

PES – PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

“Viver com saúde:
eu, os outros e o planeta”
2026–2029

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 triénio 2026–2029, 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

CIDADANIA E CONVIVÊNCIA

AMBIENTE E EXCELÊNCIA

SAÚDE E BEM-ESTAR PESSOAL

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

NÍVEIS DE ENSINO	SUBTEMAS	PROPOSTAS DE ATIVIDADES
Pré-escolar	Higiene, alimentação e movimento	— Histórias e dramatizações sobre higiene das mãos; — Experiência da pimenta e sabão; — Mercadinho saudável e jogos de faz de conta; — Degustação de alimentos por cores; — Circuitos motores e danças de animais.
1º Ciclo	Alimentação saudável e atividade física	— Jogos de associação: saudável vs. não saudável; — Construção do 'prato saudável' com recortes; — Criar um pequeno-almoço partilhado na escola/turma; — Criação de cartaz com sugestões de pequenos-almoços saudáveis; — Cartazes sobre escolhas alimentares equilibradas; — Jogos tradicionais e atividades ao ar livre; — Planificação de um “dia ativo”; — Educação postural – promoção da educação postural em todos (parceria com a saúde escolar).
2º Ciclo	Puberdade e mudança do corpo	— Conversas orientadas sobre transformações na puberdade; — Desenhar o seu corpo hoje e no futuro; — Mural/cartaz sobre mudanças corporais; — Reflexão em grupos sobre autoestima e diferenças; — Ações de educação para a saúde: puberdade e afetos em (parceria com a saúde escolar); — Educação postural- promoção da educação postural em todos (parceria com a saúde escolar).
3º Ciclo	Saúde física e mental	— Debate sobre equilíbrio entre alimentação, sono e atividade física; — Dinâmica “roda das emoções” e estratégias de gestão do stress; — Projeto/campanha escolar sobre hábitos saudáveis; — Práticas de relaxamento e respiração.
Secundário (10º 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	
1º Ciclo	Conviver em paz e com respeito	
2º Ciclo	Diversidade e prevenção do <i>bullying</i> e <i>ciberbullying</i> Descoberta de talentos e trabalho em equipa	
3º 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	

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; — Painel da amizade com desenhos das crianças.
1º 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 respeitadas.
2º Ciclo	Diversidade e prevenção do <i>bullying</i> e <i>ciberbullying</i> Descobrir talentos e trabalhar em equipa	— Mural sobre diversidade e igualdade de direitos; — Debate e elaboração de código de conduta digital. — “Feira dos talentos” para apresentação individual; — Desafios cooperativos em grupo (torres, construções, jogos).
3º Ciclo	Direitos humanos e participação social Superar desafios e construir o futuro pessoal	— Análise de casos práticos e construção de recursos explicativos; — Mini-assembleia de turma para discutir melhorias. — Dinâmica de partilha de histórias inspiradoras; — Plano pessoal de objetivos académicos, sociais, pessoais.
Secundário (11º ano)	Cidadania ativa e ética e comunicação	— <i>Role-play</i> 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
1º Ciclo	Cuidar do planeta começa na escola e em casa Alimentação saudável para crescer saudável
2º Ciclo	Pegada ecológica e consumo responsável
3º Ciclo	Sustentabilidade e alterações climáticas
Secundário (12º ano)	Projeto de Vida e Inovação Verde: vocação, empreendedorismo, liderança, valores de respeito, tolerância, empatia, partilha e entreajuda, meio ambiente

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; — Painel da natureza com desenhos coletivos.
1º 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.
	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.
2º Ciclo*	Pegada ecológica 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.
3º 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.

*Possível articulação com a atividade da CMA “A sustentabilidade começa na Escola... agir hoje para transformar amanhã”(Inscrições até 26 de fevereiro de 2027)

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.

