

Agrupamento de Escolas Leal da Câmara

PES

Projeto de Educação para a Saúde

No âmbito do **Projeto de Educação para a Saúde** são concretizadas atividades, ao longo do ano letivo, relacionadas, por exemplo, com a Alimentação e a Atividade Física, a Sexualidade Saudável, os Métodos Contraceptivos, a prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas (SPA), a prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), a Gravidez na Adolescência, a Violência no namoro, entre outras.

Se tem gosto por estas temáticas, também poderá participar na dinamização das atividades previstas e dar sugestões (espelhadas pela a escola há caixas para sugestões).

Contamos com a sua participação!

Nota: [deslize até ao final da pág. para consultar as atividades desenvolvidas nos outros anos letivos.](#)

Siglas:

AO – Assistentes Operacionais
EAS – Equipa de Ação Social
ESLC – Esc. Secundária Leal da Câmara
GAA – Gabinete de Apoio ao Aluno
JI – Jardim-de-Infância
PAN- Esc. Bás. Padre Alberto Neto
PSI – Planos de Saúde Individual
SPO - Serviço de Psicologia e Orientação Vocacional

Ano letivo 2025/2026

Quem somos?

Equipa PES do Agrupamento - prof. Teresa Mogrão (Coordenadora);

- Escolas Básicas de 1.º ciclo/JI: prof. Manuela Marques
- Escola Básica Padre Alberto Neto: prof. Teresa Mogrão, Lurdes Ferreira e Anabela Dinis
- Escola Secundária de Leal da Câmara: prof. Orvide Batista, Dulce Espinheiro
- Enfermeira de Saúde Escolar

A equipa trabalha com a colaboração do GAA: Equipa de Ação Social (Assistente Social; duas Educadoras Sociais e um animador sociocultural); SPO (três psicólogas do Agrupamento). Articula ainda com Cidadania e com outras disciplinas.

Atividades do PES (25/26):

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

No ano letivo de 2024/2025, foram propostas diversas iniciativas no âmbito das atividades do Projeto de Educação para a Saúde (PES) da Escola Básica Padre Alberto Neto (PAN):

Divulgação da valência PES, pela Equipa PES da PAN com:

Workshops nas Jornadas Pedagógicas do AELC, no início do ano letivo

Receção, no início do ano letivo, de todas as turmas do 5.º ano.

Artigos no jornal e página web do Agrupamento, ao longo do ano

Criação de um espaço próprio na página web do Agrupamento sobre as atividades desenvolvidas ou a desenvolver

Realização de várias **ações**, a saber:

Ações de sensibilização sobre Suporte Básico de Vida (SBV) –

destinada às turmas do 1.º ciclo e 2.º, 3.º ciclos - articulação PES/prof de CN/EF/CD (posteriormente alargadas a turmas do 7º e 8º anos e a professores e assistentes operacionais - A.O.)

Semana da Alimentação:

Distribuição de maçãs a todos os alunos do 2º e 3º ciclos (ofertada por um supermercado).

Preenchimento de um inquérito sobre alimentação: “O que trago na minha lancheira”.

Ações de sensibilização sobre **Alimentação**, realizadas por professores CN e PES em várias turmas:

Ações de sensibilização: Alimentação	n.º de alunos envolvidos
1.º ciclo: várias escolas	778
3º ciclo : 7ºB, C, 8ºC, D, E	115
3º ciclo: 8º A, 8º F; 7ºH	72
3º ciclo: 9ºA, 9ºH	48
Secundário: 12º C4 alunos/10º	20
Secundário: 10º	29
TOTAIS:	

Total 1.º ciclo	778
Total 3.º ciclo	245
Total secundário	49
TOTAL GERAL	1072

Os alunos do 1º ciclo participaram no Dia Mundial da Alimentação - total de alunos envolvidos: 778.

HIV- SIDA – Comemoração do Dia Mundial de Luta contra a SIDA

No âmbito da Comemoração do Dia Mundial de Luta contra a SIDA, foram dinamizadas ações de sensibilização em várias turmas, centradas na reflexão sobre esta temática. A atividade consistiu na visualização de vídeos ou documentários, como por exemplo “*Alexandra, viver com HIV*”, seguida de debate orientado com os alunos, promovendo o esclarecimento de dúvidas e a desconstrução de preconceitos associados à infeção pelo VIH/SIDA.

HIV–SIDA – ações de sensibilização desenvolvidas por professoras de CN e de Biologia em várias turmas:

Ações de sensibilização: HIV-sida	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 7º E, 7º F, 7ºG	60
3º ciclo: 8º A, 8ºF	62
3º ciclo: 9ºA, 9ºH	48
3º ciclo: 9º f, 9ºg, 9º d-	78
Secundário: 12º C3, 12ºC4, 10ºC5	64
Total	312

Envio de legislação e sugestões de temas, bem como recursos para trabalhar os Projetos de Educação Sexual na Escola/Agrupamento. Dinamização dos Projetos de Educação Sexual; coordenação e avaliação dos mesmos, realizada nos PCT.

Coordenação/elaboração dos Planos de Saúde Individuais (PSI) de alunos do Agrupamento, com necessidades de saúde específicos.

Cheques-Dentista – sua distribuição, em articulação com a Coordenação e enfermeira de Saúde Escolar;

Mutilação Genital Feminina (MGF) – ações de sensibilização destinadas a alunos do 9.º ano e secundário, tendo como formadoras a médica, dra. Katy e a enfermeira Lucinda;

Sessões de sensibilização destinadas a Professores e Técnicos, Assistentes Administrativos e Operacionais:

Mutilação Genital Feminina – ação de sensibilização destinadas professores, nas Jornadas Pedagógicas, tendo como formadoras a médica, dra. Katy e a enfermeira Lucinda

Sessão “Técnicas de Relaxamento”: No âmbito das Jornadas Pedagógicas, realizou-se uma sessão subordinada ao tema **“Técnicas de Relaxamento”**, dirigida a docentes, assistentes técnicos, assistentes operacionais e administrativos. A atividade foi dinamizada pela psicóloga Dra. Margarida Almeida, em articulação com o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO).

A sessão incluiu uma abordagem teórica seguida de um **workshop prático**, centrado na gestão de situações de stresse, ansiedade e outras manifestações emocionais, com o objetivo de fornecer ferramentas e estratégias eficazes para lidar com esses contextos no ambiente escolar e profissional.

A iniciativa foi muito bem acolhida pelos participantes, tendo sido considerada bastante útil pela sua vertente prática e aplicabilidade no quotidiano.

Dádiva de Sangue - uma iniciativa solidária dinamizada pela equipa PES da Escola Básica Padre Alberto Neto (PAN).

No âmbito das atividades do PES, realizou-se uma Dádiva de Sangue, organizada pela equipa PES da Escola Padre Alberto Neto, com o objetivo de envolver toda a comunidade educativa.

Em parceria com o Instituto Português do Sangue (IPS), a Equipa PES dinamizou a recolha de sangue, que teve lugar na Escola Padre Alberto Neto, com o apoio da unidade móvel do IPS.

No dia 1 de abril, a Escola Padre Alberto Neto acolheu esta iniciativa de generosidade e solidariedade, que contou com a participação de docentes,

assistentes operacionais e técnicos, bem como de membros da comunidade local, unidos num gesto nobre de doação.

A dádiva de sangue é uma prática fundamental para suprir as necessidades dos bancos de sangue, e a adesão demonstrada pela comunidade educativa deste Agrupamento é um reflexo do espírito de solidariedade e cooperação.

A atividade de dádiva de sangue, realizada na Escola Básica Padre Alberto Neto, contou com um total de 54 inscritos. No entanto, após a avaliação médica prévia, apenas 17 indivíduos foram considerados aptos para proceder à dádiva, tendo sido estes os que efetivamente deram sangue.

Esta situação é comum neste tipo de iniciativas, uma vez que a aptidão para a dádiva está sujeita a critérios clínicos rigorosos, avaliados individualmente pelo médico responsável, garantindo assim a segurança de todos os intervenientes – dadores e recetores.

Dádiva de sangue	n.º de indivíduos participantes
Inscritos	54
Dadores efetivos	17

Ações de sensibilização sobre SBV destinada a alunos:

Relativamente às ações de sensibilização sobre Suporte Básico de Vida-3 Cs, destinada às turmas do 9.º ano, as mesmas foram realizadas durante as aulas de CN, essencialmente.

