

Projeto de Educação para a Saúde



Agrupamento de Escolas Viseu Norte

Coordenadora do PES,
Júlia Maria Baltazar

Índice

1. Enquadramento.....	3
2. Fundamentação.....	3
3. Áreas Prioritárias de Intervenção.....	3
3.1. Educação Alimentar e Atividade Física.....	4
3.2. Saúde Mental e Prevenção da Violência.....	4
3.3. Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências.....	4
3.4. Afetos e Educação para a Sexualidade.....	4
4. Objetivos gerais.....	4
5. Organização e Equipa de Implementação.....	5
6. Articulação Curricular e Institucional.....	6
7. Parcerias Institucionais.....	6
8. Monitorização e Avaliação.....	7
9. Indicadores de Sucesso (DGE/DGS).....	7
10. Calendarização.....	7
11. Atividades por Áreas Prioritárias de Intervenção.....	8
Eixo 1- Educação alimentar e Atividade Física.....	8
Eixo 2 - Saúde mental e Prevenção da Violência.....	9
Eixo 3 - Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências.....	11
Eixo 4 - Afetos e Educação para a Sexualidade.....	12
11.1. Outras atividades.....	13
12. Planificação das Atividades Anuais.....	15

1. Enquadramento

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) integra-se nas orientações emanadas pela Direção-Geral da Educação (DGE) e pela Direção-Geral da Saúde (DGS), nomeadamente no âmbito da **Promoção da Saúde em Meio Escolar** e da abordagem **Escola Promotora de Saúde**, assumindo um caráter transversal, preventivo e educativo.

Este projeto encontra-se alinhado com o **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória**, com as **Aprendizagens Essenciais**, com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e com os princípios da **literacia em saúde**, contribuindo para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e emocionais fundamentais ao longo do percurso escolar.

O Projeto PES visa promover estilos de vida saudáveis, capacitar os alunos para a tomada de decisões informadas e responsáveis e criar ambientes educativos seguros, inclusivos e promotores de bem-estar físico, mental e social.

2. Fundamentação

A escola constitui um contexto privilegiado para a implementação de estratégias de promoção da saúde, prevenção da doença e desenvolvimento de competências socioemocionais.

De acordo com dados da DGS, Portugal apresenta uma elevada prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, associada a hábitos alimentares inadequados e baixos níveis de atividade física. Paralelamente, verifica-se um aumento das problemáticas relacionadas com a saúde mental, o bullying, os comportamentos aditivos e as dificuldades nas relações interpessoais.

Neste contexto, o Projeto PES assume um papel estruturante na promoção do bem-estar, na prevenção de comportamentos de risco e no reforço da resiliência, da autonomia e da responsabilidade individual e coletiva.

3. Áreas Prioritárias de Intervenção

De acordo com as orientações da DGE/DGS para a Educação para a Saúde em Meio Escolar, o projeto desenvolve-se nos seguintes eixos estratégicos:

3.1. Educação Alimentar e Atividade Física

Área prioritária do projeto, centrada na promoção de hábitos alimentares equilibrados, no incentivo à prática regular de atividade física e na prevenção do sedentarismo e da obesidade infantil.

Pretende-se ainda valorizar os espaços escolares, nomeadamente o refeitório, enquanto contextos educativos de socialização e aprendizagem de comportamentos saudáveis.

3.2. Saúde Mental e Prevenção da Violência

Este eixo visa promover o bem-estar emocional, o desenvolvimento de competências socioemocionais e a criação de ambientes escolares seguros. Serão abordadas temáticas como o bullying, a indisciplina, a autorregulação emocional, a empatia, a resolução de conflitos e o acesso a redes de apoio.

3.3. Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências

Intervenção orientada para a prevenção do consumo de substâncias psicoativas (tabaco, álcool e drogas), bem como das dependências comportamentais, promovendo a literacia em saúde, o pensamento crítico e a capacidade de tomada de decisão informada.

3.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

Este eixo incide na educação para os afetos, relações interpessoais saudáveis e vivência responsável da sexualidade, em articulação com o Referencial de Educação para a Saúde e Educação para a Cidadania, valorizando o respeito, a igualdade de género e a prevenção da violência no namoro.

