

PLANIFICAÇÃO - Projeto de Educação para a Saúde | Agrupamento Adelaide Cabette 2024/25

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/outras	RESPONSÁVEL
De 7 a 11 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Semana da Saúde Mental Afixação de cartaz alusivo à Saúde mental Atividade “A Psicologia das Emoções” Colocação de fitas coloridas numa rede no espaço exterior da escola, correspondendo, simbolicamente, cada cor a um sentimento/emoção Elaboração e partilha de frases sobre sentimentos/autocuidado	Promover o conhecimento sobre Saúde Mental e combater o estigma associado a este tema. Sensibilizar os alunos sobre a necessidade de promover o bem-estar emocional de todos.	Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES e SPO
10 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental Canção “ABCDE da Saúde Mental” Colocação de fitas com mensagens em arbustos Criação de um mural coletivo com representações das emoções Criação de uma “Flor das Emoções”	Promover o conhecimento sobre Saúde Mental. Promover a reflexão sobre as emoções e sobre a importância de cuidar dos sentimentos. Explorar e compreender melhor os sentimentos humanos, através da representação das emoções. Criação de um símbolo de união, respeito e empatia.	Todas as turmas do JI e 1º ciclo	Coordenadores do PES e SPO
10 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental Partilha com os alunos, pais e Encarregados de Educação de um documento informativo e de um filme “Vamos dormir bem”, ambos sobre estratégias para um sono saudável. Visionamento de filmes alusivos ao tema: “À Descoberta das Emoções” e “Saúde Mental - 10 Mitos”	Valorização da Saúde Mental. Sensibilizar os alunos para o tema. Combater o preconceito que está associado a este tema.	Pais, Encarregados de Educação e alunos de todas as escolas do agrupamento Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)

16 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação Partilha, com os Encarregados de Educação e com os alunos, de um conjunto de estratégias para evitar o desperdício alimentar. Assinalar o Dia Mundial da Alimentação com a partilha de um conjunto de recursos sobre os malefícios das bebidas energéticas: cartaz afixado na escola; tríptico; informação enviada aos Encarregados de Educação	Sensibilizar para a implementação de medidas e ações para redução do desperdício alimentar. Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras.	Encarregados de Educação de todas as turmas do agrupamento Alunos e Encarregados de Educação de todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)
22 de outubro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Sessão teatro-debate "Saúde Sexual e Reprodutiva" Atividade no âmbito do Programa Cuida-te +, promovido pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude.	Contribuir para o aumento do conhecimento sobre questões de saúde sexual, junto de jovens. Diminuir atitudes estigmatizantes. Promover a adoção de comportamentos promotores de Saúde Sexual.	Turma do 9º ano da Escola Secundária de Odivelas	Coordenadores do PES Gabinete de Saúde da CMO Companhia de Teatro Baal17
17 novembro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	Comemoração do dia do Não Fumador (Visionamento de vídeos na aula de Educação para a Cidadania, com o Diretor de Turma). https://youtu.be/vKxTUkZdxVU?si=JmFZPq79od6fdicD https://youtu.be/CrDOabLvJDE?si=bdBLM3F3PiXM_OsN https://youtu.be/z9TtVGnvECe?si=val6SILlS1iUqWAV	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
4 Dezembro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Alimentação – Atividade Diário de Exploração Ação de Sensibilização	Apresentação do estilo de vida mediterrânico e do seu padrão alimentar Abordagem de educação alimentar com o objetivo de desmitificar preconceitos e mitos relacionados com a alimentação, realçando a importância de incluir alimentos mediterrânicos tradicionais na dieta portuguesa.	Alunos do 3º Ciclo da Escola Básica Avelar Brotero	Coordenadores do PES Gabinete de Saúde da CMO Liga Portuguesa Contra o Cancro
9 Dezembro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Ações de Sensibilização sobre o HPV (Vírus do Papiloma Humano) Ação de Sensibilização	Contribuir para um aumento da consciência dos alunos sobre o tema, assim como ampliar o seu conhecimento acerca das formas de prevenção do HPV.	Alunos do 3º Ciclo da Escola Básica Avelar Brotero	Coordenadores do PES Gabinete de Saúde da CMO Liga Portuguesa Contra o Cancro
Janeiro	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	1ºs Socorros e SBV (Suporte Básico de Vida) Proteção Civil	Promover a literacia em saúde e o empoderamento dos jovens no âmbito dos 1ºs Socorros e SBV.	Todas as turmas do 10º ano do Agrupamento	Coordenadores do PES, Professores de E.F do 10º ano e Proteção Civil

[illegible]

Maio	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Gestão de Tempo e Stress - Exames Nacionais-	Promover uma atitude positiva perante a pressão sentida pela maioria dos jovens perante os exames nacionais e o alcance de bons resultados.	Turmas dos 11º e 12º anos.	Coordenadores do PES gabinete Orienta-te
Ao longo de todo o ano	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Dia Mensal da Fruta (Oferecer aos alunos que tenham interesse uma peça de fruta num dia por mês)	Promover uma alimentação saudável, promover um maior consumo de fruta.	Todos os alunos da Escola Avelar Brotero e Secundária de Odivelas	Equipa PES, Assistentes Operacionais.
Ao longo de todo o ano	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	Aula de Zumba (todas as quartas-feiras às 17h30 no pavilhão da ESO)	Promover a prática da atividade física e estilos de vida saudável	Toda a comunidade educativa	Professora Maria João Alves
Ao longo de todo o ano	3.EI2 5.EI 6, 17, 18, 19 e 23	4 Áreas de Intervenção – 8/9horas (DGE) - Educação Alimentar e Atividade Física - Saúde Mental e Prevenção da Violência - Comportamentos Aditivos e Dependências - Afetos e Educação para a Sexualidade	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