Temas como SBV, PLS e outros foram explorados nessas aulas. Foi ainda solicitado aos alunos que treinassem as manobras, em casa, com familiares. As ações realizaram-se para alunos de 7.º, 8.º e 9.ºanos.

SBV - Os docentes de CN trabalharam com os alunos do 3.º ciclo nas aulas dessa disciplina. As atividades consistiram no visionamento e exploração de vídeos do INEM sobre **SBV, Posição lateral de segurança (PLS)**.

Seguidamente e após uma breve exposição oral do professor, os alunos tiveram aulas práticas sobre SBV e como atuar nas seguintes situações:

- quando a vítima está consciente e a respirar
- quando a vítima está inconsciente e a respirar

- quando a vítima está inconsciente e sem respirar - paragem cardiorrespiratória

Os alunos aprenderam ainda a colocar a vítima em PLS, com aulas práticas, aprenderam a ligar ao 112 e a fazer SBV em adulto, criança e jovem.

SBV e PLS	n.º de alunos envolvidos
2º ciclo	0
3º ciclo	284
Secundário - 10ºC5	29
Total	313

Ligar ao 112 - A Equipa PES enviou, por correio eletrónico, a proposta de abordagem do tema "**Ligar para o 112**", sugerindo que este fosse trabalhado pelo(a) professor(a) de Cidadania e Desenvolvimento ou pelo Diretor(a) de Turma. A proposta incluía vídeos e um guião orientador para a exploração da temática em contexto de sala de aula.

Esta atividade foi realizada por:

Ligar para o 112	n.º de alunos envolvidos
1.º ciclo	212
2.º ciclo	264
3.º ciclo	329
Total	805

O que fazer em caso de engasgamento - A Equipa PES enviou, por correio eletrónico, uma proposta para a abordagem do tema "**Engasgamento**", sugerindo que fosse trabalhado pelo(a) professor(a) de Ciências Naturais, de Cidadania e Desenvolvimento ou pelo(a) Diretor(a) de Turma. A proposta incluía vídeos e um guião orientador para apoiar a exploração da temática. Esta atividade foi realizada por:

Engasgamento	n.º de alunos envolvidos
---------------------	--------------------------

1º ciclo	0
2º ciclo	0
3º ciclo	168
Total	168

Ações de sensibilização sobre saúde e higiene menstrual- desenvolvida pela prof. Teresa Mogrão:

Ações de sensibilização_ Projeto Saúde e higiene menstrual	n.º de alunos envolvidos
7ºH, 8º A e 8º F	71

Ações de sensibilização sobre o Projeto Dignidade Menstrual - Projeto Dignidade Menstrual – enfermeiras de Saúde Escolar – Higiene e Saúde Menstrual

Ações de sensibilização_ Projeto Dignidade Menstrual	n.º de alunos envolvidos
2º ciclo: 6.º ano (todas as turmas, exceto uma)	149
3º ciclo: 7.º ano (todas as turmas, exceto uma);	160
3º ciclo: 9.º ano (todas turmas)	197
Secundário: 10ºH3, 10ºC5; 10ºC4, 10ºH1,10ºH4	138
Total	495

Ações de sensibilização sobre IST - sessões de sensibilização para todas as turmas do 9º ano e outras turmas.

Sessões de sensibilização sobre IST- professoras CN- 3º ciclo e Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ As várias IST	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Total 3º ciclo	197

Ações de sensibilização_ Cuidado com a clamídia	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
Total secundário	82

Ações de sensibilização_ HPV- mais vale prevenir	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
Total secundário	82
TOTAL GERAL de todas as IST	361

Ações de sensibilização sobre Gravidez e parto (prof. CN- 3º ciclo e Biologia 12º ano)

Ações de sensibilização: Gravidez e parto	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4 (gravidez na adolescência)	82
Total 3.º ciclo	197
Total secundário	82
TOTAL GERAL	279

Ações de sensibilização sobre Sistema Reprodutor masculino e feminino - professoras CN- 3º ciclo e Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ Sistema Reprodutores	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
Total 3.º ciclo	197
Total secundário	82

TOTAL GERAL	279
--------------------	------------

Ações de sensibilização sobre Métodos Contraceptivos - sessões de sensibilização sobre Métodos contraceptivos, para todas as turmas do 9º ano. As sessões tiveram a duração de 50 min e realizaram-se nas aulas de CN ou de CN /FQ (turnos).

Sessões de sensibilização sobre métodos contraceptivos dadas pelas professoras CN- (3º ciclo) e Biologia (12º ano)

Ações de sensibilização_ Métodos contraceptivos	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
3º ciclo: 7º H	26
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
Total 3.º ciclo	223
Total secundário	82
TOTAL GERAL	305

Sessões de Sensibilização " Mutilação genital feminina "

- **Ação de Sensibilização "Mutilação genital feminina" para professores, técnicos**, em parceria com o Centro de Saúde, dada pela médica e pela enfermeira Lucinda. – Jornadas Pedagógicas

II- Sessões de Sensibilização " Mutilação genital feminina " – Ações de sensibilização para alunos. A ação foi dada pela médica e Enfermeira e destinada a alunos do 9º ano e do secundário.

Foi elaborada uma escala de turmas e a médica e enfermeira deram sessões.

Ações de sensibilização_ Mutilação genital feminina	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: todos os 9º anos	197
Secundário: 10ºC4, 10ºH2, 10º C5, 1P3, 10º C2,10ºH1,1P2, 1P4,10ºC1,10ºH4(F),10ºC5	297
TOTAL GERAL	494

Ações de sensibilização sobre Saúde e Hábitos de Vida Saudável -

Realizadas pelos professores de CN nas turmas de 9º ano

Sessão de sensibilização sobre hábitos de vida saudável- PES- Prof CN

O tema também foi trabalhado em CN NO 7º H.

Ações de sensibilização_ Saúde e Hábitos de Vida Saudável	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 7º H	26
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Total	223

Ações de sensibilização sobre Alimentação equilibrada e sua importância na vida de um estudante - As sessões foram realizadas pela professora Teresa Mogrão nas turmas. Debateu-se a importância de uma alimentação saudável e equilibrada e a sua importância na vida de um estudante.

Ações de sensibilização sobre Puberdade e Adolescência -Sessões sobre a temática da Adolescência e mudanças que ocorrem na adolescência.

Ações sobre “Puberdade” – professoras CN- 3º ciclo

Ações de sensibilização_ Puberdade	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 7º B, 7º C	46
3º ciclo: 7º H, 8ºA, 8ºF	71
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Total	314

Violência no namoro - Quem quer comandar? - Colaboração nas aulas de CN com a EAS no Jogo/projeto sobre “Quem quer comandar”

Atendimento/ acompanhamento de alunos encaminhados para o PES, do GAA - não foram referenciados alunos no presente ano letivo.

Semana dos Afetos - No âmbito do Plano Anual de Atividades (PAA) e enquadrada no mês de fevereiro — tradicionalmente associado ao Dia de

São Valentim e à valorização dos afetos —, a Equipa PES promoveu a **“Semana dos Afetos”**.

As atividades incluíram a afixação, em vários espaços da escola, de mensagens alusivas aos afetos, bem como a dinamização da atividade **“O Pássaro da Alma”**, realizada em algumas turmas. Foram também enviadas sugestões de atividades a desenvolver em sala de aula, como o **“Jogo dos Afetos”**.

Destaca-se ainda a realização do projeto interdisciplinar **“Coração”**, que envolveu a colaboração entre várias disciplinas (Educação Visual, Português, Inglês, Francês, Espanhol, Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Matemática e Educação Física), promovendo uma abordagem transversal e integradora da temática dos afetos.

Nesse contexto, a Equipa PES apelou à colaboração de toda a comunidade educativa, incentivando a prática da afetividade e da gentileza no quotidiano escolar, bem como a sensibilização dos alunos para a importância dos afetos.

Foram afixados, por diversos espaços da escola, cartazes com frases motivadoras, que foram posteriormente trabalhadas com os alunos em várias turmas. Foi também disponibilizado o **“Jogo dos Afetos”**, dinamizado por alguns docentes em contexto de sala de aula.

