

## 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 estratégiias de intervenção EI	ATIVIDADES	OBJETIVOS OPERACIONAIS	DESTINATÁRIOS	RESPONSÁVEL
<b>De 7 a 11 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Semana da Saúde Mental</b> 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
<b>10 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental</b> 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
<b>10 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental</b> 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	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)
				Todas as turmas da Escola Básica Avelar Brotero e da Escola Secundária de Odivelas	

<b>16 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Comemoração do Dia Mundial da Alimentação</b> 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	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)
<b>22 de outubro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Sessão teatro-debate "Saúde Sexual e Reprodutiva"</b> 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
<b>17 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=vaI6SILIS1iUqWAV">https://youtu.be/z9TtVGnvECC?si=vaI6SILIS1iUqWAV</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>4 Dezembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Alimentação – Atividade Diário de Exploração</b> Ação de Sensibilização	Apresentação do estilo de vida mediterrâneo 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
<b>9 Dezembro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Ações de Sensibilização sobre o HPV (Vírus do Papiloma Humano)</b> 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
<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 10º ano do Agrupamento	Coordenadores do PES, Professores de E.F do 10º ano e Proteção Civil

<b>De 10 a 14 de fevereiro</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23	<p><b>Semana da Prevenção da Violência no Namoro e Comemoração do Dia dos Namorados</b></p> <p>Partilha de frases e imagens promotoras de relacionamentos saudáveis, nas redes sociais da Associação de Estudantes (todos os dias da semana)</p> <p>Escrita e partilha de cartas em prosa ou poesia sob o tema “Um Relacionamento sem Violência”.</p> <p>Exposição de cartazes elaborados pelos alunos alusivos ao tema.</p> <p>Palestra com base no tema autoconhecimento como ferramenta essencial para fazer melhores escolhas (Palestrante: Maria Moraes, autora do livro “Agora Escolhe”.</p> <p>Caixa de correio dos afetos (troca de mensagens entre alunos, professores e assistentes operacionais).</p>	<p>Sensibilizar os jovens para a violência física, psicológica, sexual e social.</p> <p>Promover, nos alunos, um sentimento de respeito e empatia pelas vítimas de violência no namoro.</p> <p>Inspirar os jovens a refletirem sobre as suas percepções e ideais em torno de relacionamentos saudáveis, promovendo a empatia e o respeito mútuo.</p>	<p>Turmas do 5º ao 12º do agrupamento</p> <p>Toda a comunidade escolar</p>	Coordenadores do PES, Associação de Estudantes, professores dos departamentos de Línguas e de Artes, e professora convidada Maria Moraes
<b>Mês de 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 escolar	Coordenadores do PES, Enfermeira Anabela Maroco (UCC), Educadores e Professores titulares
<b>Março</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Afetos e Sexualidade</b> Ação de Sensibilização	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.	Todas as turmas do 4º, 6º e 9º ano	Coordenadores do PES e Enfermeira Anabela Maroco (UCC)
<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 averiguação de condições de saúde (glicémia e tensão arterial).	Toda a comunidade escolar.	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)
<b>Abril/maio</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>1ºs Socorros e SBV (Suporte Básico de Vida)</b> Proteção Civil	Promover a literacia em saúde e o empoderamento dos jovens no âmbito dos 1ºs Socorros e SBV.	Todas as turmas do 9º e JI do Agrupamento	Coordenadores do PES, enfermeiras da saúde escolar UCC, Proteção Civil
<b>Maio</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 Básica Avelar Brotero)	Promover hábitos de vida saudáveis; efetuar testes rápidos de averiguação de condições de saúde (IMC, perímetro abdominal; glicémia e tensão arterial).	Toda a comunidade escolar.	Coordenadores do PES e Saúde Escolar (UCC)

<b>Maio</b>	3.EI 1, 2 e 6 5.EI 1, 18, 19 e 23.	<b>Gestão de Tempo e Stress</b> - 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
<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 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.
<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 educativa	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	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