

# PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



Coordenadora da Equipa de Educação para a Saúde do AEAMares

Margarida Ferreira

“A **Promoção da Educação para a Saúde** em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A Promoção da Educação para a Saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa. A Promoção da Educação para a Saúde tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem-Estar na Europa – Saúde 2020, para a Estratégia Europa 2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam”.

Direção-Geral da Educação, **Referencial de Educação para a Saúde, Lisboa**, DGE, junho de 2017.

## 1 - INTRODUÇÃO

A saúde é entendida como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1948). Neste enquadramento, a escola assume um papel fundamental enquanto instituição promotora da Educação para a Saúde, sendo responsável pela implementação de estratégias que contribuam para a melhoria da saúde individual e coletiva, através do desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e competências nos alunos e na restante comunidade educativa.

A Educação para a Saúde constitui uma prioridade no contexto escolar, tendo como principal finalidade a preservação da saúde individual e coletiva. Em meio escolar, esta educação deve capacitar crianças e jovens para a adoção de comportamentos saudáveis, promovendo a tomada de decisões informadas e responsáveis ao longo da vida. A falta de informação adequada poderá comprometer essa capacidade de decisão, com impacto negativo no bem-estar futuro dos alunos.

O Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES) tem como objetivo operacionalizar a Educação para a Saúde no Agrupamento, promovendo não apenas a prevenção da doença, mas também o bem-estar geral, através da adoção de estilos de vida saudáveis. Para o efeito, são desenvolvidas ações de sensibilização, informação e prevenção, dirigidas a toda a Comunidade Educativa, com vista à aquisição de conhecimentos, atitudes e valores promotores de saúde. O Projeto PES articula-se com outros projetos, programas, planos e atividades previstos no Plano Anual de Atividades do Agrupamento, contribuindo de forma integrada para a consolidação de uma Escola Promotora de Saúde. A concretização deste projeto assenta no envolvimento e compromisso de toda a comunidade educativa: alunos, pais e encarregados de educação, pessoal docente e não docente, bem como parceiros externos.

**No ano letivo de 2022/2023, o Agrupamento de Escolas de Amares foi distinguido com o Selo Escola Saudável, Nível Avançado, com validade de dois anos letivos.** Este reconhecimento, atribuído pela Direção-Geral da Educação no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), evidencia a integração consistente de práticas promotoras de saúde no quotidiano escolar, reforçando a pertinência e a continuidade das ações desenvolvidas no âmbito do Projeto PES.

Dando continuidade aos procedimentos implementados em anos anteriores, desenvolvemos Programas Nacionais e Regionais relativos à Saúde em Meio Escolar, nomeadamente:

- **PRESSE** (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar)

- **Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral em Crianças e Jovens - Cheques Dentista; Programa e-BUG**, bem como outros Projetos e temáticas diversas (escovagem de dentes e bochechos fluoretados);

- **(-)Riscos & (+) Rabiscos (Exposição aos ecrãs)** - Realização de atividades com o objetivo de sensibilizar e informar para a prevenção primária das dependências e comportamentos aditivos, promovendo o empoderamento e assertividade para dizer “não” às dependências.

- **Programa “Dove Eu Confiante – projeto de desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança corporal”**. Pretende-se apoiar os jovens na superação de inseguranças relacionadas com o corpo, promovendo o desenvolvimento da autoestima e de uma confiança positiva.

A Equipa PES, na conceção do presente Projeto e na planificação das atividades e programas a desenvolver, definiu como objetivo fundamental a abrangência de todos os níveis de ensino e das oito escolas que integram o Agrupamento de Escolas. Para além dos programas específicos já referidos, as restantes atividades foram delineadas com a preocupação de promover o envolvimento de toda a comunidade educativa, integrando alunos, docentes, assistentes operacionais e outros elementos da comunidade.

