

## Projeto de Educação para a Saúde – 2026/27

“Caminhamos Juntos por um Futuro Saudável”



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE

Projeto de Educação para a Saúde AEAC

## INTRODUÇÃO

No âmbito do protocolo estabelecido entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde Despacho nº 25995/2005 (2ª série), Despacho nº 2506/2007 e Despacho nº 12 045 / 2006 (2ª série) 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.

De acordo com o Despacho nº12045/2006 (2ªsérie), publicado no Diário da República nº 110 de 7 de Junho (referente ao Programa Nacional de Saúde Escolar), novos desafios se colocam ao Sistema Educativo: a par do trabalho de transmissão de conhecimentos organizados em disciplinas, a escola deve, também, educar para valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos, num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia.

O mesmo despacho refere que uma “Escola Promotora de Saúde” assenta em três vertentes - currículo, ambiente e interação escola/família/meio. O desenvolvimento destas três vertentes e a implementação destes princípios deverão capacitar os jovens para intervir na mudança e conduzir ao exercício pleno da cidadania.

É finalidade deste projeto contribuir para que as escolas do Agrupamento promovam a Educação para a Saúde, através do desenvolvimento de diversas atividades curriculares e extracurriculares. Este Projeto de Promoção e Educação para a Saúde, enquanto instrumento de trabalho integrador das preocupações da escola e da comunidade, incorpora todas as atividades educativas que concorrem para a promoção e educação para a saúde.

## OBJETIVOS GERAIS

- Promover a Educação para a Saúde;
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Desenvolver a consciência cívica de toda a comunidade como elemento fundamental no processo de formação de cidadãos responsáveis, ativos e intervenientes;
- Conhecer sintomas de doenças relacionadas com desvios alimentares;
- Promover as “boas” práticas alimentares e o exercício físico adequado, como forma de prevenir a emergência de doenças do comportamento alimentar;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;
- Promover a saúde oral;
- Conhecer consequências do consumo de tabaco e outras drogas;
- Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco;
- Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde;
- 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;
- Desenvolver parcerias que possibilitem um trabalho em rede e permitam organizar equipas multiprofissionais responsáveis pela implementação deste Projeto. Esta articulação deverá preferencialmente incluir as Associações de Pais, a Autarquia, as Forças de Segurança e entidades locais de Saúde;
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto;
- Contribuir para que todas as nossas escolas sejam um lugar saudável para viver, aprender e trabalhar.

## EQUIPA DE TRABALHO

A equipa é composta pelos seguintes docentes:

- Maria José Machado, Grupo 510 – Coordenadora do Projeto
- Ricardo Coelho, Grupo 620 – Subcoordenador do Projeto (EB23 Avelar Brotero)
- Maria Amélia Leitão, Grupo 100 – Subcoordenadora do Projeto (1º ciclo e Pré-Escolar)
- Celso Dionísio, Grupo 620 – Diretor Adjunto
- Anabela Maroco, Enfermeira da Unidade UCC de Odivelas
- Sandra Pereira, Enfermeira da Unidade UCC de Odivelas
- Lara Silva, aluna do 12.º A (Associação de Estudantes)

## COMPETÊNCIAS DE EQUIPA PES

1. Implementar o Projeto de Educação para a Saúde;
2. Colaborar com o coordenador na elaboração do Plano de Ação Anual tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
3. Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
4. Dinamizar as atividades do PES;
5. Procurar organizar e disponibilizar recursos de apoio, no âmbito da Educação para a Saúde;
6. Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
7. Promover a divulgação de ações/informações do PES;
8. Promover o envolvimento da comunidade educativa.

## PÚBLICO-ALVO

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) será dirigido a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette: Jardim de Infância Álvaro de Campos, Jardim de Infância Roque Gameiro, EB1 Dom Dinis, EB1 Bernardim Ribeiro, EB1 Maria Máxima Vaz, EB1 António Maria Bravo, EB23 Avelar Brotero e Escola Secundária de Odivelas.

- Alunos;
- Educadores e Professores;
- Assistentes Operacionais e Assistentes Técnicos;
- Pais e Encarregados de Educação.

## ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Temas, subtemas e objetivos por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no referencial de educação para a saúde (de junho de 2017).

