



**Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo**

**CriAtivos**



## **Linhas orientadoras do PES para o ano letivo 2025/2026 (\*)**

“A Promoção e Educação para a Saúde (PES) 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 PES 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 da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organizações 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. “

“Fonte Referencial de Educação para a Saúde.”

\* Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014

\* Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.



## Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo

CriAtivos



### 1. Objetivos específicos:

- Diagnosticar as áreas de atuação ao nível dos alunos de acordo com as suas necessidades.
- Divulgar informação promotora da saúde individual e coletiva na comunidade escolar;
- Sensibilizar a comunidade educativa para a uma vida saudável;
- Organizar e dinamizar o gabinete de apoio ao aluno;
- Apoiar o desenvolvimento de projetos PES nas turmas;
- Desenvolver ações de prevenção de comportamentos de risco;
- Promover e diversificar atividades de educação para a saúde, na comunidade;
- Articular com entidades parceiras, técnicos e especialistas externos à escola;
- Promover a articulação entre ciclos;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa nas atividades da saúde;
- Monitorizar os comportamentos de risco.
- Desenvolver ações que promovam e potenciem a igualdade de género.
- Promover ações junto dos encarregados de educação sobre os riscos da internet.

### 2. Áreas temáticas abrangidas:

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

### 3. Áreas de atuação:

#### 3.1. Prevenção:

- Divulgar informação promotora da saúde junto da comunidade escolar;
- Sensibilizar a comunidade educativa para a uma vida saudável;
- Dinamizar e planear sessões para cada nível de ensino de acordo com as áreas temáticas.



## **Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo**

**CriAtivos**



### **3.2. Intervenção:**

- 3.2.1. Apoio/encaminhamento ao aluno;
- 3.2.2. Formação inter pares;
- 3.2.3. Estabelecimento de parcerias;
- 3.2.4. Acompanhamento de projetos de turmas;
- 3.2.5. Disponibilização de materiais para a execução de projetos e outras atividades;
- 3.2.6. Articulação com os projetos das entidades parceiras;
- 3.2.7. Formação para a comunidade educativa.

### **4. Avaliação e monitorização**

- 4.1. Reavaliar, construir e aplicar instrumentos de avaliação;
- 4.2. Avaliar as atividades relacionadas com a saúde;
- 4.3. Avaliar a implementação do PES na escola;

### **5. Equipa:**

Marlene Serras  
Jacinta Vital  
Enfermeira Andreia Cunha  
Anabela Magro  
Miguel Leitão  
Isabel Silva  
Um elemento do agrupamento das artes a convidar



Plano de atividades 2025/2026				
Áreas temáticas/Domínio	Ações e projetos	Atividades	Dinamizadores	Público-alvo
<b>Educação alimentar e atividade física: Saúde</b>  Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;	Hora de Comer	Formação interpares	Alunos do curso profissional técnicos de ação educativa	Alunos do 2º ciclo. No refeitório.
	<b>Semana da alimentação</b> - outubro  <b>Tema principal: Vamos lanchar!</b> Lançamento e apresentação da nossa mascote Sessão sobre lanches saudáveis (com especialista)	Atividades variadas.	Núcleo saúde escolar	Transversal
	Feira Bio sustentável - maio	Feira com produtos da horta	Alunos das UE	Transversal
	Sala de Exercício e jogos de pátio	Atividade Física	Alunos do curso profissional de apoio à gestão desportiva	Transversal
	AEFGA sem Diabetes	Formação e Sessão	Enfermeiros da Equipa de Saúde Escolar ULS- Lisboa Ocidental da UCC Girassol	Pessoal docente e não docente. Alunos
	Projetos dinamizados pela Associação Vitamimos	Atividades ligadas à culinária e alimentação saudável	Vitamimos	Alunos dos 2.º e 3.º ciclos
	Desporto Escolar (Cascais Ativo, Desporto na Escola, Jogos tradicionais, Torneios, Passeios d'Aventura, Corta-Mato, Nadar a Brincar. Encontros de atividade física e J.I.	Atividade Física	Alunos do CPTAI e de GD, docentes de E.F e titulares de turma. CPTAE.	Transversal



Plano de atividades 2025/2026				
Áreas temáticas/Domínio	Ações e projetos	Atividades	Dinamizadores	Público-alvo
	<b>Semana do coração</b> - maio	Atividades variadas - Sessões sobre SBV - Medição do IMC e da pressão arterial - Exposições - “Mexa-se” na escola	Núcleo saúde escolar Parceiros	Transversal
<b>Afetos e educação para a sexualidade/sexualidade:</b> Contribuir para a melhoria das relações interpessoais; contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação <b>sexual</b> ;	<b>Semana dos afetos</b> - fevereiro	Exposição interativa  Atividades alusivas aos dias do abraço, da felicidade, da saúde e do elogio. Declamação de poemas. Músicas	Núcleo da saúde escolar. Alunos do CPTAS Docentes Educadores de Infância/Professores Titulares Assistentes/Técnicas Operacionais Famílias	Transversal
	Campanhas Solidárias	Cabazes solidários	Núcleo da saúde escolar, docentes do agrupamento Assistentes/Técnicas Operacionais Famílias	Transversal
	Ciclo de cinema do HIV	Cinema debate	Técnicos da C.M.C / Enfermeira da Equipa de Saúde escolar U LS- Lisboa Ocidental - UCC Girassol	3º ciclo e sec.



## Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo

CriAtivos

Plano de atividades 2025/2026				
Áreas temáticas/Domínio	Ações e projetos	Atividades	Dinamizadores	Público-alvo
	Educação Sexual desde o pré-escolar ao secundário (em anexo)	JI e 1º ano-emoções e afetos; 4º ano-Emoções afetos e sexualidade (Conhecer o corpo) 9º ano - Sexualidade na adolescência e prevenção da gravidez; 11º e 12º ano Sexualidade saudável. 10º ano- Prevenção da violência no namoro” Quem ama não agride”	Enfermeiros da Equipa de Saúde escolar-Lisboa Ocidental - UCC Girassol em parceria com a PSP escola segura.	Alunos do 1º, 2º, 3º ciclo e secundário
Saúde Mental e prevenção da violência/ Saúde: - Igualdade de género. - Educar para a Inclusão	Projeto “Mala Museu das Emoções”	Sessões de grupo	SPO	Transversal
	Ciclo de saúde mental	Seminários	Técnicos da saúde parceiros da C.M.C	Transversal
	Violência no namoro” Quem ama não agride”	Seminários	Enfermeiros da Equipa de Saúde Escolar da UCC Girassol, com participação da PSP Escola Segura / ou APV	Secundário
	Racismo / Bullying	Sessões de formação	Enfermeira da Equipa de Saúde Escolar da UCC Girassol	2º e 3º ciclo
	Igualdade de género	Sessões de formação	Enfermeira da Equipa de Saúde Escolar da UCC Girassol e Psicóloga do SPO / ou outro parceiro	11º ano



## Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo

CriAtivos

Plano de atividades 2025/2026				
Áreas temáticas/Domínio	Ações e projetos	Atividades	Dinamizadores	Público-alvo
	Ciberbullying – Cibersegurança e consequências para a Saúde Mental	Sessões de formação	C.M.C / Enfermeira da Equipa de saúde Escolar e PSP - Escola Segura	1º e 2º ciclo
	Abril mês da Não violência	Campanha do laço Azul	Núcleo de saúde escolar e docentes	Transversal
	Atividade: A aula sai à rua	Utilização dos espaços exteriores da escola em contexto de aula	Núcleo de saúde escolar professores que Aderirem à iniciativa	Transversal
<b>Comportamentos aditivos e dependências/Risco</b> Melhorar o estado de saúde global dos jovens; Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;	Ação de sensibilização	Sessão interpares	Alunos do CPTAS	3º ciclo
	Prevenção Rodoviária	Formação de alunos	Técnicos da Junta de freguesia	1º e 3º ciclo
	Risca este Risco	Teatro debate	Atores e Técnico da C.M.C / Enf.º da Equipa de Saúde Escolar e PSP – Escola Segura	9ºanos
	Sessões formativas: álcool, tabaco e outras drogas.	Sessões de formação	Técnico da C.M.C / Enf.º da Equipa de Saúde Escolar e PSP – Escola Segura	Cada tema para um ano de escolaridade.
	Os consumos sem substância e Ciber segurança.	Formação de alunos	" Enf.º da Equipa de Saúde Escolar e PSP – Escola Segura	3ºciclo / (2º ciclo – 6º ano)
	Segurança em contexto de viagens de finalistas	Formação de alunos	Escola Segura	12.º ano



## Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo

CriAtivos

Plano de atividades 2025/2026				
Áreas temáticas/Domínio	Ações e projetos	Atividades	Dinamizadores	Público-alvo
<b>Saúde Ambiental</b>	Projetos relacionados com boas práticas ambientais.	Atividades relacionadas com o ambiente.	PESA	Transversal
<b>Formação</b>	Sessão a acordar com os parceiros tendo em conta as necessidades educativas do agrupamento.	Sessão de formação	Enf.º da Equipa de Saúde Escolar	Pessoal docente e não docente
	Doenças transmissíveis que originam evicção escolar	Sessão de formação	Equipa de Saúde Escolar	Pessoal docente e não docente
<b>Formação</b>	Embaixadores da saúde	Formação interpares	Enfermeiros da ULS Lisboa ocidental- UCCgirassol	Alunos do secundário
<p>NOTA: Não estão referenciados projetos e atividades a serem dinamizadas pelos parceiros da C.M.C por ainda não terem sido apresentados aos coordenadores da saúde escolar. Serão incluídos no plano após estudo e análise com a direção do agrupamento.</p> <p>O projeto está aberto para incluir novos projetos e atividades sempre que o docente entenda, e que contribua para o desenvolvimento de competências dos alunos nestas áreas de intervenção.</p>				

Nota 1: Quadro anexo das áreas de intervenção e dos respetivos objetivos.

A equipa do PES representada por Marlene Serras

Data: 15/07/2025



## Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo

CriAtivos

áreas de Intervenção	Objetivos
A-Educação alimentar e atividade Física	Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;
	Promover a saúde oral;
	Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;
	Melhorar o estado de saúde global dos jovens.
B-Afetos e educação para a sexualidade	Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;
	Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;
	Promover a igualdade de género;
	Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;
	Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);
	Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;
	Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
C-Comportamentos Aditivos e Dependências	Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de
	Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
	Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;
	Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;
D-Saúde Mental e Prevenção da Violência	Prevenir os consumos em meio escolar, através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa.
	Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
	Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;
	Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;
	Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.