



RELATÓRIO ANUAL

2024-2025

A coordenadora,
Maria Paula Cardoso

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) desenvolvido no nosso Agrupamento tem assumido um papel fundamental enquanto instrumento integrador das preocupações da escola e da comunidade, consolidando-se como uma estratégia educativa promotora do bem-estar físico, emocional e social dos alunos. A sua implementação tem procurado responder, de forma estruturada e contextualizada, às necessidades diagnosticadas, promovendo uma abordagem holística da saúde no contexto escolar.

Ao longo do ano letivo, foram dinamizadas diversas atividades educativas que visaram não apenas a sensibilização para comportamentos saudáveis, mas também o desenvolvimento de competências pessoais e sociais essenciais à construção de estilos de vida equilibrados. Estas ações, integradas no currículo e articuladas com as diferentes áreas disciplinares e projetos complementares, reforçaram o papel da escola como promotora da saúde.

Foram adotadas estratégias de articulação e cooperação com diversos parceiros técnicos e institucionais, o que permitiu criar sinergias com o ambiente social envolvente. Estas parcerias revelaram-se essenciais para assegurar respostas ajustadas às realidades vivenciadas pelos alunos e famílias, permitindo um trabalho colaborativo orientado pelos princípios das Escolas Promotoras da Saúde.

Neste sentido, o projeto refletiu o compromisso do Agrupamento com a formação integral dos seus alunos, valorizando a participação ativa da comunidade educativa e contribuindo para um ambiente escolar mais inclusivo, saudável e participativo

As áreas de intervenção foram a educação alimentar, os afetos; educação para a sexualidade; comportamentos aditivos e dependências; saúde visual/auditiva/da pele/mental/SBV e prevenção da violência.

Os objetivos estabelecidos no início do ano letivo procuraram ir ao encontro da promoção da educação para a saúde; do desenvolvimento da consciência cívica da comunidade escolar como elemento fundamental no processo de formação de cidadãos responsáveis, ativos e intervenientes; da promoção de ações de sensibilização para prevenção de comportamentos de risco; inclusão da educação sexual e afetiva no contexto de uma Escola Promotora de Saúde; na contribuição para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade; no desenvolvimento de parcerias promotoras de um trabalho em rede.

Diligências e ações:

- Participação, no dia 10 de setembro, na **reunião da Liga Portuguesa Contra o Cancro**, em Lamego, de apresentação do respetivo Programa para o presente ano letivo e consequente partilha de toda a informação com os docentes, em estreita colaboração com as coordenadoras pedagógicas dos diferentes ciclos de ensino.
- Diligências, no dia 16 de setembro, via correio eletrónico, junto da **Sociedade Portuguesa de Neuropediatria** (Dr. Tiago Proença Santos) para colaboração na dinamização de uma palestra sobre o uso excessivo dos telemóveis **“Écrans e o impacto na saúde nos alunos”**.
- No dia 19 de setembro envio de e-mail à **Associação Sol** para agendar a dinamização de uma **sessão de sensibilização sobre o HIV**, dirigida aos alunos das turmas do 7A/7B/8/8B/11B e 12B (os restantes anos usufruíram da mesma ação no ano letivo anterior).
- No dia 24 de setembro reunião com a equipa de **Saúde escolar da ULS** (Enfermeira Cristina Mesquita) para **planificação do trabalho** a desenvolver ao longo do ano.
- **Dinamização do Clube “Chefe online” com divulgação e recolha de inscrições.**
- **Apoio na elaboração de projetos a incluir nos PCT.**
- **Inscrição** no dia 30 de setembro e **participação** no dia 15 de outubro (17:00h às 18:00h) no **Webinar “A escola e os bons tratos a crianças e jovens”**, da responsabilidade da DGE.
- Elaboração de uma apresentação em **Ppt “Contra o desperdício alimentar** “na sequência da receção de um mail da DGE (Dr. Rui Lima), para partilha com os docentes e exploração com os alunos no **dia Mundial da Alimentação** (16 de outubro).
- Elaboração de um **Ppt sobre Bullying e Cyberbullying** e envio à Direção para ser explorado no agrupamento na semana de 21 a 31 de outubro.
- Realização de um **show cooking no dia 16 de outubro, com apresentação de receitas saudáveis utilizando restos de refeições anteriores** dirigido à comunidade educativa com a colaboração e presença dos alunos inscritos no **Clube de Cozinha “Chefe online”**.
- Na semana de 30 de outubro tiveram lugar uma série de atividades no âmbito do **“outubro rosa – mês da prevenção do cancro de mama”**: **coreografia “Check - Mate ao Cancro”** envolvendo a comunidade educativa feminina (professoras de todos os ciclos, AO, técnica administrativa, funcionárias da autarquia, da associação de bombeiros...) em articulação com a equipa do PNA; **“spot” fotográfico** com moldura decorada com elementos rosa para **divulgação no paddlet da Liga Portuguesa Contra o Cancro.**