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. Educação Alimentar e Atividade Física  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li><li>▪ Promover a saúde oral;</li><li>▪ Conscientizar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;</li><li>▪ Melhorar o estado de saúde global dos jovens.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| B. Afetos e Educação para a Sexualidade   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;</li><li>▪ Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;</li><li>▪ Promover a igualdade de género;</li><li>▪ Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;</li><li>▪ Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);</li><li>▪ Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;</li><li>▪ Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;</li><li>▪ Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais</li></ul> |
| C. Comportamentos Aditivos e Dependências | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Melhorar o estado de saúde global dos jovens; ▪ Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;</li><li>▪ Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;</li><li>▪ Prevenir os consumos em meio escolar, através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| D. Saúde Mental e Prevenção da Violência  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;</li><li>▪ Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;</li><li>▪ Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;</li><li>▪ Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

| CALENDARIZAÇÃO                           | PE<br>estratégias<br>de<br>intervenção<br>EI | ATIVIDADES<br>Descrição sumária, duração, limite de alunos por<br>sessão, etc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVOS OPERACIONAIS                                                                                                                                                                             | DESTINATÁRIOS<br>Anos/Turmas/outros                                                                    | RESPONSÁVEL                                                     |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Semana 12 a 16<br/>de<br/>outubro</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e<br>23.     | <p style="text-align: center;"><b>Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Um vídeo. Uma pergunta. Uma conversa sobre Saúde Mental”</b></p> <p><b>PRÉ-ESCOLAR</b><br/> <b>Música:</b> <i>As Minhas Emoções!</i><br/> <a href="https://youtu.be/1l8O6CQyJi4?si=0EulmbgCyWV9Pg3">https://youtu.be/1l8O6CQyJi4?si=0EulmbgCyWV9Pg3</a><br/> <b>Tema:</b> Reconhecimento e expressão das emoções<br/> <b>Foco:</b> Identificar emoções, reconhecer que todas as pessoas sentem emoções diferentes e perceber que podemos expressá-las de diferentes formas.</p> <p><b>1.º CICLO</b><br/> <a href="#">The Present   Vídeos e Filmes no Vimeo</a><br/> <a href="#">The Present - OFFICIAL</a><br/> <b>Tema:</b> Emoções, empatia, aceitação e mudança de perspectiva<br/> <b>Foco:</b> A curta acompanha um rapaz que recebe um cachorro como presente e permite trabalhar, de forma simples e acessível, <b>aceitação, diferenças, sentimentos e empatia.</b></p> <p><b>2.º CICLO</b><br/> <b>Curta-metragem:</b> <a href="#">Ver “Alike” — YouTube</a><br/> <b>Tema:</b> Emoções, pressão, rotina, criatividade, expectativas e bem-estar<br/> <b>Foco:</b> A curta acompanha um pai e o filho e permite refletir sobre a influência da <b>rotina, das expectativas e da pressão</b> na forma como nos sentimos e naquilo que nos faz bem.</p> <p><b>3.º CICLO</b><br/> <b>Curta-metragem:</b> <a href="#">“Ian” — Fundação Ian</a><br/> <b>Tema:</b> Inclusão, pertença, isolamento, rejeição, empatia e solidariedade<br/> <b>Foco:</b> A curta permite refletir sobre a importância da <b>inclusão e do sentimento de pertença</b>, bem como sobre o impacto que a exclusão pode ter no bem-estar e na forma como nos sentimos.</p> <p><b>SECUNDÁRIO:</b><br/> <b>Curta-metragem:</b> <a href="#">“The Butterfly Circus” — YouTube</a><br/> <b>Tema:</b> autoestima, adversidade, potencial e a forma como os outros nos veem.</p> | Promover a reflexão sobre diferentes dimensões da Saúde Mental, como as emoções, a autoestima, a empatia, as relações, a pertença, a aceitação, a inclusão, a pressão, o equilíbrio e o bem-estar. | <p>Todas as turmas do agrupamento</p> <p>Encarregados de Educação e todas as turmas do Agrupamento</p> | Coordenadores do PES e Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) |