Em várias turmas, desenvolveu-se o projeto interdisciplinar **“Coração”**, que envolveu as disciplinas de Educação Visual, Ciências Naturais, Português, Inglês, Francês, Espanhol, Cidadania e Desenvolvimento, Matemática e Educação Física. O produto final deste projeto foi apresentado numa exposição no Pavilhão A, visitada por alunos, professores e assistentes operacionais.

No âmbito deste projeto:

Em **Educação Visual**, os alunos desenharam flores geométricas e criaram frases alusivas aos afetos;

Em **Português**, abordaram a temática dos afetos no contexto do Holocausto, através da obra *O Diário de Anne Frank*;

Em **Inglês, Francês e Espanhol**, escreveram frases sobre os afetos e a amizade, que foram posteriormente integradas nos painéis expositivos juntamente com os trabalhos de EV;

Em **Ciências Naturais**, desenvolveram a atividade **“O Pássaro da Alma”**, realizaram o **“Jogo dos Afetos”** e estudaram, no 9.º ano, as moléculas associadas ao amor e à felicidade, bem como o seu impacto hormonal no organismo humano;

Em **Cidadania e Desenvolvimento**, exploraram a temática dos afetos, nomeadamente através do “*Jogo dos Afetos*” e de uma atividade que consistia em associar sinais de trânsito a diferentes tipos de afetos;

Em **Educação Física**, os alunos utilizaram o corpo para formar letras que compuseram a expressão “*Semana dos Afetos*”.

Paralelamente, em algumas turmas, foi ainda desenvolvido um projeto de sensibilização sobre a **violência no namoro e os relacionamentos abusivos**, com vista à promoção de relações saudáveis e respeitadoras.

Sensibilização sobre a violência no namoro e os relacionamentos abusivos	n.º de alunos envolvidos
1.º ciclo	171
3.º ciclo: 9A, 9H	46
Total:	217

Sessões de Sensibilização sobre temáticas da saúde, realizadas pela professora Teresa Mogrão em turmas, quando solicitada (já referidas anteriormente)

1-Adolescência e saúde e higiene menstrual

2- Alimentação Equilibrada

3- Hábitos de vida saudáveis

4- Métodos contraceptivos

5- Sistema reprodutor masculino e feminino

6- Gravidez e parto

7- Dignidade menstrual

Frases motivacionais

Violência no namoro -Dependendo das turmas, o tema foi explorado do jogo “Quem quer comandar - Violência no namoro”. Foi trabalhado o tema nas turmas:

Jogo didático-pedagógico: Quem Quer Comandar - Violência no Namoro	n.º de alunos envolvidos
3.º ciclo: 9A, 9H	46

No presente ano letivo não foi solicitada a intervenção direta do PES a **nível individual, nem ao nível do grupo turma.**

Foi ainda feita pela equipa do PES, a **coordenação e avaliação dos Projetos de Educação para a saúde e Educação Sexual das Escolas do agrupamento**

Lançadas três propostas de atividades para serem trabalhadas pelos professores de CD ou DT das Escolas do 1.º ciclo e PAN:

SBV e PLS

Ligar ao 112

Engasgamento

XX

PES – Escola Secundária Leal da Câmara

Atividades desenvolvidas

Atendimento Alunos Leal:

Na Escola Secundária Leal da Câmara, não foram registados atendimentos individualizados de alunos por parte da equipa PES, uma vez que os docentes afetos a este projeto nesta escola dispunham, no seu horário letivo, de apenas 50 minutos semanais para o desenvolvimento das atividades do PES. Face a esta limitação temporal, os professores concentraram a sua intervenção na dinamização de ações dirigidas às turmas, conforme já referido anteriormente. Ainda que tenham manifestado disponibilidade para realizar atendimentos fora do tempo letivo estipulado, não se verificaram solicitações por parte dos alunos que justificassem a realização desses atendimentos.

Atendimento aos diretores de turma (fornecimento de materiais pedagógicos ou sugestões)

Ações de sensibilização sobre alimentação:

Ações de sensibilização_ alimentação	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C4	20

Secundário:10º	29
Total	49

Sessões de sensibilização sobre métodos contraceptivos – pelos professores de Biologia/ alunos do 12º ano:

Ações de sensibilização_ métodos contraceptivos	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82

Sistema Reprodutor masculino e feminino – pelos professores de Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ Sistemas Reprodutores	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82

Gravidez e parto – pelos professores de Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ Gravidez na adolescência	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82

Projeto Dignidade Menstrual – pelas enfermeiras de Saúde Escolar – Higiene e Saúde Menstrual

Projeto Dignidade Menstrual	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 10ºH3, 10ºC5;10ºC4, 10ºH1,10ºH4	138

Sessões de sensibilização sobre Mutilação genital feminina – pela Médica e Enfermeira

Ações de sensibilização_ MGF	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 10ºC4, 10ºH2, 10º C5, 1P3, 10º C2,10ºH1,1P2, 1P4,10ºC1,10ºH4(F),11ºC5	297

Sessões de sensibilização sobre IST- professores de Biologia 12º ano

Secundário:

Ações de sensibilização_ IST	n.º de alunos envolvidos
“Cuidado com a clamídia” - 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
“HPV- mais vale prevenir” - 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
HIV –SIDA: 12º C3, 12ºC4, 10ºC5	64

SBV- PES- prof. BIOLOGIA ou CD

Sessões/debates sobre:	n.º de alunos envolvidos
SBV: Secundário – 10ºC5	29
Violência no namoro: 10º C3, 10º C5	58

Ações de sensibilização realizadas pelos **ALUNOS** em várias turmas (sob orientação da equipa do PES da ESLC)

Ações de sensibilização realizadas pelos próprios alunos em turmas	n.º de alunos envolvidos
Doenças Genéticas e alimentos geneticamente modificados: 12º C1, 12ºC3,12º C4	62
Peditório Nacional Liga Portuguesa contra o cancro – Dia Mundial da luta contra o cancro: 10º C3, 10ºC5, 12º C4	62

Alunos com PSI:

No início do ano letivo, procedeu-se ao **levantamento dos alunos com necessidades de saúde especiais (NSE) e elaboração de novos e/ou atualização dos respetivos Planos de Saúde Individuais (PSI)** para os alunos que evidenciavam problemas de saúde que justificassem a necessidade de elaboração desses planos (PSI).

Os PSI foram elaborados em articulação com os encarregados de educação dos alunos, os respetivos médicos de família, os diretores de turma e com o

apoio inestimável da enfermeira que colabora com este Agrupamento, no âmbito da parceria estabelecida com os serviços de saúde.

XX

PES – Escolas de 1.º ciclo

ATIVIDADES REALIZADAS

Foram várias as atividades realizadas no 1.º ciclo, além das já referidas em parceria com os restantes ciclos: Bochecho de Flúor, SOS Dentes, “Sintra Cresce saudável”, “Dia Mundial da Alimentação”, “Semana dos afetos”, “Acidentes domésticos”, “Ligar ao 112”, “Noções básicas de primeiros-socorros”, “Kit e plano de emergência familiar”, “Escola segura sem bullying”, “Semana da Família”, Dia da criança, Projeto competências.

Os alunos ainda participaram no Corta-Mato escolar (realizado na Escola Básica Padre Alberto Neto, deste Agrupamento, e no Giravolei.

Atividades realizadas no 1.º ciclo	n.º de alunos envolvidos
Bochecho de Flúor	778
SOS Dentes	201
“Sintra Cresce saudável”	789
“Dia Mundial da Alimentação”	789
“Semana dos afetos”	600
“Acidentes domésticos”	274
“Ligar ao 112”	212
“Noções básicas de primeiros-socorros”	48
“Kit e plano de emergência familiar”	172
“Escola segura sem <i>bullying</i> ”	123
“Semana da Família”	258
Dia da Criança	300
Projeto competências	234
Corta-Mato escolar	vários
Giravolei	vários

Outras iniciativas

Cheques-Dentista aos Alunos

No decurso do 2.º semestre, foram distribuídos cheques-dentista aos alunos dos anos de escolaridade abrangidos pela medida, através da articulação entre a

Candidatura ao Selo Escola Saudável

O **Agrupamento apresentou candidatura** à atribuição do Selo Escola Saudável, tendo-lhe sido concedido este reconhecimento oficial.

Parcerias, Articulação, Transversalidade

ENTIDADES PARCEIRAS...

A equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES) contou com o apoio e colaboração de diversas entidades, com as quais estabeleceu parcerias para o desenvolvimento de várias atividades ao longo do ano letivo. As entidades parceiras foram as seguintes:

- Centro de Saúde
- Instituto Português do Sangue (IPS)
- Instituto Português de Oncologia (IPO)
- Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Direção-Geral da Educação (DGE)
- Associação Sorri Jovem
- Projeto Dignidade Menstrual
- Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (DICAD)
- Supermercado Feira Nova (doação de fruta)
- Equipa de Ação Social (EAS)
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)
- Unidade de Saúde Pública
- Unidade de Saúde Escolar

Articulação com **Ciências Naturais 2º e 3º ciclo, com Biologia 12.º ano e ECOESCOLAS:**

- O PES articula com GR 230, CN 520 e Secundário

Semana da Alimentação
- **O PES articula com GR230**

SBV
Ligar ao 112
Engasgamento

- **O PES articula com Biologia -12º ano:**

IST – ações sensibilização
Contraceptivos – ações sensibilização
Semana da Alimentação

Articulação com **Educação Física**

- **O PES articula com EF** as atividades seguintes, com todas as turmas do 5.º ao 9.º anos:

Corta-Mato,
Passeio pedestre
Cicloturismo
Torneios de voleibol, andebol, futebol
Mega salto
Mega sprint
SBV

Articulação com **Cidadania e Desenvolvimento**

O PES articula com Cidadania:

Educação rodoviária para ciclistas Atividade de EF realizada nos dias de chuva (também articulado com EF).
Saúde
Sexualidade
Igualdade de género
Direitos humanos
Riscos.
Divulgação de webinars sobre temas ligados à saúde

Articulação do PES com **História:**

Os eunucos e sua importância
As mulheres na Idade Média
Os direitos das mulheres em alguns países árabes
IST

Articulação do PES com **CN 3.º ciclo**

- Projeto “Violência no namoro”

- Projeto dignidade Menstrual
- Hábitos de vida saudáveis
- Importância da alimentação
- Métodos Contraceptivos
- IST
- Adolescência
- Sistema reprodutor masculino e feminino
- Gravidez e parto
- Dia mundial de luta contra a sida
- Tabagismo
- SBV
- PLS
- Ligar ao 112
- Engasgamento

Articulação com **Ciências Naturais:**

O PES articula com as CN:

6.º anos: Alimentação saudável: exposição sobre esta temática – Semana da Alimentação, distribuição de fruta, inquéritos; atividades sobre alimentação

9.º anos: IST, HIV - Sida; métodos contraceptivos, sistemas reprodutores feminino e masculino, Adolescência; igualdade de género. Genética. Gravidez na adolescência, Parto; Alimentação equilibrada e saudável. Saúde e hábitos de vida saudáveis; Distúrbios alimentares. Violência no namoro e relacionamentos abusivos. Excisão feminina. Higiene oral.

Articulação com o **Instituto Português de Sangue (IPS)**

- O PES articula com IPS

Dádiva de sangue

Articulação com o **Instituto Português de Oncologia (IPO)**

- O PES articula com IPO

Peditório Nacional

Articulação/Parceria com **EAS (Equipa de Ação Social) e DICAD**

O PES articula com o GAA com a EAS:

- Jogo “Quem quer comandar” – alunos de todas as turmas –Violência no namoro
 - SPA - Substâncias Psico-Ativas
 - Uso dos TM
 - Sessões de sensibilização realizadas pela EAS
 - Animação nos pátios durante os intervalos, realizada pelo Animador sócio cultural da EAS
 - Programa Stop Bullying´ - EAS
 - Programa Whats up tu decides – EAS
 - Convívios entre docentes – EAS
- Festa entrega de diplomas
Baile de finalistas

Articulação/Parceria com SPO:

O PES articula com o GAA com o SPO:

- Sessões sobre saúde mental, para alunos, pela Dra. Margarida Almeida
- Sessões sobre técnicas de relaxamento, pela Dra. Margarida Almeida, para docentes e não docentes
- Sessões Gestão de Emoções- psicólogas

Articulação/Parceria com Enfermeira Escolar * e Centro de Saúde, Saúde Escolar e Saúde Pública

O PES articula com Enfermeira Escolar * e Centro de Saúde, Saúde Escolar e Saúde Pública

- *- Corta –mato
- *- PSI
- *-Cheques dentista
- Mutilação genital feminina – médica e enfermeira DE Saúde pública
- Ações de sensibilização sobre Dignidade menstrual – enfermeiras de Saúde Escolar
- Acompanhamento de alunos pela enfermeira
- Projeto Dignidade Menstrual

Articulação/Parceria com o hipermercado Feira Nova de Rio d Mouro

O PES articula com o hipermercado Feira Nova

Doação de fruta para a comemoração do Dia da Alimentação.

Outras atividades PES

- Elaboração de PSI: todas as turmas com alunos com necessidades especiais de saúde
- Projeto de Educação Sexual em todas as turmas
- Sessões de sensibilização
- As professoras Lurdes Ferreira e Teresa Mogrão disponibilizaram-se semanalmente para este atendimento, contudo, **não se registaram solicitações por parte dos alunos** ao longo do período em análise.
- Dádiva de sangue: docentes, não docentes e discentes com idade superior a 18 anos – só realizada na PAN articulação com IPS

Ano letivo 2024/2025

Quem somos?

Equipa PES do Agrupamento - prof. Teresa Mogrão (Coordenadora);

- Escolas Básicas de 1.º ciclo/JI: prof. Manuela Marques
- Escola Básica Padre Alberto Neto: prof. Teresa Mogrão, Lurdes Ferreira e Anabela Dinis
- Escola Secundária de Leal da Câmara: prof. Orvide Batista, Dulce Espinheiro
- Enfermeira de Saúde Escolar

A equipa trabalha com a colaboração do GAA: Equipa de Ação Social (Assistente Social; duas Educadoras Sociais e um animador sociocultural); SPO (três psicólogas do Agrupamento). Articula ainda com Cidadania e com outras disciplinas.

Atividades do PES (24/25):

Agrupamento de Escolas de Leal da Câmara

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

No ano letivo de 2024/2025, foram propostas diversas iniciativas no âmbito das atividades do Projeto de Educação para a Saúde (PES) da Escola Básica Padre Alberto Neto (PAN):

- **Divulgação** da valência PES, pela Equipa PES da PAN com:
 - ❖ Workshops nas Jornadas Pedagógicas do AELC, no início do ano letivo
 - ❖ Receção, no início do ano letivo, de todas as turmas do 5.º ano.
 - ❖ Artigos no jornal e página web do Agrupamento, ao longo do ano
 - ❖ Criação de um espaço próprio na página web do Agrupamento sobre as atividades desenvolvidas ou a desenvolver

- **Realização** de várias **ações**, a saber:
 - ❖ **Ações de sensibilização sobre Suporte Básico de Vida (SBV)** – destinada às turmas do 1.º ciclo e 2.º, 3.º ciclos - articulação PES/prof de CN/EF/CD (posteriormente alargadas a turmas do 7º e 8º anos e a professores e assistentes operacionais - A.O.)
 - ❖ **Semana da Alimentação:**
 - Distribuição de maçãs a todos os alunos do 2º e 3º ciclos (ofertada por um supermercado).
 - Preenchimento de um inquérito sobre alimentação: “O que trago na minha lancheira”.

- Ações de sensibilização sobre **Alimentação**, realizadas por professores CN e PES em várias turmas:

Ações de sensibilização: Alimentação	n.º de alunos envolvidos
1.º ciclo: várias escolas	778
3º ciclo : 7ºB, C, 8ºC, D, E	115
3º ciclo: 8º A, 8º F; 7ºH	72
3º ciclo: 9ºA, 9ºH	48
Secundário: 12º C4 alunos/10º	20
Secundário: 10º	29
TOTAIS:	
Total 1.º ciclo	778
Total 3.º ciclo	245
Total secundário	49
TOTAL GERAL	1072

Os alunos do 1º ciclo participaram no Dia Mundial da Alimentação - total de alunos envolvidos: 778.

❖ **HIV- SIDA – Comemoração do Dia Mundial de Luta contra a SIDA**

No âmbito da Comemoração do Dia Mundial de Luta contra a SIDA, foram dinamizadas ações de sensibilização em várias turmas, centradas na reflexão sobre esta temática. A atividade consistiu na visualização de vídeos ou documentários, como por exemplo “*Alexandra, viver com HIV*”, seguida de debate orientado com os alunos, promovendo o esclarecimento de dúvidas e a desconstrução de preconceitos associados à infeção pelo VIH/SIDA.