Ao longo do presente ano letivo, o Projeto PES será candidatado ao **Selo Escola Saudável**, iniciativa promovida pela Direção-Geral da Educação, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES). Este reconhecimento visa distinguir as escolas que integram, de forma consistente e intencional, práticas promotoras do bem-estar da comunidade educativa, fomentando relações interpessoais saudáveis, o envolvimento ativo de todos os seus membros e a construção de uma imagem positiva e inclusiva da escola.

## 2 – OBJETIVOS GERAIS

A concretização dos objetivos definidos no âmbito do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde é objeto de um processo sistemático de monitorização e avaliação, realizado através da plataforma de avaliação integrada no **Plano Anual de Atividades (PAA)** do Agrupamento. Este processo de avaliação permite recolher dados objetivos relativos ao nível de participação dos alunos e da comunidade educativa, ao grau de satisfação dos intervenientes e à identificação de mudanças nos comportamentos, atitudes e práticas relacionadas com a saúde.

A recolha de evidências é efetuada através de registos de atividades, listas de presenças, atas, relatórios das entidades parceiras, registos fotográficos e instrumentos de avaliação aplicados no âmbito do PAA. Os resultados obtidos evidenciam melhorias significativas nos comportamentos dos alunos e da comunidade educativa, nomeadamente ao nível da adoção de hábitos de vida mais saudáveis, do aumento da literacia em saúde e da consciencialização para práticas de prevenção e promoção do bem-estar.

A análise destes resultados constitui um elemento estruturante para a melhoria contínua do Projeto PES, permitindo ajustar estratégias, redefinir prioridades e reforçar as ações com maior impacto na comunidade educativa.

No âmbito da promoção do bem-estar e da inclusão, o Agrupamento de Escolas dispõe de um **Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno** sediada na EB23 e na Escola Secundária em funcionamento, destinado a prestar apoio aos alunos em diferentes domínios (emocional, social, comportamental e educativo), assegurando um espaço de escuta, acompanhamento e encaminhamento sempre que se revele necessário, em articulação com os serviços internos da escola e entidades externas.

## 3 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover a saúde na escola;
- Estabelecer ou dar continuidade às parcerias com a **Unidade Local de Saúde de Braga** (USF Amares), **CPCJ de Amares**, **GNR – Escola Segura**, **Câmara Municipal de Amares**, **INEM**, **Cruz Vermelha de Amares** e **Bombeiros Voluntários de Amares**;
- Promover e dotar alunos e comunidade educativa de comportamentos, atitudes e práticas saudáveis;
- Contribuir para o bem-estar e saúde da comunidade educativa, nomeadamente ao nível da saúde oral e dos hábitos de alimentação saudável;
- Sensibilizar e esclarecer aspetos inerentes à educação para a sexualidade, alimentação, exercício físico, saúde mental, violência e substâncias psicoativas;
- Realizar sessões de formação para docentes e assistentes operacionais, dotando-os de conhecimento técnico sobre patologias específicas apresentadas por alguns alunos;
- Realizar sessões de sensibilização sobre práticas seguras na utilização da internet e das redes sociais, dirigidas a alunos e encarregados de educação;

- Prevenir a prática de consumos nocivos;
- Promover a parentalidade positiva;
- Promover a assertividade e o empoderamento para dizer não à violência e a todas as formas de discriminação e desigualdade com base no género;
- Realizar sessões de Suporte Básico de Vida dirigidas à comunidade educativa.

#### 4 – EQUIPA PES 2025 - 2026

EQUIPA PERMANENTE E ALARGADA	
NOME	CARGO
Margarida Moreira Ferreira	Coordenadora
Diana Alexandra Castro	Subcoordenadora
Paula Alexandra Barbosa	Adjunta da Diretora
Teresa Barbosa Peixoto	Coordenadora EMAEI
Elisabete Barbosa Cunha	Psicóloga SPO do AEAmares
Maria José Pacheco Silva	Representante do 1.º ciclo
Idalina Ribeiro	Representante o Pré-escolar
Alexandra Silva	Discente (12º ano)
Luísa Santos	Enfermeira da Saúde Escolar
Patrícia Ferreira	Enfermeira da Saúde Escolar

#### 5 – PARCEIROS INSTITUCIONAIS

A evidência do contributo destes parceiros encontra-se documentada através de atas, relatórios, registos fotográficos, planos de sessão e listas de presenças, anexos à presente candidatura.

