

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 AEAmores
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 Amores / 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 Amores, a GNR – Escola Segura, o INEM, os Bombeiros Voluntários de Amores e a Cruz Vermelha de Amores** 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 Amores** 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















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.

LEITURA E Saúde Mental

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

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 stress

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 STRESS 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 confortadas 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**



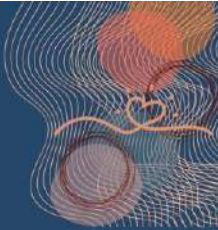
Dorme bem



**Recorre a técnicas de
relaxamento**

Equipo de Educação
para a Saúde



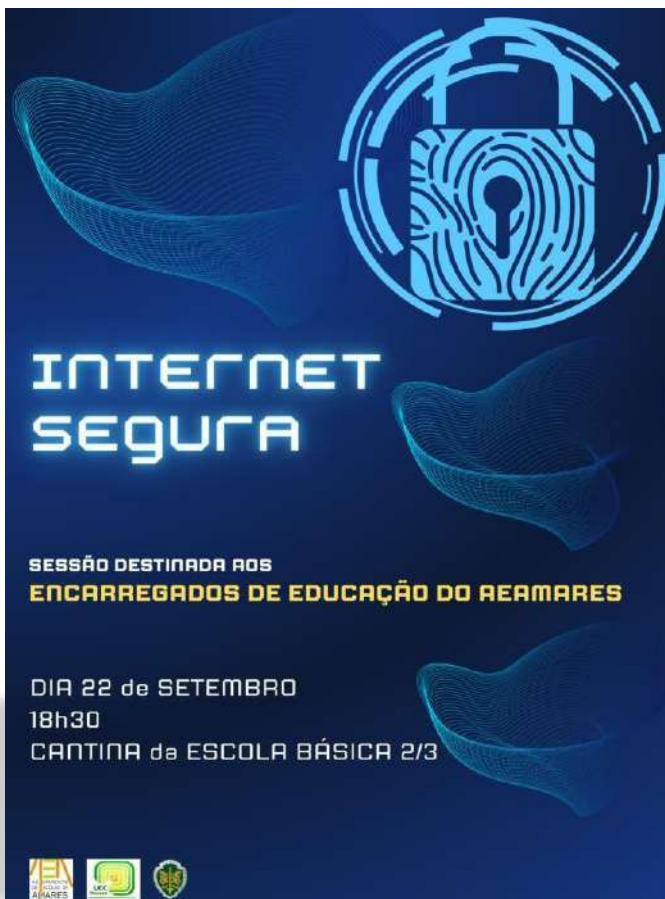


Sessão
Castigos e Violência:
Que Impacto têm nos Nossos Filhos?

DESTINATÁRIOS:
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO AEAMARES

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





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."



VEN
20-20-20
ANOS
EQUIPA DE PROMOÇÃO E ASSOCIAÇÃO NIAK A UNICL



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."

Fonte: Relatório do Expresso, Edição 2725, 17 de Janeiro 2020, Texto: Joana Henriques Martins







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 - 2025 - 2026

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Set	08	Formação Diabetes Mellitus Tipo 1: como atuar	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	Formação Alergias Alimentares: como atuar	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	Formação Convulsão: como atuar.	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	Doença Celiaca.	Formação para AO e Docentes das escolas que integram alunos com doença celiaca, 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	Internet Segura Sessão destinada aos EE do AEAmores.	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		Programa “Cuida-te Mais” do IPDJ	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		Educação para a Saúde pela dança Sessão de Teatro Debate 2024/2025	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		Rastreio visual 2024/2025	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 2ºciclos
Fev		Sessões de Sensibilização sobre a Saúde Menstrual (no âmbito medida Dignidade Menstrual, desenvolvida pela DGE) 2024/2025	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 12ºano