|                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                       | <p><b>Foco:</b> A curta permite uma reflexão mais aprofundada sobre a autoestima, a adversidade, o potencial individual e a influência que os outros podem ter na forma como nos vemos.</p> <p>Partilha com os 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>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |
| <b>16 a 23 de outubro</b>       | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <p><b>Comemoração do Dia Mundial da Alimentação</b></p> <p><b>Sessão de sensibilização sobre bebidas energéticas</b></p> <p>Partilha com os Encarregados de Educação (EE) de um <i>flyer</i> informativo sobre bebidas energéticas, elaborado pela nutricionista da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC).</p> <p>Partilha de informação sobre o tema com os docentes, para exploração em sala de aula.</p> <p>Afixação de cartaz informativos sobre bebidas energéticas nos espaços escolares e divulgação no site do Agrupamento.</p> | <p>Sensibilizar para os riscos associados ao consumo de bebidas energéticas e promover escolhas alimentares saudáveis.</p> <p>Prevenir doenças associadas a uma alimentação inadequada, nomeadamente obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.</p> <p>Informar sobre a composição das bebidas energéticas e os seus efeitos na saúde.</p> <p>Reforçar a literacia em saúde alimentar da comunidade educativa.</p> | <p>Turmas do 7.º ano da Escola Básica Avelar Brotero e Escola Secundária de Odivelas</p> <p>Encarregados de Educação e todas as turmas do Agrupamento</p> <p>Todas as turmas do agrupamento</p> | <p>Coordenadores do PES</p> <p>Enfermeiras da Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)</p> <p>Nutricionista da (UCC)</p> |
| <b>Durante o mês de outubro</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <p><b>Alimentação – Mitos e Verdades</b></p> <p>Debate, reflexão e esclarecimento de conceitos relacionados com uma alimentação saudável</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Princípios de uma alimentação equilibrada variada e completa; riscos do consumo excessivo de açúcar, gordura e sal e recomendações diárias de ingestão sobre estes nutrientes</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Turmas do 8.º ano da Escola Secundária de Odivelas</p>                                                                                                                                       | <p>Coordenadores do PES</p> <p>Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas</p>                                                      |
| <b>Durante o mês de outubro</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <p><b>Avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Promover estilos de vida saudáveis, incentivando a adoção de comportamentos promotores de saúde.</p> <p>Sensibilizar para a importância de uma alimentação equilibrada e da adoção de hábitos alimentares saudáveis.</p> <p>Contribuindo para a consciencialização sobre o estado de saúde individual.</p>                                                                                                           | <p>Todas as turmas do agrupamento</p>                                                                                                                                                           | <p>Coordenadores do PES</p> <p>Professores de Educação Física</p>                                                                        |
| <b>15 de novembro</b>           | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23  | <p><b>Comemoração do Dia Mundial Sem Álcool</b></p> <p><b>Ação de Sensibilização</b></p> <p><b>Tabaco/Álcool - Mitos e Verdade</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Promover a compreensão dos efeitos nocivos do consumo de tabaco e do álcool na saúde e no bem-estar.</p> <p>Desenvolver competências pessoais e sociais que permitam aos jovens resistir à</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>Turmas do 10.º ano da Escola Secundária de Odivelas</p>                                                                                                                                      | <p>Coordenadores do PES</p> <p>Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas</p>                                                      |