HIV–SIDA – ações de sensibilização desenvolvidas por professoras de CN e de Biologia em várias turmas:

Ações de sensibilização: HIV-sida	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 7º E, 7º F, 7ºG	60
3º ciclo: 8º A. 8ºF	62

3º ciclo: 9ºA, 9ºH	48
3º ciclo: 9º f. 9ºg, 9º d-	78
Secundário: 12º C3, 12ºC4, 10ºC5	64
Total	312

- ❖ **Envio de legislação e sugestões de temas, bem como recursos** para trabalhar os Projetos de Educação Sexual na Escola/Agrupamento. Dinamização dos Projetos de Educação Sexual; coordenação e avaliação dos mesmos, realizada nos PCT.
- ❖ **Coordenação/elaboração dos Planos de Saúde Individuais (PSI)** de alunos do Agrupamento, com necessidades de saúde específicos.
- ❖ **Cheques-Dentista** – sua distribuição, em articulação com a Coordenação e enfermeira de Saúde Escolar;
- ❖ **Mutilação Genital Feminina (MGF)** – ações de sensibilização destinadas a alunos do 9.º ano e secundário, tendo como formadoras a médica, dra. Katy e a enfermeira Lucinda;
- ❖ **Sessões de sensibilização destinadas a Professores e Técnicos, Assistentes Administrativos e Operacionais:**
 - **Mutilação Genital Feminina** – ação de sensibilização destinadas professores, nas Jornadas Pedagógicas, tendo como formadoras a médica, dra. Katy e a enfermeira Lucinda
- ❖ **Sessão “Técnicas de Relaxamento”:** No âmbito das Jornadas Pedagógicas, realizou-se uma sessão subordinada ao tema “**Técnicas de Relaxamento**”, dirigida a docentes, assistentes técnicos, assistentes operacionais e administrativos. A atividade foi dinamizada pela psicóloga Dra. Margarida Almeida, em articulação com o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO).

A sessão incluiu uma abordagem teórica seguida de um **workshop prático**, centrado na gestão de situações de stresse, ansiedade e outras manifestações emocionais, com o objetivo de fornecer ferramentas e estratégias eficazes para lidar com esses contextos no ambiente escolar e profissional.

A iniciativa foi muito bem acolhida pelos participantes, tendo sido considerada bastante útil pela sua vertente prática e aplicabilidade no quotidiano.

- ❖ **Dádiva de Sangue** - uma iniciativa solidária dinamizada pela equipa PES da Escola Básica Padre Alberto Neto (PAN).

No âmbito das atividades do PES, realizou-se uma Dádiva de Sangue, organizada pela equipa PES da Escola Padre Alberto Neto, com o objetivo de envolver toda a comunidade educativa.

Em parceria com o Instituto Português do Sangue (IPS), a Equipa PES dinamizou a recolha de sangue, que teve lugar na Escola Padre Alberto Neto, com o apoio da unidade móvel do IPS.

No dia 1 de abril, a Escola Padre Alberto Neto acolheu esta iniciativa de generosidade e solidariedade, que contou com a participação de docentes, assistentes operacionais e técnicos, bem como de membros da comunidade local, unidos num gesto nobre de doação.

A dádiva de sangue é uma prática fundamental para suprir as necessidades dos bancos de sangue, e a adesão demonstrada pela comunidade educativa deste Agrupamento é um reflexo do espírito de solidariedade e cooperação.

A atividade de dádiva de sangue, realizada na Escola Básica Padre Alberto Neto, contou com um total de 54 inscritos. No entanto, após a avaliação médica prévia, apenas 17 indivíduos foram considerados aptos para proceder à dádiva, tendo sido estes os que efetivamente deram sangue.

Esta situação é comum neste tipo de iniciativas, uma vez que a aptidão para a dádiva está sujeita a critérios clínicos rigorosos, avaliados individualmente pelo médico responsável, garantindo assim a segurança de todos os intervenientes – dadores e recetores.

Dádiva de sangue	n.º de indivíduos participantes
Inscritos	54
Dadores efetivos	17

- ❖ **Ações de sensibilização sobre SBV destinada a alunos:**

Relativamente às ações de sensibilização sobre Suporte Básico de Vida-3 Cs, destinada às turmas do 9.º ano, as mesmas foram realizadas durante as aulas de CN, essencialmente.

Temas como SBV, PLS e outros foram explorados nessas aulas. Foi ainda solicitado aos alunos que treinassem as manobras, em casa, com familiares. As ações realizaram-se para alunos de 7.º, 8.º e 9.ºanos.

SBV - Os docentes de CN trabalharam com os alunos do 3.º ciclo nas aulas dessa disciplina. As atividades consistiram no visionamento e exploração de vídeos do INEM sobre **SBV, Posição lateral de segurança (PLS)**.

Seguidamente e após uma breve exposição oral do professor, os alunos tiveram aulas práticas sobre SBV e como atuar nas seguintes situações:

- quando a vítima está consciente e a respirar
- quando a vítima está inconsciente e a respirar
- quando a vítima está inconsciente e sem respirar - paragem cardiorrespiratória

Os alunos aprenderam ainda a colocar a vítima em PLS, com aulas práticas, aprenderam a ligar ao 112 e a fazer SBV em adulto, criança e jovem.

SBV e PLS	n.º de alunos envolvidos
2º ciclo	0
3º ciclo	284
Secundário - 10ºC5	29
Total	313

Ligar ao 112 - A Equipa PES enviou, por correio eletrónico, a proposta de abordagem do tema "**Ligar para o 112**", sugerindo que este fosse trabalhado pelo(a) professor(a) de Cidadania e Desenvolvimento ou pelo Diretor(a) de Turma. A proposta incluía vídeos e um guião orientador para a exploração da temática em contexto de sala de aula.

Esta atividade foi realizada por:

Ligar para o 112	n.º de alunos envolvidos
1.º ciclo	212
2.º ciclo	264
3.º ciclo	329
Total	805

O que fazer em caso de engasgamento - A Equipa PES enviou, por correio eletrónico, uma proposta para a abordagem do tema "**Engasgamento**", sugerindo que fosse trabalhado pelo(a) professor(a) de Ciências Naturais, de Cidadania e Desenvolvimento ou pelo(a) Diretor(a) de Turma. A proposta incluía vídeos e um guião orientador para apoiar a exploração da temática. Esta atividade foi realizada por:

Engasgamento	n.º de alunos envolvidos
1º ciclo	0
2º ciclo	0
3º ciclo	168
Total	168

- **Ações de sensibilização sobre saúde e higiene menstrual**- desenvolvida pela prof. Teresa Mogrão:

Ações de sensibilização_ Projeto Saúde e higiene menstrual	n.º de alunos envolvidos
7ºH, 8º A e 8º F	71

- **Ações de sensibilização sobre o Projeto Dignidade Menstrual** - Projeto Dignidade Menstrual – enfermeiras de Saúde Escolar – Higiene e Saúde Menstrual

Ações de sensibilização_ Projeto Dignidade Menstrual	n.º de alunos envolvidos
2º ciclo: 6.º ano (todas as turmas, exceto uma)	149

3º ciclo: 7.º ano (todas as turmas, exceto uma);	160
3º ciclo: 9.º ano (todas turmas)	197
Secundário: 10ºH3, 10ºC5; 10ºC4, 10ºH1, 10ºH4	138
Total	495

- **Ações de sensibilização sobre IST** - sessões de sensibilização para todas as turmas do 9º ano e outras turmas.