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Out	10	Caminhada pela Saúde Mental Dia Mundial da Saúde Mental	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	Consequências nas crianças e jovens da exposição excessiva aos ecrãs. Dia Mundial da Saúde Mental.	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	Lanches saudáveis - Sessão on-line destinada aos EE do 1ºciclo (Dra. Marina Rodrigues).	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	Dia Mundial da Alimentação.	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		Saúde Mental nos Centros Escolares Dia Mundial da Saúde Mental	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		Prevenção de Acidentes Escolares	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		Bochecho Fluoretado.	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		Prevenção de Comportamentos Nocivos (comportamentos aditivos com substância - álcool, tabaco, outras drogas) comportamentos aditivos sem substância	Realização de quatro sessões 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		Alimentação Saudável.	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		Saúde Oral - sessões dinamizadas através do Programa e-BUG.	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		Sessão “Castigos e Violência: que impacto têm nos nossos filhos?”	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		<i>Bullying: prevenir, identificar e agir</i>	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		“Dove Eu Confiante - Projeto de desenvolvimento da autoestima e autoconfiança corporal”	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		Redes Sociais e Autoestima.	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 autoperceção 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		Temas sugeridos pelos alunos no âmbito da Educação para a Saúde.	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		Ação de prevenção de 1ª linha da violência no namoro " O (n)Amor(o) é assim".	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		Como atuar perante uma Pessoa em Paragem Cardiorrespiratória.	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		Mass Training em Suporte Básico de Vida	<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		Bullying - ser um By Stander ativo.	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		Alimentação Saudável Pintura mural/muralismo ou afresco.	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		A Importância da Postura Corporal.	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		Respiração Consciente e Etiqueta Respiratória.	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		(-)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.	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)

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador	Público-alvo
Jun		Centro de Saúde do Bonequinho.	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		USF dos Pequeninos.	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)

9 - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES PES
2026 - 2027

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
set; jan; mai		Supervisão das caixas de Primeiros Socorros das oito escolas do AEAmares.	Verificar a conformidade das caixas de primeiros socorros, assegurando que se encontram devidamente equipadas, identificadas e dentro dos requisitos aplicáveis.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Docentes Pessoal não docente		Eixo 3 Eixo 4
out; nov; fev; mar		Envio de Folhetos Informativos: Saúde Oral, Bebidas Energéticas, Evicção Escolar e Internet Segura.	Envio de folhetos informativos aos Encarregados de Educação do AEAmares, com informação e recomendações sobre Saúde Oral, Bebidas Energéticas, Evicção Escolar e Internet Segura, no âmbito da sensibilização para alguns dos dias temáticos assinalados ao longo do ano. A atividade tem como objetivo geral promover a literacia em saúde, segurança e bem-estar dos alunos, através do envio de informação aos Encarregados de Educação sobre temas relevantes, incentivando a participação da família na prevenção de riscos.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	EE/Comunidade		Eixo 2 Eixo 3
nov a mai		PROGRAMA MAIS CONTIGO: Prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar.	Realização de cinco sessões de 45 minutos, dinamizadas em sala de aula com uma disposição das mesas em formato de U, de modo a favorecer a interação e o diálogo entre os alunos. Três turmas de intervenção (10.º A, B/B1 e D) e uma turma de controlo (10.º C). A atividade visa promover a saúde mental e o bem-estar dos alunos do 10.º ano, através do desenvolvimento de conhecimentos, competências e estratégias que contribuam para a prevenção e intervenção precoce perante situações de mal-estar psicológico.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (10.º A; 10.º B; 10.º B1; 10.º C; 10.º D)		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4

nov; dez; jan; fev; mar; abr		Bochecho Fluoretado.	Supervisão em dois momentos, de acordo com a Orientação da Direção Geral da Saúde, com o objetivo de promover a Saúde Oral das crianças.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (2.º GP-A; 2.º GP-B; 2.º GP-I; 3.º GP-D; 3.º GP-E; 4.º GP-F; 4.º GP-H; 2.º VH-C; 3.º VH-A; 4.º VH-B; 3.º VC-D; 4.º VC-C; 2.º F-F; 3.º F-E; 3.º F-H; 4.º F-A; 4.º F-B; 1.º GP-C; 1.º GP-G; 1.º F-C; 1.º F-		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
					D; 1.º VC-A; 1.º VH-D; 1.º 2º B-A; 1.º C-A; 3.º 4º B-B; 2.º 3º C-B; 4.º C-C; 2.º VC-B; 3.º VH-E)		
set		Formação Convulsão: como atuar.	Realização de uma sessão formativa destinada aos assistentes operacionais e docentes das escolas EB 2/3, ESA e dos Centros Escolares de Bouro e Caldelas. A formação visa promover o conhecimento técnico para atuar em caso de convulsão.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Docentes Pessoal não docente		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
set		Prevenção de Acidentes e Primeiros Socorros Pediátricos.	Realização de uma sessão dirigida aos Assistentes Operacionais das cantinas dos seis Centros Escolares em parceria com a Dra. Marina Rodrigues da CMA e com a empresa gestora das cantinas. A iniciativa tem como objetivo capacitar os Assistentes Operacionais para a prevenção de acidentes e para uma atuação adequada perante situações de emergência e de primeiros socorros pediátricos, promovendo a proteção e a segurança das crianças durante o período das refeições.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Pessoal não docente		Eixo 3 Eixo 4
set		Formação Diabetes Mellitus Tipo1: como atuar.	Formação de pessoal docente e assistentes operacionais com vista a promover o conhecimento técnico para atuar em caso de hipoglicemia e hiperglicemia nas crianças /jovens portadores de DM 1.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Docentes Pessoal não docente		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4