|                            |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | pressão dos pares e adotar comportamentos saudáveis.<br>Incentivar atitudes de prevenção e promoção da saúde, contribuindo para escolhas conscientes e livres de tabaco e de álcool.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |
| <b>17 de novembro</b>      | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23  | <p><b>Comemoração do Dia do Não Fumador<br/>Ação de Sensibilização sobre Tabagismo<br/>Vídeo “Não Fumes, Por Ti E Pela Tua Família”</b></p> <p>Partilha com os Encarregados de Educação (EE) de um <i>flyer</i> e de um vídeo informativo sobre mitos e verdades dos cigarros eletrónicos, elaborado pela equipa Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC). Partilha com os docentes, para exploração em sala de aula.</p> <p>Afixação de cartaz informativos sobre cigarros eletrónicos nos espaços escolares e divulgação no site do Agrupamento.</p> | <p>Promover a compreensão dos efeitos nocivos do consumo de tabaco na saúde e no bem-estar dos fumadores.<br/>Sensibilizar os alunos para as alterações que ocorrem no organismo após a cessação tabágica, destacando os benefícios e os processos de recuperação da saúde.<br/>Desenvolver competências pessoais e sociais que permitam aos jovens resistir à pressão dos pares e adotar comportamentos saudáveis.<br/>Reforçar a autoestima, a resiliência, o espírito crítico e a capacidade de tomar decisões informadas e responsáveis relativamente aos seus estilos de vida.<br/>Incentivar atitudes de prevenção e promoção da saúde, contribuindo para escolhas conscientes e livres de tabaco.</p> | <p>Turmas do 10.º ano da Escola Secundária de Odivelas</p> <p>Encarregados de Educação e todas as turmas do Agrupamento</p> <p>Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero e Escola Secundaria de Odivelas</p> | <p>Coordenadores do PES<br/>Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas</p> <p>Enfermeiras da Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)</p> |
| <b>Novembro e dezembro</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Programa “Mais Contigo”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | O programa assenta numa lógica de promoção universal da saúde mental, não se destinando apenas a alunos em risco, mas a todos os alunos das turmas participantes, reforçando fatores de proteção que contribuem para o sucesso escolar, a inclusão e o bem-estar psicológico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Turma do 9º ano                                                                                                                                                                                                    | Coordenadores do PES<br>Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)<br>Equipa de Saúde Escolar                                                                     |
| <b>Janeiro</b>             | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Sessões de Sensibilização<br/>“Impacto dos Cigarros Eletrónicos na População Pediátrica em Portugal”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Sensibilizar os alunos para os riscos e as consequências do consumo de cigarros eletrónicos na saúde, em particular na população pediátrica e adolescente.</p> <p>Avaliar os conhecimentos, as perceções e os comportamentos dos jovens relativamente à utilização de cigarros eletrónicos.</p> <p>Promover o desenvolvimento de competências que favoreçam a adoção de estilos de vida saudáveis e a prevenção de</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Todas as turmas do 8.º ano da Escola Secundária de Odivelas                                                                                                                                                        | Coordenadores do PES<br>Médicos dos hospitais Santa Maria, Beatriz Ângelo e CUF Descobertas                                                                     |

|                                   |                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                                          |
|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                       |                                                                                                                                                                      | comportamentos de risco, contribuindo para a redução do consumo de cigarros eletrónicos.                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |                                                                          |
| <b>04 de fevereiro</b>            | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23  | <b>Comemoração do Dia Mundial do Cancro<br/>Ação de Sensibilização<br/>Pele - Mitos e Verdade</b>                                                                    | Promover hábitos saudáveis, prevenir danos como queimaduras, envelhecimento precoce e, a longo prazo, o risco de doenças como o cancro da pele. Educar para a proteção solar é, por isso, investir na saúde presente e futura das crianças e jovens.                                                                                                                  | Turmas do 9.º ano da Escola Secundária de Odivelas                 | Coordenadores do PES<br>Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas |
| <b>Durante o mês de fevereiro</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Workshop “Capacita-te”<br/>Dia de São Valentim: Química dos Afetos</b>                                                                                            | Promover a reflexão sobre os afetos, as emoções e as relações interpessoais. Compreender a influência das alterações químicas e hormonais nas emoções. Incentivar relações saudáveis, baseadas no respeito, na empatia e no consentimento. Desenvolver competências socio emocionais e promover o bem-estar.                                                          | Turmas do 9º ano                                                   | Coordenadores do PES<br>Gabinete da Juventude da CMO                     |
| <b>Durante o mês de fevereiro</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Calendário dos Afetos</b>                                                                                                                                         | Favorecer uma atitude positiva face às relações interpessoais. Desenvolver a capacidade de expressar afetos e sentimentos de uma forma adequada e construtiva. Proporcionar experiências e situações que incentivem a expressão saudável de emoções e afetos.                                                                                                         | Toda a comunidade educativa                                        | Coordenadores do PES                                                     |
| <b>Durante o mês de fevereiro</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Estendal dos Afetos</b><br><br>Elaboração de cartões com mensagens de cuidado, valorização e elogio, no âmbito do tema “Afetos e Confiança nas Relações Afetivas” | Promover a expressão de afetos de forma positiva e construtiva. Incentivar o reconhecimento e valorização das qualidades dos outros. Desenvolver a atenção aos sentimentos das pessoas do quotidiano. Estimular a empatia nas relações interpessoais. Promover o respeito mútuo. Contribuir para o fortalecimento das relações interpessoais e do ambiente reacional. | Toda as turmas do agrupamento                                      | Coordenadores do PES<br>Clube de Ciência Viva na Escola                  |
| <b>Durante o mês de março</b>     | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Ação de Sensibilização<br/>“IST – Mitos e Verdades”<br/>À conversa sobre sexualidade</b>                                                                          | Identificar os conceitos básicos de sexualidade, incluindo afetos, relações e consentimento.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Todas as turmas do 8º ano da Escola Básica Avelar Brotero e Escola | Coordenadores do PES<br>Enfermeira de Saúde Escolar Anabela Maroco       |