Sessões de sensibilização sobre IST- professoras CN- 3º ciclo e Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ As várias IST	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Total 3º ciclo	197

Ações de sensibilização_ Cuidado com a clamídia	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1, 12º C2, 12º C3, 12ºC4	82
Total secundário	82

Ações de sensibilização_ HPV- mais vale prevenir	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1, 12º C2, 12º C3, 12ºC4	82
Total secundário	82
TOTAL GERAL de todas as IST	361

- **Ações de sensibilização sobre Gravidez e parto** (prof. CN- 3º ciclo e Biologia 12º ano)

Ações de sensibilização: Gravidez e parto	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78

Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4 (gravidez na adolescência)	82
Total 3.º ciclo	197
Total secundário	82
TOTAL GERAL	279

- **Ações de sensibilização sobre Sistema Reprodutor masculino e feminino** - professoras CN- 3º ciclo e Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ Sistema Reprodutores	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
Total 3.º ciclo	197
Total secundário	82
TOTAL GERAL	279

- **Ações de sensibilização sobre Métodos Contraceptivos** - sessões de sensibilização sobre Métodos contraceptivos, para todas as turmas do 9º ano. As sessões tiveram a duração de 50 min e realizaram-se nas aulas de CN ou de CN /FQ (turnos).
Sessões de sensibilização sobre métodos contraceptivos dadas pelas professoras CN- (3º ciclo) e Biologia (12º ano)

Ações de sensibilização_ Métodos contraceptivos	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
3º ciclo: 7º H	26
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
Total 3.º ciclo	223
Total secundário	82
TOTAL GERAL	305

- **Sessões de Sensibilização " Mutilação genital feminina "**
 - **Ação de Sensibilização "Mutilação genital feminina" para professores, técnicos,** em parceria com o Centro de Saúde, dada pela médica e pela enfermeira Lucinda. – Jornadas Pedagógicas

II- Sessões de Sensibilização " Mutilação genital feminina " – Ações de sensibilização para alunos. A ação foi dada pela médica e Enfermeira e destinada a alunos do 9º ano e do secundário.

Foi elaborada uma escala de turmas e a médica e enfermeira deram sessões.

Ações de sensibilização_ Mutilação genital feminina	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: todos os 9º anos	197
Secundário: 10ºC4, 10ºH2, 10º C5, 1P3, 10º C2,10ºH1,1P2, 1P4,10ºC1,10ºH4(F),10ºC5	297
TOTAL GERAL	494

- **Ações de sensibilização sobre Saúde e Hábitos de Vida Saudável -** Realizadas pelos professores de CN nas turmas de 9º ano
Sessão de sensibilização sobre hábitos de vida saudável- PES- Prof CN

O tema também foi trabalhado em CN NO 7º H.

Ações de sensibilização_ Saúde e Hábitos de Vida Saudável	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 7º H	26
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Total	223

- **Ações de sensibilização sobre Alimentação equilibrada e sua importância na vida de um estudante -** As sessões foram realizadas pela professora Teresa Mogrão nas turmas. Debateu-se a importância de uma alimentação saudável e equilibrada e a sua importância na vida de um estudante.

- **Ações de sensibilização sobre Puberdade e Adolescência** - Sessões sobre a temática da Adolescência e mudanças que ocorrem na adolescência.

Ações sobre “Puberdade” – professoras CN- 3º ciclo

Ações de sensibilização_ Puberdade	n.º de alunos envolvidos
3º ciclo: 7º B, 7º C	46
3º ciclo: 7º H, 8ºA, 8ºF	71
3º ciclo: 9º A, 9º H	48
3º ciclo: 9º B, 9º C, 9ºE	71
3º ciclo: 9ºD, 9ºF, 9ºG	78
Total	314

- **Violência no namoro - Quem quer comandar?** - Colaboração nas aulas de CN com a EAS no Jogo/projeto sobre “Quem quer comandar”
- ❖ **Atendimento/ acompanhamento de alunos** encaminhados para o PES, do GAA - não foram referenciados alunos no presente ano letivo.
- ❖ **Semana dos Afetos** - No âmbito do Plano Anual de Atividades (PAA) e enquadrada no mês de fevereiro — tradicionalmente associado ao Dia de São Valentim e à valorização dos afetos —, a Equipa PES promoveu a **“Semana dos Afetos”**.

As atividades incluíram a afixação, em vários espaços da escola, de mensagens alusivas aos afetos, bem como a dinamização da atividade **“O Pássaro da Alma”**, realizada em algumas turmas. Foram também enviadas sugestões de atividades a desenvolver em sala de aula, como o **“Jogo dos Afetos”**.

Destaca-se ainda a realização do projeto interdisciplinar **“Coração”**, que envolveu a colaboração entre várias disciplinas (Educação Visual, Português, Inglês, Francês, Espanhol, Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Matemática e Educação Física), promovendo uma abordagem transversal e integradora da temática dos afetos.

Nesse contexto, a Equipa PES apelou à colaboração de toda a comunidade educativa, incentivando a prática da afetividade e da gentileza no quotidiano escolar, bem como a sensibilização dos alunos para a importância dos afetos.

Foram afixados, por diversos espaços da escola, cartazes com frases motivadoras, que foram posteriormente trabalhadas com os alunos em várias

turmas. Foi também disponibilizado o “**Jogo dos Afetos**”, dinamizado por alguns docentes em contexto de sala de aula.

Em várias turmas, desenvolveu-se o projeto interdisciplinar “**Coração**”, que envolveu as disciplinas de Educação Visual, Ciências Naturais, Português, Inglês, Francês, Espanhol, Cidadania e Desenvolvimento, Matemática e Educação Física. O produto final deste projeto foi apresentado numa exposição no Pavilhão A, visitada por alunos, professores e assistentes operacionais.

No âmbito deste projeto:

- Em **Educação Visual**, os alunos desenharam flores geométricas e criaram frases alusivas aos afetos;
- Em **Português**, abordaram a temática dos afetos no contexto do Holocausto, através da obra *O Diário de Anne Frank*;
- Em **Inglês, Francês e Espanhol**, escreveram frases sobre os afetos e a amizade, que foram posteriormente integradas nos painéis expositivos juntamente com os trabalhos de EV;
- Em **Ciências Naturais**, desenvolveram a atividade “*O Pássaro da Alma*”, realizaram o “*Jogo dos Afetos*” e estudaram, no 9.º ano, as moléculas associadas ao amor e à felicidade, bem como o seu impacto hormonal no organismo humano;
- Em **Cidadania e Desenvolvimento**, exploraram a temática dos afetos, nomeadamente através do “*Jogo dos Afetos*” e de uma atividade que consistia em associar sinais de trânsito a diferentes tipos de afetos;
- Em **Educação Física**, os alunos utilizaram o corpo para formar letras que compuseram a expressão “*Semana dos Afetos*”.

Paralelamente, em algumas turmas, foi ainda desenvolvido um projeto de sensibilização sobre a **violência no namoro e os relacionamentos abusivos**, com vista à promoção de relações saudáveis e respeitadoras.

Sensibilização sobre a violência no namoro e os relacionamentos abusivos	n.º de alunos envolvidos
1.º ciclo	171
3.º ciclo: 9A, 9H	46
Total:	217

- ❖ **Sessões de Sensibilização sobre temáticas da saúde**, realizadas pela professora Teresa Mogrão em turmas, quando solicitada (já referidas anteriormente)

1-Adolescência e saúde e higiene menstrual

- **Atendimento Alunos Leal:**

Na Escola Secundária Leal da Câmara, não foram registados atendimentos individualizados de alunos por parte da equipa PES, uma vez que os docentes afetos a este projeto nesta escola dispunham, no seu horário letivo, de apenas 50 minutos semanais para o desenvolvimento das atividades do PES. Face a esta limitação temporal, os professores concentraram a sua intervenção na dinamização de ações dirigidas às turmas, conforme já referido anteriormente. Ainda que tenham manifestado disponibilidade para realizar atendimentos fora do tempo letivo estipulado, não se verificaram solicitações por parte dos alunos que justificassem a realização desses atendimentos.