As **Enfermeiras da Equipa de Saúde Escolar da UCC Amares / ULS Braga** asseguraram a dinamização de sessões de educação para a saúde, ações de formação dirigidas a alunos, docentes, assistentes operacionais e outros técnicos, supervisão de programas de saúde oral e acompanhamento de situações específicas em contexto escolar.

A **Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Amares, a GNR – Escola Segura, o INEM, os Bombeiros Voluntários de Amares e a Cruz Vermelha de Amares** participaram em ações de prevenção, formação e resposta a situações emergentes, contribuindo para o reforço da segurança, da cidadania e da literacia em socorrismo.

A **Câmara Municipal de Amares** colaborou em ações de sensibilização para a alimentação saudável e estilos de vida ativos, bem como em iniciativas dirigidas a alunos e encarregados de educação.

A concretização das atividades do Projeto PES contou ainda com o contributo ativo e articulado de outros parceiros institucionais, concretamente da **Santa Casa da Misericórdia de Amares** e do **IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude)**, Programa Cuidate +, cujo envolvimento foi determinante para a qualidade, diversidade e impacto das ações desenvolvidas.

## 6 - Registo Fotográfico das Atividades





SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO ONLINE

# LANCHES ESCOLARES

DESTINATÁRIOS: ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO AEA

 24 JAN. 25

 21 HORAS











**LÊ, PELA TUA SAÚDE MENTAL!**

A leitura tem um impacto profundo na saúde mental, oferecendo benefícios significativos para o bem-estar emocional, cognitivo e psicológico.

**AO MERGULHAR NUMA HISTÓRIA OU TEXTO, O LEITOR DISTRAI-SE DAS PREOCUPAÇÕES E ANSIEDADES QUOTIDIANAS.**

**LEITURA E Saúde Mental**

A leitura de livros físicos antes de dormir pode ajudar a criar uma rotina relaxante, facilitando o sono, algo crucial para a saúde mental.

A leitura estimula o cérebro, melhora as habilidades de concentração, memória e criatividade.

Ler pode ajudar a acalmar a mente e reduzir os níveis de stresse.

MUITAS VEZES, ATRAVÉS DA LEITURA, AS PESSOAS ENCONTRAM REFLEXÕES SOBRE SUAS PRÓPRIAS VIDAS, PROBLEMAS E DESAFIOS.

Equipa de Educação para a Saúde

**A MÚSICA PODE REDUZIR O STRESSE E A ANSIEDADE**

A música, especialmente músicas suaves ou instrumentais, pode induzir um estado de relaxamento, reduzindo os níveis de cortisol.

**A música pode melhorar a motivação**

**MÚSICA E Saúde Mental**

A música pode ter efeitos terapêuticos profundos, ajudando as pessoas a se sentirem mais conectadas consigo mesmas, mais confiantes e expressivas.

**A música pode ajudar a expressar emoções difíceis de verbalizar**

**A MÚSICA ESTÍMULA A CRIATIVIDADE E MEMÓRIA**

Escutar e praticar música desenvolve o cérebro, melhorando a memória, a concentração e a capacidade de resolução de problemas.