|                    |                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                          |
|--------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                       |                                                                                                                                                | <p>Reconhecer o que são IST, tipos mais comuns, formas de transmissão e sinais de alerta.</p> <p>Compreender a importância de comportamentos preventivos, como o uso de proteção, a sua correta utilização, assim como a realização de testes regulares.</p> <p>Promover atitudes de respeito pelo próprio corpo e pelo outro nas relações afetivo-sexuais.</p> <p>Reduzir estigma associado às ISTs e promover uma visão informada e não discriminatória.</p> <p>Identificar serviços de saúde disponíveis na comunidade para aconselhamento e apoio (por exemplo: UCC, centros de saúde, consultas de planeamento familiar).</p> <p>Estimular a procura de informação fidedigna e segura sobre sexualidade e IST.</p> | Secundaria de Odivelas                            | (UCC)                                                                    |
| <b>4 de março</b>  | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <p><b>Comemoração do Dia Internacional de Consciencialização sobre o HPV</b></p> <p><b>Ação de Sensibilização “HPV – Mitos e Verdades”</b></p> | Incentivar o pensamento crítico junto dos jovens e promover comportamentos de prevenção do Vírus do Papiloma Humano (HPV), transmitido principalmente por contato sexual, e que pode levar a diversos tipos de cancro e doenças genitais, não escolhendo género nem idade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Todas do 10º ano da Escola Secundária de Odivelas | Coordenadores do PES<br>Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas |
| <b>08 de março</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Palestra Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)</b>                                                                                     | <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>                                                                               | Turmas 12º ano                                    | Coordenadores do PES<br>Professor Ricardo Castro                         |

|                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |                                                                          |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durante o mês de março</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Tertúlia<br/>“Afetos e Sexualidade”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Promover um espaço de diálogo aberto e respeitoso para que os participantes possam partilhar 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 9.º ano da Escola Secundária de Odivelas          | Coordenadores do PES<br>Enfermeira de Saúde Escolar Anabela Maroco (UCC) |
| <b>13 de março</b>            | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Comemoração do Dia Mundial do Sono</b> <p>Partilha com os alunos das animações:<br/><u>Dormir é uma perda de tempo:</u><br/><a href="https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/animacao_dormir_e_uma_perda_de_tempo.mp4">https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/animacao_dormir_e_uma_perda_de_tempo.mp4</a></p> <p><u>Dormir bem, envelhecer melhor:</u><br/><a href="https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/animacao_dormir_e_uma_perda_de_tempo.mp4">https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/animacao_dormir_e_uma_perda_de_tempo.mp4</a></p> <p>Partilha com os EE das animações e de documentos informativos:<br/>- Brochura “Narcolepsia”<br/>- “Fatal familial insomnia: a puzzle of a rare Disease in need of more research”<br/>- Brochura “Higiene do Sono”</p> | <p>Sensibilizar para a importância do sono na promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida.</p> <p>Alertar para a influência do sono no desenvolvimento cognitivo e no rendimento escolar e profissional.</p> <p>Incentivar a adoção de hábitos de sono saudáveis, promovendo a prevenção de problemas relacionados com a privação ou má qualidade do sono.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Alunos e Encarregados de Educação de todas as turmas do agrupamento. | Coordenadores do PES<br>Enfermeiras de Saúde Escolar (UCC)               |