- **Atendimento aos diretores de turma** (fornecimento de materiais pedagógicos ou sugestões)

- **Ações de sensibilização sobre alimentação:**

Ações de sensibilização_ alimentação	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C4	20
Secundário: 10º	29
Total	49

- **Sessões de sensibilização sobre métodos contraceptivos** – pelos professores de Biologia/ alunos do 12º ano:

Ações de sensibilização_ métodos contraceptivos	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1, 12º C2, 12º C3, 12º C4	82

- **Sistema Reprodutor masculino e feminino** – pelos professores de Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ Sistemas Reprodutores	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1, 12º C2, 12º C3, 12º C4	82

- **Gravidez e parto** – pelos professores de Biologia 12º ano

Ações de sensibilização_ Gravidez na adolescência	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82

- **Projeto Dignidade Menstrual** – pelas enfermeiras de Saúde Escolar – Higiene e Saúde Menstrual

Projeto Dignidade Menstrual	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 10ºH3, 10ºC5;10ºC4, 10ºH1,10ºH4	138

- **Sessões de sensibilização sobre Mutilação genital feminina** – pela Médica e Enfermeira

Ações de sensibilização_ MGF	n.º de alunos envolvidos
Secundário: 10ºC4, 10ºH2, 10º C5, 1P3, 10º C2,10ºH1,1P2, 1P4,10ºC1,10ºH4(F),11ºC5	297

- **Sessões de sensibilização sobre IST-** professores de Biologia 12º ano Secundário:

Ações de sensibilização_ IST	n.º de alunos envolvidos
“Cuidado com a clamídia” - 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
“HPV- mais vale prevenir” - 12º C1,12º C2, 12º C3,12ºC4	82
HIV –SIDA: 12º C3, 12ºC4, 10ºC5	64

- **SBV- PES-** prof. BIOLOGIA ou CD

Sessões/debates sobre:	n.º de alunos envolvidos
SBV: Secundário – 10ºC5	29
Violência no namoro: 10º C3, 10º C5	58

- Ações de sensibilização realizadas pelos **ALUNOS** em várias turmas (sob orientação da equipa do PES da ESLC)

Ações de sensibilização realizadas pelos próprios alunos em turmas	n.º de alunos envolvidos
Doenças Genéticas e alimentos geneticamente modificados: 12º C1, 12ºC3, 12º C4	62
Peditório Nacional Liga Portuguesa contra o cancro – Dia Mundial da luta contra o cancro: 10º C3, 10ºC5, 12º C4	62

- **Alunos com PSI:**

No início do ano letivo, procedeu-se ao **levantamento dos alunos com necessidades de saúde especiais (NSE) e elaboração de novos e/ou atualização dos respetivos Planos de Saúde Individuais (PSI)** para os alunos que evidenciavam problemas de saúde que justificassem a necessidade de elaboração desses planos (PSI).

Os PSI foram elaborados em articulação com os encarregados de educação dos alunos, os respetivos médicos de família, os diretores de turma e com o apoio inestimável da enfermeira que colabora com este Agrupamento, no âmbito da parceria estabelecida com os serviços de saúde.

XX

PES – Escolas de 1.º ciclo

ATIVIDADES REALIZADAS

Foram várias as atividades realizadas no 1.º ciclo, além das já referidas em parceria com os restantes ciclos: Bochecho de Flúor, SOS Dentes, “Sintra Cresce saudável”, “Dia Mundial da Alimentação”, “Semana dos afetos”, “Acidentes domésticos”, “Ligar ao 112”, “Noções básicas de primeiros-socorros”, “Kit e plano de emergência familiar”, “Escola segura sem bullying”, “Semana da Família”, Dia da criança, Projeto competências.

Os alunos ainda participaram no Corta-Mato escolar (realizado na Escola Básica Padre Alberto Neto, deste Agrupamento, e no Giravolei.

Atividades realizadas no 1.º ciclo	n.º de alunos envolvidos
Bochecho de Flúor	778
SOS Dentes	201
“Sintra Cresce saudável”	789
“Dia Mundial da Alimentação”	789
“Semana dos afetos”	600
“Acidentes domésticos”	274
“Ligar ao 112”	212
“Noções básicas de primeiros-socorros”	48
“Kit e plano de emergência familiar”	172
“Escola segura sem <i>bullying</i> ”	123
“Semana da Família”	258
Dia da Criança	300
Projeto competências	234
Corta-Mato escolar	vários
Giravolei	vários

Outras iniciativas

Cheques-Dentista aos Alunos

No decurso do 2.º semestre, foram distribuídos cheques-dentista aos alunos dos anos de escolaridade abrangidos pela medida, através da articulação entre a

Candidatura ao Selo Escola Saudável

O **Agrupamento apresentou candidatura** à atribuição do Selo Escola Saudável, tendo-lhe sido concedido este reconhecimento oficial.

Parcerias, Articulação, Transversalidade

ENTIDADES PARCEIRAS...

A equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES) contou com o apoio e colaboração de diversas entidades, com as quais estabeleceu parcerias para o

desenvolvimento de várias atividades ao longo do ano letivo. As entidades parceiras foram as seguintes:

- Centro de Saúde
- Instituto Português do Sangue (IPS)
- Instituto Português de Oncologia (IPO)
- Direção-Geral da Saúde (DGS)
- Direção-Geral da Educação (DGE)
- Associação Sorri Jovem
- Projeto Dignidade Menstrual
- Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (DICAD)
- Supermercado Feira Nova (doação de fruta)
- Equipa de Ação Social (EAS)
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)
- Unidade de Saúde Pública
- Unidade de Saúde Escolar

Articulação com Ciências Naturais 2º e 3º ciclo, com Biologia 12.º ano e ECOESCOLAS:

- O PES articula com GR 230, CN 520 e Secundário

- Semana da Alimentação

- O PES articula com GR230

- SBV
- Ligar ao 112
- Engasgamento

- O PES articula com Biologia -12º ano:

- IST – ações sensibilização
- Contraceptivos – ações sensibilização
- Semana da Alimentação

Articulação com Educação Física

- O PES articula com EF as atividades seguintes, com todas as turmas do 5.º ao 9.º anos:

- Corta-Mato,
- Passeio pedestre
- Cicloturismo

- Torneios de voleibol, andebol, futebol
- Mega salto
- Mega sprint
- SBV

Articulação com **Cidadania e Desenvolvimento**

O PES articula com Cidadania:

- Educação rodoviária para ciclistas Atividade de EF realizada nos dias de chuva (também articulado com EF).
- Saúde
- Sexualidade
- Igualdade de género
- Direitos humanos
- Riscos.
- Divulgação de webinars sobre temas ligados à saúde

Articulação do PES com **História:**

- Os eunucos e sua importância
- As mulheres na Idade Média
- Os direitos das mulheres em alguns países árabes
- IST

Articulação do PES com **CN 3.º ciclo**

- - Projeto “Violência no namoro”
- - Projeto dignidade Menstrual
- - Hábitos de vida saudáveis
- - Importância da alimentação
- - Métodos Contracetivos
- - IST
- - Adolescência
- - Sistema reprodutor masculino e feminino
- - Gravidez e parto
- - Dia mundial de luta contra a sida
- - Tabagismo
- - SBV
- - PLS
- - Ligar ao 112
- - Engasgamento

Articulação com **Ciências Naturais:**

O PES articula com as CN:

6.º anos: Alimentação saudável: exposição sobre esta temática – Semana da Alimentação, distribuição de fruta, inquéritos; atividades sobre alimentação

9.º anos: IST, HIV - Sida; métodos contraceptivos, sistemas reprodutores feminino e masculino, Adolescência; igualdade de género. Genética. Gravidez na adolescência, Parto; Alimentação equilibrada e saudável. Saúde e hábitos de vida saudáveis; Distúrbios alimentares. Violência no namoro e relacionamentos abusivos. Excisão feminina. Higiene oral.

Articulação com o **Instituto Português de Sangue (IPS)**

- **O PES articula com IPS**

- Dádiva de sangue

Articulação com o **Instituto Português de Oncologia (IPO)**

- **O PES articula com IPO**

- Peditório Nacional

Articulação/Parceria com **EAS (Equipa de Ação Social) e DICAD**

O PES articula com o GAA com a EAS:

- - Jogo “Quem quer comandar” – alunos de todas as turmas –Violência no namoro
- -SPA - Substâncias Psico-Ativas
- - Uso dos TM
- -Sessões de sensibilização realizadas pela EAS
- - Animação nos pátios durante os intervalos, realizada pelo Animador sócio cultural da EAS
- - Programa Stop Bullying´ - EAS
- - Programa Whats up tu decides – EAS
- - Convívios entre docentes – EAS
- Festa entrega de diplomas
- Baile de finalistas

Articulação/Parceria com **SPO:**

O PES articula com o GAA com o SPO:

- - Sessões sobre saúde mental, para alunos, pela Dra. Margarida Almeida

- - Sessões sobre técnicas de relaxamento, pela Dra. Margarida Almeida, para docentes e não docentes
- -Sessões Gestão de Emoções- psicólogas

Articulação/Parceria com **Enfermeira Escolar *** e **Centro de Saúde, Saúde Escolar e Saúde Pública**

O PES articula com Enfermeira Escolar * e Centro de Saúde, Saúde Escolar e Saúde Pública

- *- Corta –mato
- *- PSI
- *-Cheques dentista
- - Mutilação genital feminina – médica e enfermeira DE Saúde pública
- - Ações de sensibilização sobre Dignidade menstrual – enfermeiras de Saúde Escolar
- - Acompanhamento de alunos pela enfermeira
- - Projeto Dignidade Menstrual

Articulação/Parceria com **o hipermercado Feira Nova de Rio d Mouro**

O PES articula com o hipermercado Feira Nova

- Doação de fruta para a comemoração do Dia da Alimentação.