Equipa de Educação para a Saúde

# DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 DE OUTUBRO

## Estratégias para gerir melhor o stress/ansiedade



Desfruta dos espaços verdes



Alimenta-te corretamente



Pratica atividade física



Faz caminhadas em ambientes naturais



Dorme bem



Recorre a técnicas de relaxamento

Equipa de Educação para a Saúde



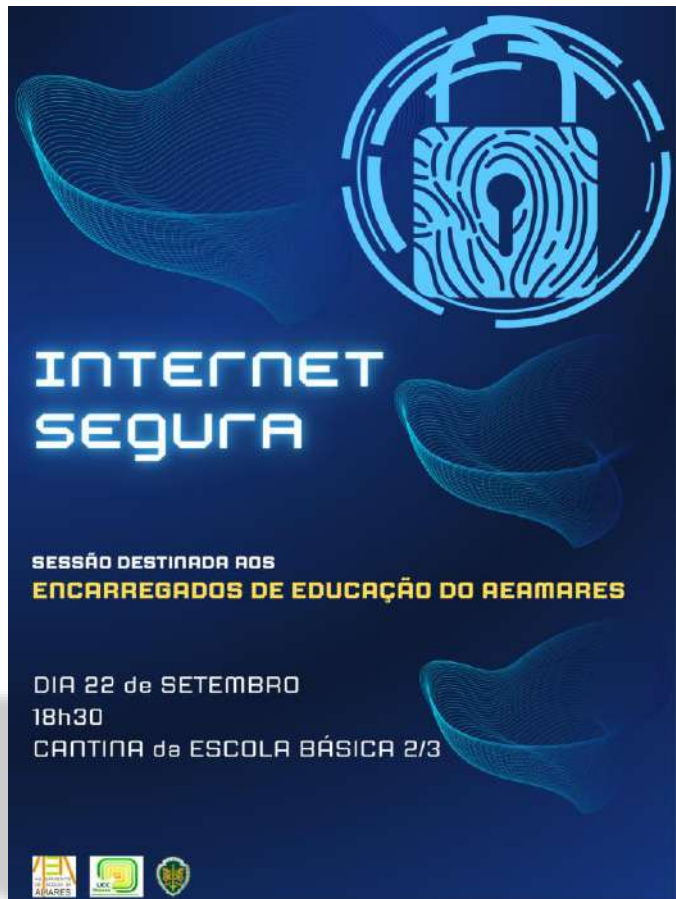


**Sessão**  
**Castigos e Violência:**  
**Que Impacto têm nos Nossos Filhos?**

DESTINATÁRIOS:  
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO AEMARES

23 DE JANEIRO  
18:30H  
CANTINA DA ESCOLA BÁSICA 2/3 DE AMARES






**INTERNET  
SEGURA**

SESSÃO DESTINADA AOS  
**ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO AERMARES**

DIA 22 de SETEMBRO  
18h30  
CANTINA da ESCOLA BÁSICA 2/3



# Consequências da Exposição Excessiva aos Ecrãs em Crianças e Jovens

Sessão destinada aos  
Encarregados de Educação do AEAmores

DIA 10 DE OUTUBRO  
18H30  
CANTINA DA ESCOLA EB 2/3



Junte-se a nós nesta importante discussão!



Sessão de Sensibilização para os Representantes de Encarregados  
de Educação do Agrupamento Escolas de Amores



## Uso de smartphones na escola: Quais as implicações?

21 nov. 2024 \_ EB 2/3 \_ 18h30







# Estamos a ver cada vez pior

Organização Mundial da Saúde estima que metade da população global será míope em 2050

Aumento do uso intensivo de ecrãs.



O foco prolongado em distâncias curtas limita a visão ao longe.



Redução da exposição à luz solar.



O mundo está cada vez mais desfocado.

"Há uma regra que todos devemos fixar. É chamada regra 20-20-20.



Se estiveres a ler um livro, a trabalhar ao computador, a ver telemóvel ou a jogar numa consola, lembra-te de, a cada **20 minutos**, fazer uma pausa de **20 segundos** para olhar para algo que esteja a pelo menos **20 pés**, ou seja, a uma distância de seis metros, para ajudar a reduzir a fadiga ocular."