|                               |                                       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |                                                                          |
|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>20 de março</b>            | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Comemoração do Dia Mundial da Saúde Oral<br/>Ação de Sensibilização - Higiene Oral</b>                | Sensibilizar os alunos para a importância da saúde oral e o seu impacto no bem-estar e na saúde geral.<br>Promover hábitos adequados de higiene oral, nomeadamente a escovagem correta dos dentes e a utilização de produtos de higiene oral adequados.<br>Prevenir o aparecimento de doenças orais, como a cárie dentária e as doenças das gengivas.<br>Alertar para a importância de uma alimentação equilibrada na manutenção da saúde oral.<br>Incentivar a adoção de comportamentos preventivos e a realização regular de consultas de saúde oral. | Alunos da Escola Básica Avelar Brotero e Escola Secundária de Odivelas | Coordenadores do PES<br>Higienistas Oraís da ULS<br>Loures Odivelas      |
| <b>Durante o mês de abril</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Workshop “Capacita-te”<br/>Gestão do Tempo e do Stress<br/>para os Exames Nacionais</b>               | Desenvolver estratégias de gestão do tempo e organização do estudo.<br>Promover competências de gestão do stress e da ansiedade perante os exames.<br>Reforçar a autoconfiança e a autorregulação emocional em contexto de avaliação.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Turmas do 11.º e do 12.º anos                                          | Coordenadores do PES<br>Gabinete da Juventude da CMO                     |
| <b>07 de abril</b>            | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23  | <b>Comemoração do Dia Mundial da Saúde<br/>Ação de Sensibilização<br/>“Ansiedade: O Alarme do Corpo”</b> | Promover a literacia em saúde mental nas escolas ajuda a prevenir situações de ansiedade, stress e isolamento, enquanto desenvolve competências de empatia, autoestima e resiliência.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Turmas do 11.º ano da Escola Secundária de Odivelas                    | Coordenadores do PES<br>Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas |
| <b>Durante o mês de abril</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Sessões de Sensibilização “Afetos e Sexualidade – Adolescência: o que irá mudar?”</b>                 | Compreender as mudanças físicas e emocionais da adolescência.<br>Refletir sobre os afetos e as relações interpessoais.<br>Fomentar o respeito por si próprio e pelos outros.<br>Esclarecer dúvidas sobre sexualidade de forma segura e sem julgamentos.<br>Reforçar a autoestima e o bem-estar emocional.                                                                                                                                                                                                                                               | Todas as turmas do 4.º ano das Escolas Básicas de 1.º CEB              | Coordenadores do PES<br>Enfermeira de Saúde Escolar                      |
| <b>Durante o mês de abril</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Sessões de sensibilização<br/>“Puberdade/Adolescência – será que é confuso? O que pode mudar?”</b>    | Promover a consolidação do conhecimento sobre as alterações físicas, emocionais e sociais da adolescência.<br>Promover o desenvolvimento da                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Todas as turmas do 6º ano da Escola Básica Avelar Brotero              | Coordenadores do PES<br>Enfermeira de Saúde Escolar (UCC)                |

