

PES – Promoção de Educação para a Saúde  
“Viver com Saúde: Eu, os Outros e o Planeta”  
2025–2026

## Promoção de Educação para a Saúde

A implementação de um Plano de Promoção de Educação para a Saúde é fundamental para a formação integral dos alunos, na medida em que promove não apenas o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, mas também a consolidação de valores essenciais à vida em comunidade. Este plano articula-se de forma direta com as *Aprendizagens Essenciais*, o *Referencial de Educação para a Saúde*, o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, o *Manual para Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar* e a *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania*, respondendo às exigências de uma escola que educa para o conhecimento, para a cidadania e para a responsabilidade social.

Ao longo da escolaridade obrigatória, do pré-escolar ao ensino secundário, este plano procura desenvolver nos alunos a capacidade de cuidar de si próprios, dos outros e do planeta, promovendo hábitos saudáveis, atitudes responsáveis e práticas sustentáveis. A sua abordagem transversal garante que os temas da saúde, do ambiente e da cidadania não se restrinjam a momentos pontuais, mas façam parte integrante do quotidiano escolar e comunitário.

O *Referencial de Educação para a Saúde* destaca a importância de trabalhar áreas como a alimentação saudável, a atividade física, a sexualidade, a saúde mental, a prevenção de comportamentos de risco e a sustentabilidade ambiental. Este projeto integra estas dimensões de forma progressiva e adapta-as a cada nível de ensino, respeitando o desenvolvimento dos alunos e preparando-os para escolhas mais conscientes e informadas.

Ao mesmo tempo, o domínio da Cidadania e Desenvolvimento ganha uma expressão prática, uma vez que os alunos são chamados a participar ativamente na construção de uma escola mais saudável, inclusiva e sustentável. Valores como a responsabilidade, o respeito, a solidariedade, a cooperação e a participação democrática são exercitados em atividades concretas, envolvendo não apenas a comunidade escolar, mas também as famílias e parceiros locais.

Este plano ancora-se ainda nos valores da cidadania, do ambiente e da excelência:

- Cidadania, porque promove a consciência de direitos e deveres, incentivando a participação ativa e crítica dos alunos na vida da escola e da sociedade;

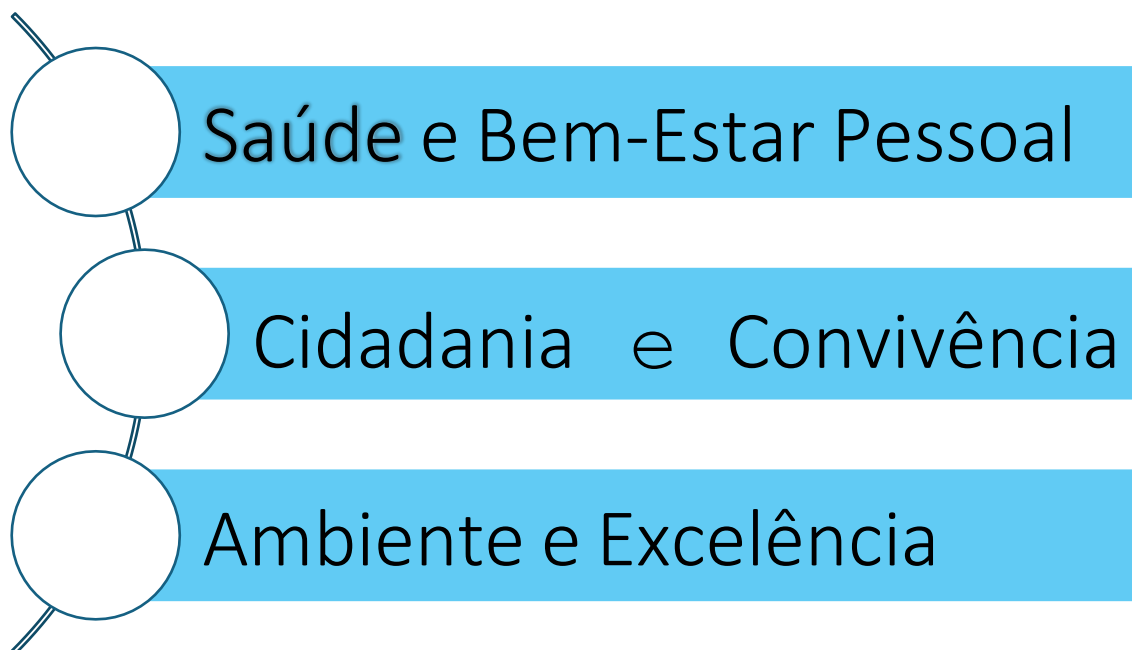
- Ambiente, porque valoriza a preservação dos recursos naturais, o combate às alterações climáticas e a adoção de estilos de vida sustentáveis;
- Excelência, porque desafia cada aluno a desenvolver todo o seu potencial, promovendo a autonomia, a resiliência e a responsabilidade pelo seu próprio percurso de vida.