4. Objetivos gerais

O Projeto PES pretende:

Promover a literacia em saúde de toda a comunidade educativa;

Promover a saúde em matéria de alimentação e atividade física;

Criar condições ambientais para uma escola promotora de saúde e bem-estar;

Promover e valorizar comportamentos saudáveis;

Contribuir para um saudável relacionamento interpessoal;

Melhorar o estado de saúde física e mental;
Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;
Prevenir o consumo de substâncias psicoativas;
Identificar/combater os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
Promover a capacidade de proteção face a todas às formas de exploração, violência e abusos sexuais;
Contribuir para a melhoria dos relacionamentos afetivos-sexuais;
Sensibilizar as famílias para questões de saúde consideradas prioritárias.

5. Organização e Equipa de Implementação

O Projeto PES é desenvolvido numa lógica de **trabalho colaborativo e intersetorial**, envolvendo estruturas internas da escola e parceiros externos.

A Equipa PES é constituída por:

- Coordenadora do Projeto PES;
- Membro da Direção;
- Coordenador de Projetos e Educação para a Cidadania;
- Coordenadores de Departamentos
- Coordenadores dos Diretores de Turma;
- Coordenador do Desporto Escolar;
- Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE/UCC);
- Serviços de Psicologia e Orientação;
- Representantes dos Alunos;
- Associação de Pais e Encarregados de Educação;
- Assistentes Operacionais;
- Parceiros institucionais (Escola Segura, Entidades da área da saúde, entre outros).

Este plano de atividades proposto e aprovado pelo Conselho Pedagógico está aberto a atividades dinamizadas pelas Associações de Pais/Encarregados de Educação, Assembleias de Alunos, Áreas curriculares disciplinares e não disciplinares ou mesmo de entidades externas que se enquadrem nas temáticas da Educação para a Saúde. O desenvolvimento do projeto dependerá do empenho de todos. Há que salientar que são parte integrante deste projeto as iniciativas do Plano Anual de Atividades do Agrupamento que se enquadrem nas temáticas ligadas à saúde. Aqui incluem-se os clubes que existam e as visitas de estudo enquanto espaços/momentos de excelência para o desenvolvimento das competências pessoais e

sociais, bem como as atividades físicas e desportivas, que trazem benefícios para a saúde e que contribuem para a interiorização de regras de conduta fundamentais para o saber-estar. É nosso propósito desenvolver um conjunto de valores, através da componente prática, no sentido de mobilizar ativamente os alunos em direção aos objetivos a que nos propomos, com carácter de continuidade.

6. Articulação Curricular e Institucional

O Projeto PES articula-se com:

- Projeto Educativo do Agrupamento;
- Plano Anual de Atividades;
- Estratégia de Educação para a Cidadania;
- Clubes escolares e projetos complementares;
- Áreas curriculares disciplinares e não disciplinares;
- Atividades extracurriculares e visitas de estudo.

Esta articulação permite uma abordagem integrada e contínua, potenciando aprendizagens significativas e contextualizadas.

7. Parcerias Institucionais

A concretização do projeto pressupõe a colaboração das seguintes entidades:

- Centro de Saúde / ULS D. Lafões – Saúde Escolar;
- Centro de Saúde / UCC- Viseense
- DGS (em articulação indireta através dos programas nacionais);
- Serviços de Psicologia e Orientação;
- Associação de Pais e Encarregados de Educação;
- Associação de Estudantes;
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens;
- Escola Segura (GNR/PSP);
- Instituições da área da saúde e bem-estar (farmácias e clínicas);
- Outras instituições.

8. Monitorização e Avaliação

A avaliação do Projeto PES será **contínua, formativa e orientada para a melhoria**, incidindo sobre:

- Grau de participação da comunidade educativa;
- Impacto das atividades desenvolvidas;
- Envolvimento dos alunos;
- Cumprimento dos objetivos definidos.

Serão utilizados instrumentos como:

- Observação direta;
- Registos de participação;
- Questionários de satisfação;
- Relatórios de atividades.

No final do ano letivo será elaborado um **Relatório de Avaliação**, que servirá de base à reformulação das estratégias e ao planeamento do ano seguinte.