|                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                       | Sessões de sensibilização sobre os temas: transformações físicas, desenvolvimento e emoções.                                                                                                                                                                                                                                                                           | autoestima, de relações interpessoais saudáveis e de hábitos de vida saudáveis. Promover o esclarecimento de dúvidas dos alunos.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Durante o mês de maio</b>  | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Suporte Básico de Vida</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Promover a literacia em saúde e o empoderamento dos jovens no âmbito dos 1ºs Socorros e SBV.<br>Identificar riscos e comportamentos de risco.<br>Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais.                                                                                                                                                                           | Todos os alunos do JI                                                                        | Coordenadores do PES<br>Enfermeira de Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)                                                                                                                |
| <b>17 de maio</b>             | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Mês do Coração<br/>Comemoração do Dia Mundial da Hipertensão<br/>Ação de sensibilização “Prevenção Das doenças Cardiovasculares”</b>                                                                                                                                                                                                                                | Prevenção das doenças cardiovasculares, promover a literacia em saúde cardiovascular e incutir, desde a idade mais jovem, a importância de um estilo de vida saudável, que possa perdurar ao longo da vida e contribuir para o combate a estas doenças.                                                                                                                                                            | Turmas do 9.º ano da Escola Secundária de Odivelas                                           | Coordenadores do PES<br>Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas                                                                                                                                      |
| <b>Durante o mês de maio</b>  | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>“VENHA MEDIR A SUA SAÚDE”</b><br>Evento para a comunidade educativa “Adelaide ao Luar”<br><br>Avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC)<br>Medição da tensão arterial<br>Avaliação da glicemia<br>Aconselhamento nutricional                                                                                                                                      | Promover estilos de vida saudáveis, incentivando a adoção de comportamentos promotores de saúde.<br>Sensibilizar para a importância de uma alimentação equilibrada e da adoção de hábitos alimentares saudáveis.<br>Avaliar alguns indicadores de saúde, nomeadamente a glicemia, a tensão arterial e o Índice de Massa Corporal (IMC), contribuindo para a consciencialização sobre o estado de saúde individual. | Toda a comunidade educativa                                                                  | Coordenadores do PES<br>Enfermeiras da Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)<br>Nutricionista da (UCC)<br>Ex-alunas do agrupamento, atualmente a frequentar licenciaturas na área da Saúde |
| <b>Ao longo de todo o ano</b> | 3.EI 1, 2 e 6<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Dia Mensal da Fruta</b><br>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<br>5.EI 1, 18, 19 e 23. | <b>Literacia em Saúde</b><br>Desenvolvimento de Projetos durante as aulas da disciplina<br>Laboratórios de Literacias, ao longo do ano<br>Temáticas:<br>5.º Ano: Educação Alimentar<br>6.º Ano: Atividade Física<br>7.º Ano: Saúde Mental e Prevenção da Violência<br>8.º Ano: Afetos e Educação para a Sexualidade<br>9.º Ano: Comportamentos Aditivos e Dependências | Promover conhecimentos e competências que permitam tomar decisões informadas e responsáveis em matéria de saúde.<br>Desenvolver a capacidade de identificar e prevenir comportamentos de risco.<br>Promover estilos de vida saudáveis e comportamentos protetores da saúde.<br>Desenvolver competências de autocuidado, bem-estar físico, mental e social.<br>Reforçar a capacidade de analisar                    | Todos os alunos do 2º e 3º ciclo da Escola Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas | Coordenadores do PES<br>Coordenadores da disciplina Laboratórios de Literacias<br>Diretores de turma e professores da disciplina                                                                              |

|                               |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                |                                    |
|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
|                               |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>criticamente informação relacionada com a saúde.</p> <p>Promover atitudes de responsabilidade, respeito por si próprio e pelos outros.</p> <p>Incentivar a participação ativa dos alunos na promoção da sua saúde e da comunidade.</p> |                                |                                    |
| <b>Ao longo de todo o ano</b> | 3.EI2<br>5.EI 6, 17, 18, 19 e 23 | <b>4 Áreas de Intervenção – 8/9horas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educação Alimentar e Atividade Física</li> <li>- Saúde Mental e Prevenção da Violência</li> <li>- Comportamentos Aditivos e Dependências</li> <li>- Afetos e Educação para a Sexualidade</li> </ul> | 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 |

## OPERACIONALIZAÇÃO

Cabe ao Conselho de Turma/Professor Titular/Educador com base nas Áreas de Intervenção legisladas definir e planejar os temas/subtemas e as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo no âmbito do PES.

As atividades selecionadas e planeadas pelo Conselho de Turma/Professor Titular/Educador serão inseridas num documento partilhada pela coordenadora.

## RECURSOS HUMANOS

- Equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- Serviço de Psicologia e Orientação e Apoio Social (SPOAS);
- Técnicos(as) de Saúde;
- Pais/Encarregados de Educação;
- Coordenadores dos Diretores de Turma;
- Conselhos de Turma;
- Diretores de Turma /Docentes/Titulares da Turma;
- Assistentes Operacionais e Administrativos.

## RECURSOS DIVERSOS

- Instalações escolares;
- Computadores com ligação à Internet;
- Material específico para o desenvolvimento de cada atividade;
- Material de desgaste diverso.