Assim, este projeto não se limita a transmitir conteúdos: ele forma cidadãos responsáveis, críticos e solidários, capazes de viver com saúde e de contribuir para um futuro mais justo, inclusivo e sustentável.

Para o ano letivo de 2025-2026, a equipa do programa PES apresenta as temáticas a desenvolver, acompanhadas de sugestões de atividades a dinamizar em todos os ciclos de ensino. Estas propostas partem de um tema aglutinador, estruturado em torno de três grandes eixos globais.

## Viver com Saúde: Eu, os Outros e o Planeta

### Temas Globais



## Saúde e Bem-Estar Pessoal

Níveis de Ensino	Subtemas
Pré-escolar	Higiene, alimentação e movimento
1.º Ciclo	Alimentação saudável e prática de atividade física
2.º Ciclo	Puberdade e corpo em mudança
3.º Ciclo	Saúde física e mental *
Secundário (10.º ano)	Escolhas responsáveis de Saúde: educação alimentar, exercício físico, adições e dependências, higiene do sono, stress e ansiedade, entre outros

\*O Cenforma dispõe de uma ação de curta duração para docentes que pretendam implementar o SEL nas suas turmas.

### Propostas de atividades

Níveis de Ensino	Subtemas	Propostas de Atividades
Pré-escolar	Higiene, Alimentação e Movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Histórias e dramatizações sobre higiene das mãos;</li> <li>- Experiência da pimenta e sabão;</li> <li>- Mercadinho saudável e jogos de faz de conta;</li> <li>- Degustação de alimentos por cores;</li> <li>- Circuitos motores e danças de animais.</li> </ul>
1.º Ciclo	Alimentação Saudável e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de associação: saudável vs. não saudável;</li> <li>- Construção do 'prato saudável' com recortes;</li> <li>- Criar um pequeno-almoço partilhado na escola / turma;</li> <li>- Criação de cartaz com sugestões de pequenos-almoços saudáveis;</li> <li>- Cartazes sobre escolhas alimentares equilibradas;</li> <li>- Jogos tradicionais e atividades ao ar livre;</li> <li>- Planificação de um 'dia ativo';</li> <li>- Educação postural - promoção da educação postural em todos (parceria com a saúde escolar).</li> </ul>
2.º Ciclo	Puberdade e Mudança do Corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversas orientadas sobre transformações na puberdade;</li> <li>- Desenhar o seu corpo hoje e no futuro;</li> <li>- Mural/cartaz sobre mudanças corporais;</li> <li>- Reflexão em grupos sobre autoestima e diferenças;</li> <li>- Ações de educação para a saúde: puberdade e afetos em (parceria com a saúde escolar);</li> <li>- Educação postural - promoção da educação postural em todos (parceria com a saúde escolar).</li> </ul>
3.º Ciclo	Saúde Física e	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debate sobre equilíbrio entre alimentação, sono e</li> </ul>

	Mental	atividade física; - Dinâmica 'roda das emoções' e estratégias de gestão do stress; - Projeto/campanha escolar sobre hábitos saudáveis; - Práticas de relaxamento e respiração; - Aplicação do SEL em turmas do 3º ciclo - Enfermeira Carla Giro em articulação com a Profª Filomena Lopes e Psicólogo do Agrupamento.
Secundário -10.º ano	Escolhas Responsáveis de Saúde	- Criação de planos pessoais de treino e rotinas; - Debates e produções (vídeos/podcasts) sobre adições e dependências; - Registo e reflexão sobre hábitos de sono; - Oficinas de gestão da ansiedade (respiração consciente, organização, relaxamento); - Ações de educação para a saúde/Contraceção / IST e afetos ( em parceria com a saúde escolar).

### Cidadania e Convivência

Níveis de Ensino	Subtemas
Pré-escolar	Amizade, partilha e respeito
1.º Ciclo	Conviver em paz e com respeito
2.º Ciclo	Diversidade e prevenção do <i>bullying</i> e <i>ciberbullying</i> Descoberta de talentos e trabalho em equipa
3.º Ciclo	Direitos humanos e participação social Superação de desafios e construção do futuro pessoal
Secundário (11º ano)	Cidadania ativa, ética e comunicação: comunicação assertiva, gestão de conflitos, ações de proteção face a adições e dependências, voluntariado, entre outros

### Propostas de atividades

Níveis de Ensino	Subtemas	Propostas de Atividades
Pré-escolar	Amizade, partilha e respeito	- História coletiva sobre amizade e partilha; - Jogo cooperativo em pares ou grupos; - Pannel da amizade com desenhos das crianças;
1.º Ciclo	Conviver em Paz e com Respeito	- Debate orientado sobre situações de conflito; - Jogo de dramatização de desentendimentos