Associação Portuguesa de Ópticos e Opticistas

Fonte: Saúda do Expresso, Edição 3725, 17 de Janeiro 2025, Texto: Joana Pereira Santos







## **7 – TEMÁTICAS PRIORITÁRIAS**

No âmbito de intervenção em Saúde Escolar, as áreas prioritárias para a promoção de estilos de vida saudáveis são os seguintes:

- Educação Alimentar e Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade
- Saúde Mental e Prevenção da Violência

## 8 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES PES

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Set	08	<b>Formação Diabetes Mellitus Tipo 1: como atuar</b>	Formação de pessoal docente e não docente com vista a promover o conhecimento técnico para atuar em caso de hipoglicemia e hiperglicemia nas crianças /jovens portadores de DM 1.	Enfermeiras da Saúde Escolar (ESE) UCC de Amares PES	Docentes e Pessoal não docente
Set	08	<b>Formação Alergias Alimentares: como atuar</b>	Realização de uma sessão formativa destinada aos docentes das turmas que integram alunos portadores de Alergias Alimentares, assim como Assistentes Operacionais da ESA, EB 2/3, CE Vale do Cávado,, CE Bouro, CE Vale do Homem, CE Ferreiros e CE Dom Gualdim Pais.	ESE - UCC de Amares PES	Docentes e Pessoal não docente
Set	08	<b>Formação Convulsão: como atuar.</b>	Realização de uma sessão formativa destinada aos Assistentes Operacionais e Docentes das escolas EB 2/3, ESA e dos Centros Escolares de Ferreiros e Caldelas. A formação visa promover o conhecimento técnico para atuar em caso de convulsão.	ESE - UCC de Amares PES	Docentes e Pessoal não docente
Set	09	<b>Doença Celíaca.</b>	Formação para AO e Docentes das escolas que integram alunos com doença celíaca, com o objetivo de promover o conhecimento técnico para poder atuar em caso de situações de reação alérgica.	ESE - UCC de Amares PES	Docentes e Pessoal não docente
Set	22	<b>Internet Segura Sessão destinada aos EE do AEAmores.</b>	Realização de uma atividade com os EE do AEAmores, com o objetivo de sensibilizar e informar para a adoção de práticas seguras no uso da internet.	ESE - UCC de Amares PES SPO	ENcarregados de Educação

Nov		<b>Programa “Cuida-te Mais” do IPDJ</b>	Sensibilizar os alunos para a importância da atividade física e da expressão corporal na promoção da saúde mental, motivando a reflexão sobre a prevenção e os riscos associados a comportamentos aditivos, como os vícios em substâncias (álcool, drogas e substâncias psicoativas) e dependências sem substância.	PES IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude)	Alunos 9ºG
Dez		<b>Educação para a Saúde pela dança</b>  <b>Sessão de Teatro Debate 2024/2025</b>	Promover a reflexão e o diálogo sobre questões relacionadas com a saúde mental por meio de apresentações teatrais.	Santa Casa da Misericórdia de Amares	11ºD
Jan		<b>Rastreio visual 2024/2025</b>	Detetar precocemente alterações da visão, que possam interferir com a aprendizagem e o desempenho diário.  Encaminhar atempadamente para avaliação especializada, permitindo diagnóstico e correção adequados.	PES Óticas certificadas locais Colaboração da Santa Casa da Misericórdia de Amares	Alunos 1º e 2º ciclos
Fev		<b>Sessões de Sensibilização sobre a Saúde Menstrual (no âmbito medida Dignidade Menstrual, desenvolvida pela DGE) 2024/2025</b>	Promover a literacia menstrual, fornecendo informação correta e científica sobre o ciclo menstrual, combatendo mitos e desinformação.  Reduzir o estigma e promover a igualdade, incentivando uma vivência da menstruação com dignidade.	ESE - UCC de Amares PES Docentes de Ciências Naturais, Biologia e Geologia Diretores de Turma	Do 4º ano ao 12º ano