set		Doença Celíaca. Necessidades de Saúde Especiais. Programa Nacional de Saúde Escolar.	Formação para docentes e assistentes operacionais das escolas que integram alunos com doença celíaca, com o objetivo de adquirir conhecimentos sobre a doença e promover o conhecimento técnico para poder atuar em caso de situações de reação alérgica.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Docentes Pessoal não docente		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
set; out		Saúde Oral. Escovagem em Contexto Escolar. Programa e-Bug.	Realização de duas atividades por turma com os alunos do ensino Pré-escolar (PE) dos 6 Centros Escolares. A atividade visa sensibilizar, informar e instruir para uma boa saúde oral.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (P5 C S1; P5 C S2; P5 VC S1; P5 VC S2; P5 VC S3; P5 VH S1; P5 VH S3; P5 F S1; P5 F S2; P5 F S3; P5 F S4; P5 VH S2; P5 GP S2; P5 GP		Eixo 2 Eixo 3
Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
					S3; P5 GP S4; P5 GP S5; P5 GP S1; P3 B-S1)		
set		Formação Alergias Alimentares: como atuar.	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 Ferreiros e CE Dom Gualdim Pais. A formação tem como objetivo capacitar os formandos para identificar, prevenir e atuar adequadamente perante situações relacionadas com alergias alimentares, promovendo a segurança e o bem-estar dos alunos com alergias.	PES	Docentes Pessoal não docente		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3
out	16	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação.	Distribuição de fruta aos alunos, ao longo do dia, com o objetivo de promover a adoção de uma alimentação saudável.	PES	Alunos (2.º, 3.º ciclo e secundário)		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3
out		Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental.	Desenvolvimento de diversas atividades e exposições, nas diferentes escolas, visando promover a consciencialização sobre a importância da saúde mental, incentivando o bem-estar psicológico, a prevenção de problemas de saúde mental e a procura atempada de apoio.	PES SPO Plano das Artes	Alunos		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3
out; nov		Bullying – ser um By Stander ativo.	Realização de uma atividade por turma, com o objetivo de promover o comportamento assertivo e combate à violência.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (5.º A; 5.º B; 5.º C; 5.º D; 5.º E; 5.º F; 5.º G; 5.º H)		Eixo 2 Eixo 3

out		Projeto de Intervenção “Jovens Digitalmente Responsáveis”. Programa Nacional de Saúde Escolar.	Sessão on-line dirigida aos Encarregados de Educação dos alunos do 7ºano, no âmbito do projeto “Jovens Digitalmente Responsáveis”, com o objetivo de capacitar os encarregados de educação para compreender, acompanhar e orientar os jovens na utilização segura e responsável das tecnologias e do ambiente digital.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	EE/Comunidade		Eixo 2 Eixo 3
out		PROGRAMA MAIS CONTIGO: Prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar.	Realização de uma sessão de sensibilização on-line dirigida aos docentes das turmas abrangidas pelo programa e aos Assistentes Operacionais da ESA, com o objetivo de promover o conhecimento e a reflexão sobre a temática em questão.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Docentes Pessoal não docente		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
out		PROGRAMA MAIS CONTIGO: Prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar.	Realização de uma sessão de intervenção com os Encarregados de Educação dos alunos das turmas integradas no programa Mais Contigo (10ºA, B, C e D), com o objetivo de sensibilizar para a temática em questão.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares; PES	EE/Comunidade		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3
nov		Primeiros Socorros Pediátricos em contexto escolar – Jornada.	A formação destina-se a profissionais que desempenham funções em contexto escolar, nomeadamente assistentes operacionais e encarregados operacionais, que assumem um papel relevante na vigilância, acompanhamento e segurança das crianças e jovens, permitindo-lhes adquirir conhecimentos e competências para uma atuação adequada perante situações de emergência e acidentes.	PES SPO	Pessoal não docente		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4

