eletrónicos e o tabagismo passivo.	Todas as turmas do 7º ano	Coordenadores do PES e Enfermeiras da Saúde Escolar (UCC)
<b>Maio</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Mental – X Festival de Saúde Mental Cinema São Jorge</b> Mostra internacional de curtas-metragens	Combater a iliteracia sobre saúde mental, promover o seu debate e a sua consciencialização	Todas as turmas do 10º, 11º e 12º ano da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES Safe Space Portugal e co-produção do Ministério da Saúde e da Coordenação das Políticas de Saúde Mental.
<b>Maio</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Puberdade/Adolescência – será que é confuso? O que pode mudar?</b> Sessões de sensibilização sobre os temas: transformações físicas, desenvolvimento e emoções.	<p>Promover o autoconhecimento, desmistificando e normalizando as mudanças do corpo.</p> <p>Desenvolver a inteligência emocional, fomentando o respeito por si e pelos outros.</p> <p>Promover hábitos de vida saudáveis, contribuindo</p>	Todas as turmas do 6º ano da Escola Básica Avelar Brotero	Coordenadores do PES e Enfermeiras da Saúde Escolar (UCC)

			para a construção da identidade.		
<b>Ao longo de todo o ano</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Dia Mensal da Fruta</b> (Oferecer aos alunos uma peça de fruta num dia por mês)	Promover uma alimentação saudável e um maior consumo de fruta.	Todos os alunos da Escola Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas	Equipa PES, Assistentes Operacionais.
<b>Ao longo de todo o ano</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Aula de Zumba</b> (Todas as quartas-feiras às 17h30 no pavilhão da ESO)	Promover a prática da atividade física e estilos de vida saudável.	Toda a comunidade escolar	Professora Maria João Alves
<b>Ao longo de todo o ano</b>	3.EI2 5.EI 6, 17, 18, 19 e 23	<b>4 Áreas de Intervenção – 8/9horas (DGE)</b> - Educação Alimentar e Atividade Física - Saúde Mental e Prevenção da Violência - Comportamentos Aditivos e Dependências - Afetos e Educação para a Sexualidade	Elaborar, por parte de todos os conselhos de turma, um 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