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Out	10	<b>Caminhada pela Saúde Mental Dia Mundial da Saúde Mental</b>	Caminhada ao ar livre com duração estimada de duas horas, com saída da Escola EB 2/3 pelas 10h15, tendo como destino ao Centro Escolar D. Gualdim Pais. A atividade visa sensibilizar os alunos para a importância de cuidar do bem-estar emocional, físico e mental.	PES SPO Plano das Artes Escola Segura da Guarda Nacional Republicana	Docentes Alunos (6.º E; 7.º D; 10.º A; 11.º E) Centro Escolar D. Gualdim Pais (Pré-escolar e 1ºCiclo)
Out	10	<b>Consequências nas crianças e jovens da exposição excessiva aos ecrãs. Dia Mundial da Saúde Mental.</b>	Realização de uma atividade dirigida aos EE do AEAmores, com os objetivos de sensibilizar e informar para a adoção de práticas saudáveis na exposição aos ecrãs por parte das crianças e jovens.	ESE - UCC de Amores PES SPO Bibliotecas Escolares	EE/Comunidade
Out	15	<b>Lanches saudáveis - Sessão on-line destinada aos EE do 1ºciclo (Dra. Marina Rodrigues).</b>	Realização de uma sessão on-line destinada aos EE do 1º Ciclo dos seis Centros Escolares, com o objetivo de sensibilizar, informar e instruir para adoção de uma alimentação saudável.	ESE - UCC de Amores PES C. Municipal de Amores	Encarregados de Educação/Comunidade
Out	16	<b>Dia Mundial da Alimentação.</b>	O Dia Mundial da Alimentação será assinalado com um novo espaço na ESA reservado para as refeições dos alunos que, diariamente, se fazem acompanhar da marmita. Distribuição de fruta aos alunos, ao longo do dia, com o objetivo de promover a adoção de uma alimentação saudável.	PES	Alunos
Out		<b>Saúde Mental nos Centros Escolares Dia Mundial da Saúde Mental</b>	Desenvolvimento de diversas atividades, pelas psicólogas do SPO em articulação com as docentes do CE, com o objetivo de promover a saúde mental das crianças.	PES SPO Departamento do 1º Ciclo Departamento do Pré-Escolar	Alunos

Nov		<b>Prevenção de Acidentes Escolares</b>	Promover comportamentos seguros no contexto escolar, contribuindo para a prevenção de acidentes.	ESE - UCC de Amares PES Departamento do 1º Ciclo	Alunos 1ºciclo
-----	--	---	--	--	-------------------

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Dez Jan Fev Mar		<b>Bochecho Fluoretado.</b>	Supervisão em dois momentos com o objetivo de promover a Saúde Oral das crianças. Realização de acordo com a Orientação da Direção Geral da Saúde.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (1.º VH-C; 1.º F-F; 2.º F-H; 2.º F-E; 3.º F-A; 3.º F-B; 4.º F-C; 4.º F-D; 2.º C- B; 3.º 4º C-C; 1.º 2º VC-B; 3.º VH-B; 2.º VH-A; 4.º VH-D; 1.º 2º B-A; 3.º 4º B-B; 1.º 4º C-A; 2.º GP-D; 2.º GP-E; 3.º GP-F; 3.º GP-H; 4.º GP-C; 4.º GP-G; 1.º GP-A; 1.º GP-I; 2.º VC-D; 3.º VC-C; 4.º VC-A; 1.º GP-B; 4.º F-G)
Out Nov Dez		<b>Prevenção de Comportamentos Nocivos (comportamentos aditivos com substância - álcool, tabaco, outras drogas) comportamentos aditivos sem substância</b>	Realização de <b>quatro sessões</b> em cada turma com o objetivo de promover a literacia em saúde e prevenir consumos nocivos.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos 8.º ano