9. Indicadores de Sucesso (DGE/DGS)

- ✓ Aumento da participação dos alunos
- ✓ Redução de comportamentos de risco
- ✓ Melhoria do clima escolar
- ✓ Envolvimento parental
- ✓ Integração curricular efetiva
- ✓ Continuidade das ações

10. Calendarização

Este projeto deverá ser concretizado, reformulado e atualizado no decorrer dos anos letivos seguintes.

11. Atividades por Áreas Prioritárias de Intervenção

Eixo 1- Educação alimentar e Atividade Física

Atividades	Objetivos	Dinamizadores
✓ Dia Europeu do Desporto na Escola	» Promover a prática regular de atividade física como fator essencial de saúde e bem-estar; » Sensibilizar os alunos para a importância de um estilo de vida ativo; » Incentivar a participação de todos os alunos, valorizando a inclusão e o espírito de equipa; » Desenvolver competências sociais como cooperação, respeito e fair play; » Reforçar a ligação entre a escola e a comunidade através do desporto; » Estimular o gosto pela prática desportiva ao longo da vida; » Contribuir para a redução do sedentarismo em idade escolar.	Grupo 260
✓ Dia Mundial da Alimentação ✓ Semana da Alimentação e S. Martinho.	» Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada; » Promover hábitos alimentares corretos desde a infância e adolescência; » Desenvolver a consciência sobre a relação entre alimentação, saúde e bem-estar; » Incentivar escolhas alimentares responsáveis e informadas; » Alertar para a problemática do desperdício alimentar; » Promover valores de sustentabilidade e respeito pelo ambiente através da alimentação; » Reforçar a importância de uma alimentação adequada para o sucesso escolar.	Educação para a Cidadania; Biblioteca; Grupo 240 Grupo 230 Grupo 110
✓ Magusto escolar	» Valorizar e transmitir tradições culturais portuguesas relacionadas com o magusto e o outono; » Promover a socialização entre alunos, professores e comunidade escolar; » Sensibilizar para hábitos alimentares sazonais e saudáveis, como o consumo de frutos da época; » Integrar o Magusto em atividades educativas, reforçando conteúdos curriculares de História, Ciências e Educação Ambiental; » Criar um ambiente festivo que incentive a alegria, o convívio e a inclusão de todos os alunos.	Comunidade escolar
✓ Projeto “ESPAÇO Física # Mente”	» Promover o sucesso educativo e a inclusão de todos os alunos, assegurando que adquirem as competências motoras, físicas e sociais previstas no currículo de Educação Física; » Identificar alunos com dificuldades motoras, físicas ou técnicas, planeando intervenções ajustadas; » Desenvolver capacidades físicas básicas (força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação); » Reforçar aprendizagens técnicas e táticas das modalidades abordadas em aula; » Melhorar a autoestima, a autoconfiança e a motivação para a prática de atividade física; » Promover hábitos de vida saudável e estilos de vida ativos;	Grupo 260

	» Reduzir desigualdades de desempenho entre alunos; » Integrar alunos com limitações físicas ou dificuldades emocionais nas aulas regulares; » Estimular o gosto e a participação nas atividades físicas escolares e extracurriculares.	
✓ Desporto Escolar	» Incentivar a prática regular de atividade física e combater o sedentarismo; » Melhorar resistência, força, coordenação, velocidade e flexibilidade; » Promover o respeito, a cooperação, o espírito de equipa e o fair-play; » Dar oportunidade a todos os alunos de participarem em atividades desportivas, independentemente do nível de habilidade; » Aumentar a disciplina, a responsabilidade, a autonomia e a confiança; » Identificar alunos com potencial e incentivá-los a evoluir no desporto; » Fortalecer relações entre alunos, professores e a escola através do desporto.	Grupo 260