nov; dez; jan		Prevenção de Comportamentos Aditivos: comportamentos aditivos com substância (álcool, tabaco, outras drogas) comportamentos aditivos sem substâncias. Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE).	Realização de quatro sessões em cada turma com o objetivo de promover a literacia em saúde e prevenir consumos nocivos.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (8.º A; 8.º B; 8.º C; 8.º D; 8.º E; 8.º F; 8.º G)		Eixo 2 Eixo 3
jan; fev; mar		Projeto de Intervenção “Jovens digitalmente responsáveis” - Prevenção do Comportamento aditivo sem substância. Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE).	Implementar e avaliar, ao longo do ano letivo, um conjunto de intervenções destinadas à promoção de hábitos digitais saudáveis, capacitando alunos e famílias para uma utilização consciente, segura e autorregulada dos ecrãs. Realização de quatro sessões por turma com os alunos do 7º ano: duas dinamizadas pelas Enf.ª da Saúde Escolar e os Médicos do Internato de Medicina Geral e Familiar; uma pela GNR e a quarta sessão pelo Diretor de Turma.	PES	Alunos (7.º A; 7.º B; 7.º C; 7.º D; 7.º E; 7.º F)		Eixo 2 Eixo 3
Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
jan		Educação para os afetos e a sexualidade: Métodos contraceptivos (MC) e Infecções Sexualmente transmissíveis (IST) – SOS. Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE).	Realização de uma sessão por turma que terá como principais temáticas os métodos contraceptivos (MC) e as infeções sexualmente transmissíveis (IST), promovendo a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de atitudes e comportamentos responsáveis na vivência da sexualidade.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (8.º A; 8.º B; 8.º C; 8.º D; 8.º E; 8.º F; 8.º G)		Eixo 2 Eixo 3

jan; fev; mar		Competências socioemocionais: compreender e combater o discurso de ódio e a misoginia. Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE).	Realização de uma sessão por turma, dirigida aos alunos do 11.º ano, com o objetivo de sensibilizar para a identificação, compreensão e prevenção do discurso de ódio e da misoginia. A sessão visa promover o pensamento crítico, o respeito pela diversidade, a igualdade de género e a adoção de comportamentos responsáveis nas relações interpessoais e nos ambientes digitais.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (11.º A; 11.º B; 11.º C; 11.º C1; 11.º D; 11.º E)		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3
jan		Redes Sociais e Autoestima.	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 autoperceção e a desenvolver estratégias para uma utilização mais equilibrada e positiva das plataformas digitais. As sessões contam com a participação da psicóloga do Centro de Saúde de Amares.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (9.º A; 9.º B; 9.º C; 9.º D; 9.º E; 9.º F; 9.º G)		Eixo 2 Eixo 3
jan; fev; mar		Prevenção de Acidentes Escolares. Programa Nacional de Saúde Escolar.	Realização de uma sessão por turma com o objetivo de promover comportamentos seguros no contexto escolar, contribuindo para a prevenção de acidentes.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (6.º A; 6.º B; 6.º C; 6.º D; 6.º E; 6.º F; 6.º G)		Eixo 2 Eixo 3

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
jan; fev; mar		Prevenção de Acidentes e Primeiros Socorros: Como fazer uma chamada de emergência. Programa Nacional de Saúde Escolar.	Realização de uma atividade em todos os Centros Escolares, com o objetivo de sensibilizar, informar e capacitar os alunos para a correta utilização do número de emergência médica. A atividade será dinamizada pelas enfermeiras Saúde escolar em articulação com a Cruz Vermelha - delegação de Amares.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (2.º GP-A; 2.º GP-B; 2.º GP-I; 3.º GP-D; 3.º GP-E; 4.º GP-F; 4.º GP-H; 2.º VH-C; 3.º VH-A; 4.º VH-B; 3.º VC-D; 4.º VC-C; 2.º F-F; 3.º F-E; 3.º F-H; 4.º F-A; 4.º F-B; 1.º GP-C; 1.º GP-G; 1.º F-C; 1.º F-D; 1.º VC-A; 1.º VH-D; 1.º 2º B-A; 1.º C-A; 3.º 4º B-B; 2.º 3º C-B; 4.º C-C; 2.º VC-B; 3.º VH-E)		Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
fev	05	Treino em Suporte Básico de Vida.	A atividade tem como finalidade sensibilizar os alunos sobre o que deve ser feito em caso de emergência médica e como realizar corretamente manobras de SBV em vítimas de paragem cardiorrespiratória. Diversas entidades externas colaboram no desenvolvimento da atividade: Bombeiros Voluntários de Amares, técnico do INEM, Cruz Vermelha – polo de Amares, Enfermeiras da SE – UCC Amares e Médicos do Internato de MGF do Centro de Saúde de Amares.	PES	Alunos (12.º A; 12.º B; 12.º C; 12.º C1; 12.º D; 12.º E; 12.º F; 12.º F1)		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
fev		“O (n)Amor(o) é assim” Ação de prevenção de 1ª linha da violência no namoro.	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.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (10.º A; 10.º B; 10.º B1; 10.º C; 10.º D; 10.º F; 10.º E; 10.º E1)		Eixo 2 Eixo 3
fev; mar		Como atuar perante uma Pessoa em Paragem Cardiorrespiratória.	Realização de uma atividade por turma, com o objetivo de promover a literacia em socorrismo.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (6.º A; 6.º B; 6.º C; 6.º D; 6.º E; 6.º F; 6.º G)		Eixo 2 Eixo 3
fev		Treino em suporte básico de vida.	A atividade tem como finalidade capacitar 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. Diversas	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Docentes Pessoal não docente		Eixo 3