		e soluções; - “Árvore da paz”: desejos de atitudes Respeitosas.
2.º Ciclo	Diversidade e Prevenção do <i>bullying/ciberbullying</i>	- Mural sobre diversidade e igualdade de direitos; - Debate e elaboração de código de conduta digital.
2.º Ciclo	Descobrir Talentos e Trabalhar em Equipa	- “Feira dos talentos” para apresentação individual; - Desafios cooperativos em grupo (torres, construções, jogos).
3.º Ciclo	Direitos Humanos e Participação Social	- Análise de casos práticos e construção de recursos explicativos; - Mini-assembleia de turma para discutir melhorias.
3.º Ciclo	Superar Desafios e Construir o Futuro Pessoal	- Dinâmica de partilha de histórias inspiradoras; - Plano pessoal de objetivos académicos, sociais, pessoais.
Secundário - 11º ano	Cidadania ativa e ética e comunicação	- Role-play de comunicação assertiva e negociação de conflitos; - Debates sobre adições e dependências produção de campanhas digitais; - Planeamento e ações de voluntariado; - Análise de dilemas éticos atuais e construção de opiniões fundamentadas.

### Ambiente e Excelência

Níveis de Ensino	Subtemas
Pré-escolar	Cuidar da natureza
1.º Ciclo	Cuidar do planeta começa na escola e em casa Alimentação saudável para crescer saudável
2.º Ciclo	Pegada ecológica e consumo responsável
3.º Ciclo	Sustentabilidade e alterações climáticas
Secundário (12ºano)	Projeto de Vida e Inovação Verde: vocação, empreendedorismo, liderança, valores de respeito, tolerância, empatia, partilha e entreaajuda, meio ambiente

#### Propostas de atividades

Níveis de Ensino	Subtemas	Propostas de Atividades
Pré-escolar	Cuidar da Natureza	- História ambiental sobre plantas, animais e preservação

		- Jogo de exploração no exterior para observar a natureza; - Pannel da natureza com desenhos coletivos.
1.º Ciclo	Cuidar do planeta começa na escola e em casa	- Criar campanha sobre reduzir, reutilizar e reciclar; - Registo de ações de poupança de água, energia e reciclagem em casa.
1.º Ciclo	Alimentação saudável para crescer saudável	- Construção do 'prato saudável' e debate sobre alimentos sustentáveis; - Horta ou mini-jardim para plantar e cuidar de sementes ou legumes.
2.º Ciclo	Pegada Ecológica e Consumo Responsável	- Atividades simples de cálculo da pegada ecológica; - Debate em grupos sobre escolhas de consumo e impacto ambiental; - Projeto de reutilização com materiais recicláveis.
3.º Ciclo	Sustentabilidade e Alterações Climáticas	- Pesquisa sobre causas e consequências das alterações climáticas; - Campanha de sensibilização: cartazes, vídeos ou apresentações; - Debate e criação de plano de ação coletivo na escola.
Secundário - 12º ano	Projeto de Vida e Inovação Verde	- Projeto de ideias de negócios sustentáveis ou iniciativas ecológicas; - Atividades de grupo para fomentar tolerância, partilha e entreajuda; - Planeamento de orçamentos para iniciativas ecológicas e/ou outros para projeto vida; - Criação de plano de ação pessoal e académico.

Nota: Sugere-se que a organização/seleção dos temas por anos seja respeitada para que haja coerência na aplicação dos mesmos ao longo dos respetivos ciclos de ensino.

### Sugestões de Atividades Transversais (ao longo do ano)

O conjunto de sugestões de atividades de carácter transversal que se apresentam de seguida visa oferecer ideias práticas que incentivem a reflexão, a criatividade e a colaboração de todos os intervenientes:

- Voluntariado Escolar: visitas a lares, campanhas solidárias, apoio a associações ambientais e/ou carácter social;
- Semana da Saúde e Bem-Estar: ações de sensibilização para a promoção da saúde, palestras, desporto em família;
- Dia da Família Saudável: jogos e caminhadas intergeracionais;
- Divulgação das atividades PES nas redes sociais do agrupamento;

- Parcerias com a comunidade: centro de saúde (medições), bombeiros (primeiros socorros), autarquia (apoio logístico), associações locais (desporto, cultura, ambiente), Refood Alcochete (voluntariado), Reserva Natural do Estuário do Tejo (Atividades do Programa de Educação Ambiental);
- Workshops/palestras: *Mindfulness*; gestão de risco em catástrofes, outros;
- Sessões de formação sobre gestão de conflitos em sala de aula e dinâmicas de grupo (em parceria com a CMA).

#### Gestão de catástrofes (transversal a todos os ciclos):

- Tomar conhecimento de que existem autoridades que trabalham para o bem-comum e que devemos colaborar com elas;
- Conhecer o conceito de risco;
- Distinguir riscos individuais de coletivos;
- Conhecer as medidas de autoproteção;
- Saber atuar em emergências: identificar emergências, saber identificar um estojo de primeiros socorros, entre outras.

#### Comemorações e eventos

- Comemoração da Semana da Empatia e Dia dos Afetos subordinada ao tema “*Uma mão de afetos*” - 9 a 13 de fevereiro de 2026
- Comemoração Dia do Agrupamento - 25 março de 2026.
- Apresentação pública e coletiva de produtos realizados no âmbito do PES (ESA) - 25 a 29 de maio de 2026.

Equipa PES