Eixo 2- Saúde mental e Prevenção da Violência

Atividades	Objetivos	Dinamizadores
✓ Escola Segura ✓ Responsabilidades no regresso às aulas	» Reforçar o conhecimento da comunidade educativa sobre o Programa Escola Segura e a sua importância; » Promover a proximidade entre alunos, escola e forças de segurança; » Sensibilizar para comportamentos seguros dentro e fora do recinto escolar; » Prevenir situações de risco, violência e indisciplina no meio escolar; » Incentivar o respeito pelas regras, pela autoridade e pelo outro. » Sensibilizar os alunos para os seus deveres enquanto membros da comunidade escolar; » Promover atitudes de responsabilidade, civismo e respeito pelas normas da escola; » Reforçar a importância do cumprimento de regras para um ambiente escolar seguro e saudável; » Incentivar a participação ativa dos alunos na manutenção da disciplina e do bom funcionamento da escola; » Desenvolver o sentido de compromisso com o sucesso escolar e o bem-estar coletivo.	GNR / PSP
✓ “Bullying é para os fracos”	» Sensibilizar alunos, professores e comunidade escolar para os efeitos negativos do bullying; » Promover a empatia, o respeito e a tolerância entre todos os membros da escola; » Alertar para a importância de atitudes responsáveis e do combate à violência verbal, física e psicológica; » Reforçar a capacidade dos alunos de identificar, prevenir e denunciar situações de bullying; » Desenvolver competências sociais e emocionais, como comunicação assertiva e resolução pacífica de conflitos;	PSP / GNR

	» Criar um ambiente escolar seguro, inclusivo e livre de intimidação ou discriminação.	
✓ “Joga pelo Seguro”	» Sensibilizar os alunos para a importância da segurança na prática desportiva e nas atividades físicas; » Promover hábitos seguros, como o uso correto de equipamentos e o respeito pelas regras do jogo. » Desenvolver competências de fair play, cooperação e respeito pelos colegas e adversários; » Reforçar a importância de criar um ambiente saudável, inclusivo e seguro para todos os participantes.	PSP
✓ “Violência? Não obrigada”	» Sensibilizar os alunos para os diferentes tipos de violência (física, verbal, psicológica, cyberbullying) e suas consequências; » Promover atitudes de respeito, empatia e resolução pacífica de conflitos; » Desenvolver competências sociais e emocionais, como comunicação assertiva e autocontrolo; » Incentivar a denúncia responsável de situações de violência e a procura de apoio em casos de risco; » Estimular o compromisso de todos os membros da comunidade escolar na prevenção da violência.	PSP
✓ “Internet mais Segura”	» Sensibilizar os alunos para os riscos e responsabilidades no uso da internet e das redes sociais; » Promover boas práticas de segurança digital, incluindo proteção de dados pessoais e privacidade; » Desenvolver o pensamento crítico face a informações online, notícias falsas e conteúdos prejudiciais; » Incentivar a utilização responsável e ética das tecnologias de informação e comunicação; » Alertar para o cyberbullying, grooming e outras formas de comportamento online prejudicial; » Fomentar atitudes de respeito e cidadania digital, contribuindo para um ambiente virtual seguro e saudável.	PSP / GNR
✓ Sessão de sensibilização sobre perigos, violência e abusos – Links, Prints e Limites	» Sensibilizar os participantes para os perigos da internet, promovendo comportamentos seguros e responsáveis na utilização das redes sociais e das plataformas digitais; » Alertar para os riscos associados à partilha de links e conteúdos online, incentivando uma utilização consciente da internet; » Informar sobre diferentes formas de violência e abuso no meio digital, como o Cyberbullying e o Assédio online; » Consciencializar para os perigos da partilha de prints, imagens e informações pessoais , reforçando a importância da privacidade e do respeito pelo outro; » Promover a definição de limites no uso das redes sociais, incentivando atitudes responsáveis e seguras; » Ensinar estratégias de prevenção e proteção, orientando sobre como agir perante situações de risco ou abuso online; » Estimular o respeito, a empatia e a cidadania digital nas interações online.	CLDS 5G Viseu Plural
✓ “Estrada Segura”	» Sensibilizar os alunos para os riscos no trânsito e a importância da segurança rodoviária; » Promover hábitos seguros como atravessar na passeadeira, usar cintos de segurança e capacete, e respeitar sinais de trânsito; » Desenvolver a consciência sobre a responsabilidade individual e coletiva na estrada; » Alertar para os perigos do uso de telemóveis, consumo de álcool ou distrações ao volante; » Incentivar atitudes de respeito pelos peões, ciclistas, condutores e outros utilizadores da estrada;	PSP