- Em outubro, dinamização do **1.º Podcast (programa na GT Rádio - GT PES)** sobre o **“Alimentação Saudável”**, – conversa com a enfermeira Cristina mesquita da ULS.
- Em outubro, dinamização do **2.º Podcast (programa na GT Rádio - GT PES)** sobre o **“Cancro da mama”**, gravado no hospital de Lamego – conversa com uma médica, enfermeira, um cuidador e uma doente oncológica.
- No dia 13 de novembro participei numa **reunião pelo Zoom**, dinamizada pela **Dra. Isabel Lopes da DGE sobre “Dignidade menstrual”**.
- **Reunião com a equipa responsável pela receção e distribuição dos produtos de higiene íntima** (Chefe dos AO, D. Guidinha, técnica administrativa Kátia Marante e AO, Sónia) para delinear o respetivo plano estratégico.
- **Pesquisa e seleção de material** (com a colaboração da Psicóloga do Agrupamento) **para aquisição, durante o mês de dezembro de material didático (jogos e livros) – e outros materiais – (gelo instantâneo, cobertores térmicos)**, com a verba destinada ao PES.
- Em janeiro, dinamização do **3.º Podcast (programa na GT Rádio - GT PES)** sobre o **“Dia Internacional da Educação”**, - conversa com uma AO, uma docente e uma aluna.
- No dia 4 de fevereiro, decorreu uma **palestra sobre o cancro em geral, no Museu da Mulher Duriense**, (após contacto do núcleo de Lamego da Liga Portuguesa Contra o Cancro), dinamizada pela Dra. Marina Vale, dirigida à comunidade educativa.
- No dia 13 de fevereiro procedi ao preenchimento online e envio o de um **inquérito** que me foi enviado, sobre **“Bufetes escolares”**, pela DGE.
- Participação do **Clube “Chefe online” no Festival das Sopas** que decorreu no Mercado Municipal e que foi aberto à comunidade.
- Diligências relativas aos **cheques dentista** – trabalho em colaboração com os serviços administrativos do agrupamento e a ULS.
- **Reuniões periódicas com a Enfermeira Cristina Mesquita** para planificar atividades no âmbito da Saúde junto das turmas que estiveram um período mais ou menos longo sem o professor de EMRC e no horário do qual foram dinamizadas diversas atividades (higiene corporal, higiene do sono, postura física).
- **Envio de mail para as Coordenadoras Pedagógicas** de todos os ciclos de ensino com informação sobre o **Dia Internacional da Felicidade**, onde constavam várias sugestões de atividades a realizar com os alunos, bem como de recursos pedagógicos (vídeos) a serem explorados.
- No dia 2 de abril foi recebida a **equipa da Associação Sol** que realizou atividades junto dos alunos das turmas previamente inscritas, sobre o significado de se **viver com HIV/SIDA**.
- **Diligências** (correio eletrónico e telefone) **junto da Associação de Celíacos Portugueses** para pedido de colaboração de atividades junto de uma turma do

- 1.º ciclo e do 2.º ciclo onde se encontram duas alunas celíacas, em estreita colaboração com as respetivas encarregadas de educação. Foram posteriormente disponibilizados, no ambiente de trabalho dos computadores de todas as salas de aula, vídeos informativos, e que foram objeto de visualização e análise por parte dos professores que estiveram com as turmas às 9.00h, de forma a sensibilizar os alunos para a problemática da referida doença.
- Em maio, no dia 16, dinamização do **4.º Podcast (programa na GT Rádio - GT PES)** sobre o **“Doença Celíaca”** – conversa com duas encarregadas de educação e respetivas filhas celíacas;
 - **Inscrição nos “Encontros Regionais – Bem-estar: colaborar para transformar! – 2025**, mas que acabou por ser adiada e que não foi ainda reagendada.
 - **Distribuição de tampões e pensos (duas das três tranches previstas) nos intervalos da manhã e da tarde, em estreita colaboração com a AO Sónia (Programa Nacional” Dignidade menstrual) junto das alunas do 5.º ao 12.º ano**, de acordo com um calendário previamente elaborado.
 - Dinamização da **Atividade do “Check Up Saúde”** (rastreios auditivos, visuais, da pele, nutrição e mostra de manobras de suporte básico de vida e simulação de comportamentos após ingestão de substâncias psicoativas), dirigida a toda a comunidade escolar, no dia 12 de junho (atividade integrada na semana cultural do agrupamento), com a colaboração direta e presença das seguintes entidades: Farmácias locais, ULS, Associação de Bombeiros de Armamar, Ótica médica S. João e Áudio Parente de Lamego.
-
- **Apoio direto da Coordenadora do PES, na sala de aula, solicitado pelos diretores de turma, nas seguintes turmas:**
 - No dia 13 de novembro – Sessão sobre IST’s (Infeções sexualmente transmissíveis), junto da turma do **10.ºB**.
 - No dia 14 de novembro – Sessão sobre IST’s (Infeções sexualmente transmissíveis), junto da turma do **11.ºB**.
 - Nos dias 6 e 13 de fevereiro - Sessão sobre IST’s (Infeções sexualmente transmissíveis) e métodos contraceptivos, junto da turma do **12.ºB**.
 - Nos dias 11 e 20 de fevereiro - Sessão sobre IST’s (Infeções sexualmente transmissíveis) e métodos contraceptivos, junto da turma do **12.ºA**.
 - No dia 13 de março – sessão de sensibilização sobre “Alimentação vs. Distúrbios alimentares” junto da turma do **6.ºA**.

Coordenadora do Projeto PES
Maria Paula Cardoso
17-06-2025