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
			entidades externas colaboram no desenvolvimento da atividade: Bombeiros Voluntários de Amares, técnico do INEM, Cruz Vermelha – polo de Amares, Enfermeiras da SE – UCC Amares e Médicos do Internato de MGF do Centro de Saúde de Amares.				
Abr		Estilos de vida saudáveis: Alimentação, Sono, Exercício Físico e Socialização. Programa nacional de Saúde Escolar (PNSE).	Sessão presencial ou on-line dirigida aos Encarregados de Educação, com o objetivo promover a adoção de estilos de vida saudáveis, sensibilizando para a importância da alimentação equilibrada, do sono adequado, da prática de exercício físico e da socialização para o bem-estar físico e psicológico.	PES SPO	EE/Comunidade		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
mai	28	Centro de Saúde do Bonequinho. Comemoração do Dia Mundial da Criança. Programa Nacional de Saúde Escolar.	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.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (P5 VC S2; P5 VC S3; P3)		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
mai		Prevenção de Comportamentos Aditivos Sem Substância – Uso de Ecrãs.	Realização de uma sessão on-line destinada aos Encarregados de Educação do Ensino Pré-escolar e do 1º Ciclo, com o objetivo de promover a literacia sobre o uso saudável e equilibrado dos ecrãs, capacitando-os para prevenir comportamentos de uso problemático e estabelecer estratégias familiares promotoras do bem-estar das crianças.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	EE/Comunidade		Eixo 2 Eixo 3
mai		(-)Riscos & (+) Rabiscos – Exposição aos Ecrãs.	Realização de uma atividade dirigida aos alunos do 4.º ano. Objetivos: Sensibilizar e informar os alunos para a importância da prevenção primária das dependências e dos comportamentos aditivos; Promover o desenvolvimento de competências de empoderamento e assertividade, capacitando os alunos para a adoção de comportamentos saudáveis e para a capacidade de dizer “não” perante situações de risco associadas às dependências. A atividade conta com a participação da psicóloga	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (4.º GP-F; 4.º GP-H; 4.º VH-B; 4.º VC-C; 4.º F-A; 4.º F-B; 4.º C-C)		Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4

Mês	Data	Atividade	Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Dinamizador(es)	Público-alvo	Custo/orçamento previsto (escola)	Eixos PE
			do Centro de Saúde de Amares.				
mai		Menos Stress, Mais Confiança: Estratégias para os Exames Nacionais.	Realização de uma sessão dirigida aos alunos do 11.º e 12.º anos, com o objetivo de os sensibilizar para a importância da gestão do stress e da ansiedade no período que antecede os exames nacionais. A sessão terá como foco a apresentação de estratégias e técnicas que contribuam para a redução da ansiedade, a melhoria da concentração e o reforço da confiança dos estudantes. Pretende-se, ainda, promover hábitos de estudo mais saudáveis e equilibrados, bem como o bem-estar emocional.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES SPO AE	Alunos (11.º A; 11.º B; 11.º C; 11.º C1; 11.º D; 12.º A; 12.º B; 12.º C; 12.º C1; 12.º D; 12.º E)		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4
jun	04	USF dos Pequenininos. Comemoração do Dia Mundial da Criança Programa Nacional de Saúde Escolar.	USF AmareSaúde em articulação com a Equipa de Saúde Escolar da UCC Amares, através de uma abordagem lúdica e educativa, desenvolve uma atividade que visa familiarizar as crianças com o ambiente do centro de saúde, reduzindo o medo associado aos cuidados de saúde.	Equipa da Saúde Escolar - UCC de Amares PES	Alunos (2.º 3º C-B; 2.º VC-B)		Eixo 1 Eixo 2 Eixo 3 Eixo 4