	» Contribuir para a redução de acidentes e para a construção de uma cultura de trânsito segura e responsável.	
✓ Rastreio Saúde Mental	» Identificar sinais precoces de dificuldades emocionais, comportamentais ou sociais nas crianças; » Detetar problemas como ansiedade, tristeza, dificuldades de atenção, hiperatividade ou problemas de comportamento; » Avaliar a adaptação escolar, incluindo relação com colegas, professores e participação nas atividades da escola; » Identificar fatores de risco que possam afetar a saúde mental, como dificuldades familiares, bullying ou stress escolar; » Promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento de competências socioemocionais nas crianças; » Encaminhar para avaliação ou apoio especializado, quando necessário (psicólogo escolar ou outros profissionais); » Apoiar professores e famílias na compreensão das necessidades emocionais das crianças.	Parceiros de Saúde

Eixo 3 - Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências

Atividades	Objetivos	Dinamizadores
✓ Prevenção da toxicodependência	» Sensibilizar os alunos para os riscos e consequências do consumo de drogas e outras substâncias nocivas; » Promover hábitos de vida saudáveis e escolhas responsáveis; » Informar sobre sinais de dependência e formas de procurar ajuda em caso de necessidade; » Incentivar atitudes de autocontrolo, responsabilidade pessoal e social; » Reforçar a importância da prevenção e da promoção do bem-estar físico, emocional e social.	GNR
✓ “Vive no real! Não na Dependência”	» Sensibilizar os alunos para os riscos associados a dependências, incluindo álcool, drogas, videojogos e redes sociais; » Promover hábitos de vida saudáveis e alternativas positivas ao consumo ou à dependência; » Desenvolver a consciência sobre as consequências físicas, psicológicas e sociais das dependências; » Incentivar a capacidade de tomada de decisões responsáveis e autónomas; » Reforçar competências sociais e emocionais, como autocontrolo, resiliência e gestão de stress; » Contribuir para a construção de um ambiente escolar seguro, saudável e de apoio mútuo.	PSP

Eixo 4- Afetos e Educação para a Sexualidade

Atividades	Objetivos	Dinamizadores
✓ “No namoro não há guerra”	» Sensibilizar os alunos para a importância de relações afetivas saudáveis e respeitadas; » Promover a igualdade de género e o respeito pelos sentimentos e limites do outro; » Alertar para sinais de violência ou controlo em relações de namoro e formas de prevenção; » Desenvolver competências sociais e emocionais, como comunicação, empatia e resolução pacífica de conflitos; » Reforçar a consciência sobre os direitos e deveres nas relações afetivas entre jovens; » Incentivar atitudes de respeito, responsabilidade e tomada de decisões conscientes no namoro.	PSP
✓ “Afetos e Sexualidade”	» Sensibilizar os alunos para a importância dos afetos, do respeito e da empatia nas relações interpessoais; » Promover o conhecimento sobre as mudanças físicas e emocionais que ocorrem durante a puberdade, associadas ao desenvolvimento da sexualidade; » Esclarecer dúvidas e mitos relacionados com a sexualidade, de forma adequada à idade dos alunos; » Incentivar o respeito pelo próprio corpo e pelo corpo dos outros, promovendo relações saudáveis; » Consciencializar para a importância do consentimento e dos limites pessoais nas relações; » Prevenir comportamentos de risco e promover atitudes responsáveis, contribuindo para o bem-estar e a saúde dos jovens.	Parceiros de saúde