Acrescentam-se, no âmbito da promoção da saúde mental e do bem-estar da comunidade educativa, as seguintes atividades:

- **Caminhada PES – “Caminhar para o Bem-Estar”**: realização de caminhadas dirigidas à comunidade educativa, promovendo a atividade física, o contacto com o exterior, o convívio informal, a redução do stress e a adoção de estilos de vida mais saudáveis. Estas iniciativas pretendem igualmente proporcionar momentos de pausa relativamente às rotinas profissionais e escolares e reforçar as relações interpessoais e o sentimento de pertença à comunidade educativa. No ano letivo de 2026–2027, será dada continuidade a esta iniciativa com a realização da 2ª Caminhada PES, no dia 28 de setembro, com ponto de encontro às 18h30, na Escola Secundária de Alcochete, prevendo-se a dinamização de outras caminhadas ao longo do ano letivo.
- **1ª Atividade de Team Building PES – “Cuidar de Quem Cuida”**: dinamização de atividades de *team building* dirigidas ao pessoal docente e não docente, proporcionando momentos de convívio, cooperação e partilha fora do contexto habitual de trabalho. A iniciativa pretende contribuir para o bem-estar socioemocional dos profissionais, reforçar as relações interpessoais, a colaboração, o espírito de equipa e o sentimento de pertença ao Agrupamento. A 1ª atividade de *Team Building PES* decorrerá nos dias 24 e 25 de outubro de 2026, em Montargil, integrando atividades de grupo e momentos de convívio.
- **“Pedir ajuda é cuidar de mim”**: Literacia em Saúde Mental: desenvolvimento de uma iniciativa transversal de sensibilização para a importância da saúde mental e da procura de ajuda, adequada aos diferentes níveis de educação e ensino. Pretende-se contribuir para a identificação de emoções e sinais de mal-estar, desmistificar a procura de apoio e dar a conhecer aos alunos os adultos e estruturas existentes no Agrupamento a quem podem recorrer, nomeadamente SPO, GAAP e outras estruturas de acompanhamento. Poderão ser desenvolvidos pequenos momentos de reflexão em turma, materiais de divulgação, cartazes, recursos digitais ou outras iniciativas adaptadas à idade dos alunos.
- **“Conversas do Pote”** (1 conversa por período): Atividade dirigida a toda a comunidade educativa, criada com o objetivo de promover o diálogo, a escuta ativa e a partilha de experiências num ambiente informal, acolhedor e de respeito mútuo.
Ao longo das semanas que antecedem cada sessão, os docentes são convidados a deixar, de forma anónima, sugestões de temas, questões, preocupações ou assuntos que gostariam de ver debatidos. Para esse efeito, estarão disponíveis potes colocados em várias bibliotecas do Agrupamento, onde poderão depositar as suas propostas.
No dia da sessão, os participantes reúnem-se para uma conversa descontraída em torno de um ou mais temas retirados do respetivo pote. A discussão será construída de forma espontânea e participativa, permitindo a troca de ideias, a partilha de perspetivas e a reflexão conjunta sobre assuntos que interessam e preocupam a comunidade educativa.
Mais do que procurar respostas certas ou soluções definitivas, esta iniciativa pretende criar um espaço de encontro onde cada voz pode ser ouvida, valorizando diferentes experiências e promovendo a compreensão mútua. Frequentemente, aquilo que pensamos ser uma preocupação individual é, na verdade, uma realidade partilhada por muitos.

A primeira sessão das Conversas do Pote terá lugar no dia 24 de novembro na biblioteca da Escola Secundária de Alcochete .

- **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 “Cuidar de mim, cuidar de ti, cuidar de nós”, 15 a 19 de fevereiro de 2027.

Dinamização de uma semana transversal destinada à promoção do bem-estar socioemocional, da empatia, da comunicação positiva, das relações interpessoais e do sentimento de pertença. Ao longo da semana serão desenvolvidas atividades adaptadas aos diferentes níveis de educação e ensino, organizadas em torno das dimensões *cuidar de mim, cuidar de ti e cuidar de nós*, envolvendo igualmente docentes e não docentes. A iniciativa culminará num momento de celebração dos afetos e de partilha dos trabalhos desenvolvidos pela comunidade educativa.