Out		<b>Alimentação Saudável.</b>	A atividade tem como objetivo sensibilizar, informar e instruir para uma alimentação saudável.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (P5 B S1; P5 C S1; P5 C S2; P5 F S1; P5 F S2; P5 F S3; P5 F S4; P5 GP S1; P5 GP S2; P5 GP S3; P5 GP S4; P5 GP S5; P5 GP S6; P5 VC S1; P5 VC S2; P5 VC S3; P5 VH S1; P5 VH S2; P5 VH S3)
Out		<b>Saúde Oral - sessões dinamizadas através do Programa e-BUG.</b>	A atividade visa sensibilizar, informar e instruir para uma boa saúde oral, assim como promove a escovagem em contexto escolar.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (P5 B S1; P5 C S1; P5 C S2; P5 F S1; P5 F S2; P5 F S3; P5 F S4; P5 GP S1; P5 GP S2; P5 GP S3; P5 GP S4; P5 GP S5; P5 GP S6; P5 VC S1; P5 VC S2; P5 VC S3; P5 VH S1; P5 VH S2; P5 VH S3)
Jan		<b>Sessão “Castigos e Violência: que impacto têm nos nossos filhos?”</b>	Sessão dirigida aos Encarregados de Educação, com o objetivo de sensibilizar e informar para a importância da adoção de comportamentos assertivos e de práticas de parentalidade positiva.	ESE -UCC de Amares PES SPO	Encarregados de Educação/ Comunidade
Jan		<b>Bullying: prevenir, identificar e agir</b>	Ação de sensibilização junto de alunos do ensino secundário, dinamizada pelas Enfermeiras da Saúde Escolar em articulação com a Escola Segura da GNR.	ESE -UCC de Amares PES Escola Segura da Guarda Nacional Republicana	10ºAno turmas C, C1, D e E
Jan Fev		<b>“Dove Eu Confiante - Projeto de desenvolvimento da autoestima e autoconfiança corporal”</b>	As sessões visam apoiar os jovens na superação de inseguranças relacionadas com o corpo, promovendo o desenvolvimento da autoestima e de uma confiança positiva, de forma a alcançarem o seu pleno potencial.	PES SPO	9ºano turmas C, D, e F

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Jan Fev Mar		<b>Redes Sociais e Autoestima.</b>	Realização de uma sessão por turma, com vista a promover a reflexão crítica sobre o impacto das redes sociais na construção da autoestima, ajudando os participantes a identificar comportamentos e conteúdos que influenciam a sua auto percepção e a desenvolver estratégias para uma utilização mais equilibrada e positiva das plataformas digitais.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (9.º ano)
Jan Fev Mar		<b>Temas sugeridos pelos alunos no âmbito da Educação para a Saúde.</b>	Cada turma indica um tema do seu interesse, que poderá incidir sobre temáticas específicas em áreas globais como saúde mental, educação alimentar, comportamentos aditivos e dependências, afetos e educação para a sexualidade.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (11.º F; 11.º F 1; 11.º A; 11.º B; 11.º C; 11.º C1; 11.º D; 11.º E)
Fev		<b>Ação de prevenção de 1ª linha da violência no namoro " O (n)Amor(o) é assim".</b>	Realização de uma sessão por turma com o objetivo de promover a assertividade e o empoderamento, como ferramentas para dizer NÃO à violência e a todas as formas de discriminação.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (10.º ano)
Fev Mar		<b>Como atuar perante uma Pessoa em Paragem Cardiorrespiratória.</b>	Realização de uma atividade por turma, com o objetivo de promover a literacia em socorrismo.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (6.º ano)