11.1. Outras atividades

Atividades	Objetivos	Dinamizadores
✓ “Dia do 112”	» Sensibilizar os alunos para a existência e a importância do número europeu de emergência 112; » Ensinar os passos corretos para acionar o 112 em diferentes situações de emergência; » Promover a consciência sobre segurança pessoal e coletiva dentro e fora da escola; » Desenvolver competências de comunicação clara e objetiva em situações de emergência; » Alertar para a importância de não realizar chamadas falsas e de usar o serviço de forma responsável; » Reforçar atitudes de cidadania e colaboração com os serviços de emergência.	PSP
✓ Seções de literacia oral e Rastreio Oral	» Identificar sinais iniciais de Cárie dentária, Doença periodontal (gingivite e periodontite) ou outras alterações na boca; » Observar dentes, gengivas, língua, mucosas e oclusão para perceber o nível de saúde oral do indivíduo ou da população; » Referenciar a pessoa para um médico dentista ou serviço de saúde quando são encontradas alterações que necessitam de tratamento; » Informar sobre hábitos de higiene oral, alimentação saudável e prevenção de doenças. » Obter informações sobre a prevalência de problemas orais numa comunidade, ajudando a planejar programas de saúde pública.	Unidade Local de Saúde Viseu - Dão Lafões (ULS-Dão Lafões)
✓ Formação de higiene das mãos	» Promover a adoção de práticas corretas de higiene das mãos, de forma a prevenir a transmissão de microrganismos e reduzir o risco de infeções; » Ensinar a técnica correta de lavagem das mãos, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde; » Identificar os momentos em que a higiene das mãos deve ser realizada, como antes de comer, após usar a casa de banho ou após tossir ou espirrar; » Promover hábitos de higiene adequados no dia a dia, incentivando a utilização de água e sabão ou solução antisséptica.	CUF
✓ Rastreio Auditivo	» Detetar possíveis dificuldades auditivas nos participantes através de testes simples de rastreio; » Identificar sinais precoces de perda auditiva, como a Perda auditiva ou a Hipoacusia; » Encaminhar os indivíduos com alterações auditivas para avaliação especializada em Audiologia ou consulta médica; » Sensibilizar para a importância da saúde auditiva e para a prevenção de problemas relacionados com a audição; » Promover hábitos que protejam a audição, como evitar exposição prolongada a ruídos intensos; » Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, favorecendo a comunicação e a integração social.	Parceiros de saúde
✓ Rastreio Visual	» Avaliar a acuidade visual dos alunos; » Detetar sinais de dificuldades visuais não diagnosticadas; » Identificar possíveis casos de miopia, hipermetropia, astigmatismo ou estrabismo; » Encaminhar para avaliação especializada os alunos com suspeita de alterações visuais;	Parceiros de saúde

	» Recolher dados sobre a saúde visual da população escolar para futura intervenção preventiva.	
✓ Rastreio da Diabetes	» Identificar valores alterados de glicemia nos participantes, que possam indicar risco de Diabetes mellitus; » Sensibilizar a comunidade escolar para os fatores de risco associados à Diabetes tipo 2; » Promover hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física, para prevenir a doença; » Encaminhar os participantes com valores alterados para avaliação por profissionais de saúde; » Aumentar o conhecimento sobre sinais e sintomas associados à diabetes. » Incentivar a monitorização regular da glicemia, contribuindo para a prevenção de complicações da doença.	Parceiros de saúde
✓ MAIS INCLUSIVO: Clube da Inclusão	» Sensibilizar e promover o respeito, a igualdade e prevenir comportamentos violentos.	CLDS 5G Viseu Plural
✓ Oficina de Promoção de Competências Pessoais e Sociais	» Promover o autoconhecimento e a autoestima, competências sociais e emocionais. » Fortalecer competências para a autonomia dos jovens.	
✓ MAIS CIDADANIA	» Reforçar a importância da educação digital, sensibilizar para o uso consciente e seguro da internet e prevenir a violência digital.	

12. Planificação das Atividades anuais

1.º Período					
Calendarização	Atividades		Dinamizadores	Público-alvo	Selo Escola
Setembro	“Regresso às aulas”	Visibilidade ao Programa da Escola Segura Responsabilidades no regresso às aulas	GNR/PSP	Alunos do pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Saudável
	“Dia Europeu do Desporto na Escola”	Atividades físicas	Grupo 260	Alunos do pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Saudável
Outubro	“Responsabilidades”	Ação de sensibilização	GNR	Alunos 9.º anos D. Duarte	Selo Escola Protetor
	“Dia Mundial da Alimentação”	Lanche saudável Realização de trabalhos	Professores de Educação para a Cidadania Biblioteca Grupo 230 Grupo 240	Alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Saudável
	“Bullying é para os fracos” Dia Mundial da Combate ao Bullying	Ação de sensibilização	PSP	Alunos do 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Bullying/Saudável
	Projeto- Eu faço como diz o Falco “O Baltasar aprende a lição” Dia Mundial da Combate ao Bullying	Ação de sensibilização	PSP	Alunos do 1.º ciclo	Selo Escola Bullying