Propostas de atividades para alunos:

Dia	Tema	Propostas de dinamização	Adaptação por níveis
2ª feira 15 fev.	Cuidar de mim	<i>Check-in</i> emocional; “Como me sinto hoje?”; identificação de estratégias que ajudam a recuperar o equilíbrio; pequena pausa de respiração/relaxamento; construção de um “kit de bem-estar”.	Pré/1º ciclo: emoções e coisas que me fazem sentir bem. 2º ciclo: autoestima e autocuidado. 3º/Sec.: gestão de stress, ansiedade, sono e equilíbrio entre exigência e descanso.
3ª feira 16 fev.	Cuidar de ti, cuidar de quem cuida	Desafio da Gentileza: realizar intencionalmente um gesto de cuidado por alguém; mensagens positivas; elogio sincero; histórias, situações ou dilemas que permitam colocar-se no lugar do outro. Dirigir palavras de gentileza/ afeto e agradecimento a pessoas da comunidade educativa.	Pré/1º ciclo: amizade e ajuda. 2º ciclo: empatia e relações entre pares. 3º/Sec.: escuta, respeito, limites e responsabilidade nas relações. (jogo de escuta ativa), consciencialização de que o agrupamento e todos os seus intervenientes são uma comunidade orgânica e que todos precisamos uns dos outros (mensagens de agradecimento).

Dia	Tema	Propostas de dinamização	Adaptação por níveis
4ª feira 17 fev.	Cuidar de nós	Jogos ou desafios cooperativos; reflexão “O que faz uma turma/ escola onde nos sentimos bem?”; elaboração de um compromisso coletivo; construção do mural “Sinto que pertenço quando...”.	Transversal, adaptando o grau de reflexão e autonomia. Pode ser dinamizado em turma, DT, Cidadania ou outras áreas.
5ª feira 18 fev.	Palavras que cuidam	Explorar palavras que aproximam e palavras que magoam; reformulação de mensagens agressivas; comunicação assertiva; criação de frases positivas; reflexão sobre comunicação digital.	Pré/1º ciclo: palavras amigas. 2º ciclo: conflitos e respeito. 3º ciclo: <i>bullying/cyberbullying</i> e redes sociais. Sec.: assertividade, respeito, consentimento e gestão de conflitos
6ª feira 19 fev.	Celebrar os afetos	Momento de encerramento; partilha de mensagens; exposição dos trabalhos; Varal dos Afetos — mensagens, fotografias, desenhos ou pequenos cartões pendurados num fio comum. Puzzle do Nós — cada turma decora uma peça de puzzle gigante; no final, todas se unem numa imagem comum. Janela dos Afetos — cada turma cria uma “janela” com uma mensagem sobre cuidado, empatia ou pertença; todas formam uma fachada simbólica. Galeria “Gestos que Cuidam” — exposição de fotografias, frases e produções que mostrem pequenos gestos de cuidado realizados durante a semana. Mapa dos Afetos — cada turma contribui com uma palavra ou compromisso e todos são ligados num grande mapa visual de relações e pertença.	
Momento do Abraço — “Um abraço que nos une”, 19 de fevereiro de 2027, às 11h00			

Semana da Empatia: Atividades para/ entre os agentes da ação educativa (docentes e não docentes, ou seja qualquer elemento da comunidade escola).

Desafio simples por dia: fazer uma pausa consciente, convidar um colega/ funcionário para um café, agradecer uma ajuda, elogiar genuinamente alguém ou deixa uma pequena mensagem de reconhecimento a alguém, dedicar alguns minutos a caminhar. Durante a semana pode funcionar um “Correio da Gratidão” (apenas para agentes da ação educativa), sediado nas salas de professores e que será aberto e entregue na altura do lanche partilhado.

— Auto-cuidados

Flyers sobre gestão do stress, relaxamento, técnicas de respiração, gestão de tempo e autocuidados

— O que são autocuidados e importância dos mesmos

— Mural onde os professores (anonimamente, ou não) possam deixar mensagens positivas ou de reconhecimento aos colegas

— Lanche partilhado

Durante a Semana da Empatia e dos Afetos, propõe-se a realização de um lanche partilhado, entendido como um momento simples de convívio, proximidade e reforço das relações interpessoais. A atividade poderá decorrer em sala de aula, com os alunos, ou nas salas de professores e outros espaços de convívio dos profissionais, criando oportunidades de partilha, diálogo e bem-estar num ambiente informal. Mais do que o lanche em si,

pretende-se valorizar o tempo de estar com os outros, promovendo o espírito de grupo, a empatia e o sentimento de pertença à comunidade educativa.

Comemoração Dia do Agrupamento – 17 março de 2027.

Apresentação pública e coletiva de produtos realizados no âmbito do PES (ESA) – 24 a 28 de maio de 2027.