Outras atividades PES

- - Elaboração de PSI: todas as turmas com alunos com necessidades especiais de saúde
 - - Projeto de Educação Sexual em todas as turmas
 - - Sessões de sensibilização
 - - As professoras Lurdes Ferreira e Teresa Mogrão disponibilizaram-se semanalmente para este atendimento, contudo, **não se registaram solicitações por parte dos alunos** ao longo do período em análise.
 - - Dádiva de sangue: docentes, não docentes e discentes com idade superior a 18 anos – só realizada na PAN articulação com IPS
-
- Apresentação das valências do PES aos alunos do 5.º ano – PAN
 - Levantamento de sugestões de atividades a realizar pelo PES, através das caixas de sugestões

- Elaboração / reformulação dos PSI dos alunos: informação aos DT, aos CT. Parceria com a Saúde Escolar através da enfermeira Ana Pereira
- Ação sobre Bullying realizada pela EAS com presença do PES - 8ºA – (PAN)
- 16 Out: Comemoração do Dia da Alimentação, em parceria com CN do 2.º e 3º ciclo da PAN, FQ, Ecoescolas e EAS – todos os alunos 1º, 2º, 3º ciclo e secundário
- Ações de sensibilização “A importância da alimentação na vida de um estudante” - 7º B, C, H; 8º A; C, D, E, F, 9ºA e 9º H – (PAN)
- Elaboração de PSI em articulação com os DT, EE e Enfermeira Escolar
- Apoio a professores
- A importância da puberdade: informação /sensibilização turmas 9.º A, B, C, E e H – (PAN)
- Os sistemas reprodutores masculino e feminino: informação /sensibilização turmas 9.º A, B, C, E e H – (PAN)
- Atendimento de alunos.
- Informação / Ações de sensibilização sobre Métodos Contracetivos nas turmas 9.º A, B, C, E e H – (PAN)
- Comemoração do Dia Mundial de Luta contra a sida: trabalhos em turmas sobre esta doença e toda a problemática e evolução ao longo do tempo; sensibilização para a temática (PAN) - 9.º A, B, C, D, E, F, G e H; 7º E, F, G, H; 8ºA, F – (PAN)
- A gravidez e o parto: informação / sensibilização turmas 9.º A, B, C, D, E, F, G e H
- Divulgação de webinaries sobre temáticas relacionadas com Saúde aos elementos do PES e professores de CD – (PAN)
- Sessão de sensibilização sobre “Hábitos de vida saudável”, pelo PES - 7º H (PAN)
- Sessões de sensibilização sobre “Saúde menstrual”, pela Enfermeira de Saúde Escolar – turmas 6º ano
- “WhatsUp - tu decides”, turmas de 8.º e 9.º anos, dinamizado pela EAS - (PAN)
- STOP Bullying (turmas que estão inscritas), dinamizado pela EAS (PAN)
- Gestão de Emoções (turmas que estão inscritas) - pelas Psicólogas do SPO

Ano letivo 2023/2024

Quem somos?

Equipa PES do Agrupamento - prof. Teresa Mogrão (Coordenadora);

- Escolas Básicas de 1.º ciclo/JI: prof. Manuela Marques
- Escola Básica Padre Alberto Neto: prof. Teresa Mogrão, Lurdes Ferreira e Anabela Dinis
- Escola Secundária de Leal da Câmara: prof. Maria João Jacinto

Atividades do PES (23/24):

- Apresentação das valências do PES aos alunos do 5.º ano - (PAN)
- Elaboração/reformulação dos PSI de alunos
- Ações de sensibilização sobre Suporte Básico de Vida – alunos 7º, 8º, 9º ano, professores e A.O.) - (PAN:
- Colaboração do PES na Semana da Alimentação
- Comemoração do Dia Mundial de Luta contra a SIDA, sensibilização nas turmas sobre esta temática e Campanha de prevenção HIV- SIDA.
- Sessão “Técnicas de Relaxamento”, em articulação com o SPO, destinada a professores; assistentes técnicos, administrativos e operacionais.
- Dádiva de Sangue que abrangeu toda a comunidade educativa (IPS) - (PAN)
- Comemoração do Dia Mundial sem Cigarros – Sensibilização para os malefícios do Tabaco e jogo do “bowling dos cigarros” - (PAN)
- Ação de sensibilização “Ligar para o 112” - para alunos do 2.º e 3.º ciclos - (PAN)
- Ação de sensibilização “Engasgamento” – para alunos do 2.º e 3.º ciclos - (PAN)
- Ações de sensibilização sobre IST - foi feita articulação entre a PAN e a ESLC.
- Ações de sensibilização sobre Métodos Contracetivos - foi feita articulação entre a PAN e a ESLC.
- Ações de Sensibilização "Mutilação genital feminina - MGF", em articulação com médica e enfermeira da Saúde Pública, destinadas a professores, técnicos e a alunos do 9º ano. (PAN)
- Ações de sensibilização sobre “Saúde e Hábitos de Vida Saudável” - (PAN)
- Ações de sensibilização sobre “Alimentação equilibrada e sua importância na vida de um estudante” - (PAN)

- Ações de sensibilização sobre “Adolescência” - (PAN)
- Projeto “Violência no namoro” - (PAN)
- “Quem quer comandar?”, jogo- didático-pedagógico sobre SPA, em articulação com EAS (Equipa de Ação Social) - (PAN)
- “Stop Bullying”, dinamizado pela EAS (Equipa de Ação Social) - (PAN)
- “Corações com coroa” – dinamizado pela EAS - (PAN)
- “What’s up - tu decides”, dinamizado pela EAS - (PAN)
- “Gestão de Emoções”, dinamizado pelo SPO
- Semana dos Afetos - (PAN) e 1.º ciclo
- Ação de sensibilização sobre “Gravidez medicamente assistida” (ESLC)
- Sessões sobre “Violência no namoro” e “Relações interpessoais” (ESLC)
- APAV – “Violência no namoro” (ESLC)
- Bochecho do flúor - (JI/1.ºciclo)
- Projeto Sintra Cresce Saudável (parceria com a CMS) - 1.ºciclo
- Interdisciplinaridade com os conteúdos curriculares e atividades desenvolvidas em turma ou na Escola nesse âmbito (relações interpessoais-Gestão de conflitos - com jogos relacionados com o tema como por exemplo Jogos de dinâmica de grupo; Assembleias de Turma; conhecer o corpo; regras de higiene; vacinação; ...) - 1ºciclo
- Comemoração do Dia Mundial da Alimentação -1ºciclo
- Corta-Mato do 1.º ciclo -1ºciclo
- Ações dinamizadas pelas Técnicas Sociais - Projeto “Brincar, Sentir e Crescer” - 1.ºciclo
- Sessão de sensibilização dinamizadas pela enfermeira da saúde escolar – “educação para a sexualidade” - 1.ºciclo
- Sessões de sensibilização dinamizadas pela Escola Segura – “Bullying é para os fracos”; “Eu faço como diz o falco”; “Jovens na defesa dos Direitos Humanos”, ... - 1.ºciclo
- “O Sol e a alimentação” (cuidados a ter com o sol e influência da alimentação na proteção da pele) – dinamizada pelos técnicos da Farmácia de Rio de Mouro – 1.º ciclo
- Sessão com nutricionista – “Alimentação saudável – aprender a comer para melhor crescer” - 1.º ciclo

- Sessão com nutricionista – “Cuidados a ter com a alimentação” – EB. N.º 2 da Serra das Minas (todas as turmas, incluindo a educação pré-escolar) - 1.º ciclo
- Ação promovida pelo SMAS (parceria com a CMS) “Jogo do consumidor” no âmbito da saúde e da educação ambiental – 1.º ciclo
- Visita à SintrAmbiente – Feira do ambiente e da sustentabilidade -1ºciclo
- Visita à Feira AgroAruil – com atividades no âmbito do Projeto Sintra Cresce Saudável - 1.º ciclo