Novembro	“Magusto escolar”	Recolha de castanhas trazidas pelos alunos. Magusto com lanche convívio. Quadras de S. Martinho Exposição de trabalhos.	Professores de Educação para a Cidadania, da Biblioteca e Grupo 240	Alunos do pré-escolar 1.º, 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Saudável
Dezembro	“Sim à Diferença” Dia Internacional dos Direitos Humanos	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Saudável
2.º Período					
Calendarização	Atividades		Dinamizadores	Público-alvo	Selo Escola
Janeiro	“Joga pelo seguro”	Ação de Sensibilização Prevenção da violência no desporto	PSP	Alunos do 2.º e 3.º ciclos Dr. Azeredo	Selo Escola Protetor
	Prevenção da toxicod dependência	Ação de Sensibilização	GNR	Alunos dos 8.º anos D. Duarte	Selo Escola Saudável
	Bullying	Ação de Sensibilização	GNR	Alunos dos 6.º anos D. Duarte	Selo Escola Protetor/Saudável
	Rastreio de Saúde Oral	Rastreio Sessões de literacia	USP Dão Lafões	Alunos abrangidos	Selo Escola Saudável
Fevereiro	“Violência? Não, Obrigado!” Dia Escolar da Não Violência e da Paz	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos do 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Saudável
	“Internet mais Segura” Dia Internacional da Internet Mais Segura	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos dos 7.º anos Dr. Azeredo Perdigão	Selo Escola Saudável
	“Igor e o concurso da amizade” Projeto EU FAÇO COMO DIZ O FALCO	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos do 1.º ciclo	Selo Escola Protetor

	“Dia do 112” Dia do número Europeu de emergência	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos do 2.º e 3.º ciclos	Selo Escola Protetor
	“No namoro não há Guerra” Dia S. Valentim ou Dia dos namorados	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos dos 9.º anos Dr. Azeredo Perdigão	Selo Escola Saudável
Março	“Vive na Real! Não na Dependência” Prevenção de comportamentos de risco e aditivos	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos dos 8.º anos Dr. Azeredo Perdigão	Selo Escola Saudável
3.º Período					
Calendarização	Atividades		Dinamizadores	Público-alvo	Selo Escola
Maio	“Estrada Segura” Dia Nacional de Segurança Infantil	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos do 3.º ciclo	Selo Escola Protetor
	Projeto EU FAÇO COMO DIZ O FALCO Dia Nacional de Segurança Infantil	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos do 1.º ciclo	Selo Escola Protetor
	“Internet segura”	Ação de Sensibilização	GNR	Alunos dos 7.º anos	Selo Escola Saudável
	Rastreio da Diabetes	Rastreio	Parceiros de Saúde	Toda a Comunidade escolar	Selo Escola Saudável
Junho	Final do ano letivo “FALCO, Férias + Seguras	Ação de Sensibilização	PSP	Alunos da Educação pré-escolar 1.º ciclo	Selo Escola Protetor

Todo o ano			
Atividades	Dinamizadores	Público-alvo	Selo Escola
Avaliação do IMC	Grupo 260	Alunos 2.º e 3.º ciclo	Selo Escola Saudável
Dignidade Menstrual	PES	Alunos 2.º e 3.º ciclo (com escalão A e B)	Selo Escola Saudável
Distribuição de material de 1.ºs socorros	PES	Escolas do Agrupamento	Selo Escola Saudável
Projeto “ABC da saúde “	Professores da pré-escola	Grupo de crianças do Pré-Escolar Pais e Encarregados de Educação Comunidade Educativa	Selo Escola Saudável
Projeto “ESPAÇO Física # Mente”	Grupo 260	Alunos 2.º e 3º ciclos	Selo Escola Saudável
Desporto Escolar	Grupo 260	Alunos 2.º e 3º ciclos	Selo Escola Saudável