Dez Fev		<b>Mass Training em Suporte Básico de Vida</b>	<p>A atividade tem como finalidade sensibilizar os alunos, docentes e pessoal não docente sobre o que deve ser feito em caso de emergência médica e como realizar corretamente manobras de SBV em vítimas de paragem cardiorrespiratória.</p> <p>Diversas entidades externas colaboram no desenvolvimento da atividade: INEM, Bombeiros Voluntários de Amares, Cruz Vermelha - polo de Amares, Enfermeiras da SE - UCC Amares e Médicos do Internato de MGF do Centro de Saúde de Amares.</p>	<p>ESE - UCC de Amares PES</p> <p>INEM Bombeiros Voluntários e Cruz Vermelha de Amares Médicos do Internato de MGF do Centro de Saúde de Amares</p>	<p>Alunos (12.º F; 12.º G; 12.º G1; 12.º A; 12.º B; 12.º C; 12.º D; 12.º E; 12.º E1)</p> <p>Docentes Pessoal não docente</p>
------------	--	--	---	---	--

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Out		<b>Bullying - ser um By Stander ativo.</b>	Realização de uma atividade por turma, com o objetivo de promover o comportamento assertivo e combate à violência.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (5.º ano)
Abr		<b>Alimentação Saudável Pintura mural/muralismo ou afresco.</b>	No âmbito da disciplina de Desenho A, os alunos da turma E do 11º Ano irão desenvolver um projeto de muralismo numa das paredes do refeitório da escola. Este projeto tem como objetivos principais: Promover hábitos de alimentação saudável junto de toda a comunidade escolar; Envolver os alunos em dinâmicas de preservação e valorização do espaço escolar, proporcionando uma experiência de bem-estar através da contemplação de uma obra mural alusiva ao tema; Fomentar a educação artística e a prática criativa, privilegiando o caráter experimental e colaborativo entre os discentes.	Departamento de Expressões Plano das Artes em articulação com a Equipa de Educação para a Saúde	Alunos da ESA Alunos 11.º E (Curso de Artes Visuais)

Abr		<b>A Importância da Postura Corporal.</b>	Realização de uma atividade por turma, com o objetivo de promover a consciencialização sobre a importância da postura corporal correta nas atividades diárias, identificando hábitos posturais inadequados e aplicando exercícios e orientações práticas que contribuam para o alinhamento do corpo.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos 7.º ano
Abr		<b>Respiração Consciente e Etiqueta Respiratória.</b>	Realização de uma atividade por turma, com o objetivo de sensibilizar, informar e instruir para uma boa etiqueta respiratória e respiração consciente.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (3.º F-A; 3.º F-B; 3.º 4º C-C; 3.º VH-B; 3.º 4º B-B; 3.º GP-F; 3.º GP-H; 3.º VC-C)
Mai		<b>(-)Riscos &amp; (+) Rabiscos - Exposição aos ecrãs.</b>	Realização de atividades com o objetivo de sensibilizar e informar para a prevenção primária das dependências e comportamentos aditivos, promovendo o empoderamento e assertividade para dizer “não” às dependências.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (4.º F-C; 4.º F-D; 4.º VH-D; 4.º GP-C; 4.º GP-G; 4.º VC-A; 4.º F-G)

<b>Mês</b>	<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos</b>	<b>Dinamizador</b>	<b>Público-alvo</b>
Jun		<b>Centro de Saúde do Bonequinho.</b>	USF Entre Homem e Cávado em articulação com a Equipa de Saúde Escolar da UCC Amares, através de uma abordagem lúdica e educativa, vai desenvolver uma atividade que visa familiarizar as crianças com o ambiente do centro de saúde, reduzindo o medo associado aos cuidados de saúde.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (P5 F S1; P5 F S2)
Jun		<b>USF dos Pequeninos.</b>	USF AmareSaúde em articulação com a Equipa de Saúde Escolar da UCC Amares, através de uma abordagem lúdica e educativa, vai desenvolver uma atividade que visa familiarizar as crianças com o ambiente do centro de saúde, reduzindo o medo associado aos cuidados de saúde.	ESE - UCC de Amares PES	Alunos (2.º F-H; 2.º F-E)