



RELATÓRIO FINAL

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



2023/2024

Célia Magalhães

ÍNDICE

1. Introdução	3
2. Operacionalização	3
2.1. Considerações gerais.....	3
2.2. Objetivos da PES.....	4
3. Projeto Bonsai 2023/2024.....	5
4. Candidaturas Efetuadas no âmbito da PES	6
5. Descrição dos principais Projetos e atividades que integraram a PES	6
5.1. Projeto Bonsai	6
5.2. Ação de Sensibilização sobre Distúrbios Alimentares	6
5.3. Atividade Caixa da Saúde Mental.....	7
5.5. Ação de Sensibilização sobre Direitos Humanos	7
5.6. Ação de Sensibilização Escola Segura – Promovida pela Polícia de segurança Pública.....	8
5.7. Ação de Sensibilização sobre Álcool e Tabaco	8
5.8. Atividade Make-A-Wish	8
5.9. Visita de Estudo com enquadramento na PES	8
5.9.1. Atividades desportivas com enquadramento na PES	8
6. Registos fotográficos de atividades realizadas no PES	9
7. Considerações finais	12
Anexo I.....	14
Domínios da Estratégia de Educação para a Cidadania e Competências do Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.....	14
Anexo II - Temas, Subtemas e Objetivos da Educação para a Saúde	15
Anexo III – Documento para registo de Projetos e Atividades com enquadramento na PES	20

1. Introdução

A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências 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 como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e sócio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, os jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam.

O Projeto de Educação para a Saúde desenvolvido na Escola Profissional de Ciências Geográficas (EPCG) está articulado com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (Anexo I) e com a Estratégia de Educação para a Cidadania da Escola (Anexo I), com impacto no trabalho ao nível dos domínios da Saúde e Igualdade de Género do 1º grupo da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) e Sexualidade do 2º grupo da ENEC.

2. Operacionalização

2.1. Considerações gerais

A PES, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas.

Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe:

- uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso escolar;
- uma perspetiva de intervenção consciente, criativa e intencional;
- uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende;
- uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas curriculares.

Na tabela 1 estão explanados os temas globais que fazem parte da PES, que se encontram descritos no Referencial de Educação para a Saúde:

Tabela 1 – Temas Globais da Educação para a Saúde

Temas globais da Educação para a Saúde	
1	- Saúde Mental ¹ e Prevenção da Violência
2	- Educação Alimentar
3	- Atividade Física
4	- Comportamentos Aditivos e Dependências
5	- Afetos e Educação para a Sexualidade

Cada um destes temas globais ramifica-se em vários subtemas, tendo cada um deles, objetivos específicos (Anexo II).

A operacionalização da PES, na EPCG, norteou-se por uma abordagem a toda a escola.

Abrangeu todos os anos de escolaridade, operacionalizando-se a dois níveis: ao nível global da escola – com atividades destinadas a todos os alunos da escola e ao nível de cada turma.

2.2. Objetivos da PES

- Promover uma melhoria ao nível da educação para a saúde e prevenção de comportamentos de risco, através de intervenções pontuais de grupos de docentes, de instituições e/ou planos de ação dos diferentes departamentos disciplinares, clubes, entre outros;
- Propiciar uma formação em liberdade e responsabilidade para a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Promover práticas alimentares saudáveis e o exercício físico adequado à prevenção de doenças inerentes a desequilíbrios alimentares;

¹A promoção da saúde mental é transversal a todas as áreas da promoção da Saúde e do Bem-Estar, pois é a dimensão que permite lidar, de forma mais eficaz, com as emoções, os sentimentos, as frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e de tomar decisões.

- Criar contextos educativos favoráveis à informação e formação no domínio das substâncias psicoativas, de modo a prevenir o seu consumo;
- Educar para uma vida sexual livre e responsável, propiciando escolhas informadas e baseadas nos afetos, prevenindo-se a gravidez precoce e/ou indesejada, bem como doenças/infeções sexualmente transmissíveis;
- Promover a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração, violência e de abuso sexuais;
- Melhorar os relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;
- Desenvolver competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- Promover a igualdade entre os sexos;
- Reconhecer a importância da compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;

3. Projeto Bonsai 2023/2024

No corrente ano letivo, com vista a trabalhar e desenvolver alguns dos temas que fazem parte da PES, manteve-se a pareceria com o Departamento da Saúde Pública e Sexual da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa.

Este departamento desenvolveu o Projeto Colibri durante o ano letivo 2022/2023, tendo este sofrido algumas alterações em termos de funcionamento, passando a designar-se por Projeto Bonsai. As áreas de intervenção continuaram a ser as mesmas:

- **Saúde 101:** vacinação, higiene, alimentação, sono, hábitos saudáveis, antibióticos, etc;
- **Saúde Mental:** emoções e sentimentos, ansiedade, depressão, bullying, etc;
- **Sexualidade:** identidade de género, LGBTI+, amor e relações interpessoais, violência nas relações, Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) e seu controlo, etc;
- **Consumos:** adições, álcool, tabaco, drogas ilícitas, adição tecnológica, etc;
- **Direitos Humanos:** racismo, xenofobia, crise de refugiados, tolerância, liberdade religiosa, etc;

Com a continuidade deste projeto conseguiu atingir-se um grande número de objetivos propostos para a educação para a saúde.

4. Candidaturas Efetuadas no âmbito da PES

No presente ano letivo não foi feita a candidatura ao “Selo Escola Saudável”, uma vez que a escola já é detentora deste selo, sendo a sua renovação feita em 2025.

Foi efetuada a candidatura ao selo “Escola sem Bullying/Escola sem violência”, do qual a EPCG também é detentora. Com este selo pretende-se continuar a promover, um ambiente de bem-estar, onde a interação entre os diversos elementos da comunidade educativa contribua para o desenvolvimento pessoal e social dos jovens. Sendo que em cada espaço deve respirar-se empatia e respeito, e a inclusão terá de ser assumida como uma realidade, onde o preconceito, os estereótipos e os discursos de ódio, não tenham lugar.

5. Descrição dos principais Projetos e atividades que integraram a PES

5.1. Projeto Bonsai

Tendo em conta todos temas que este projeto oferece, foram selecionadas algumas temáticas, para este ano letivo, que tiveram como base as áreas identificadas como sendo prioritárias para os nossos alunos. Foram elas: **Saúde Mental** e **Direitos Humanos**.

Cada sessão desenvolvida, com cada turma, teve a duração de 50 minutos. Foram desenvolvidas duas sessões sobre cada uma das temáticas selecionadas, com cada uma das turmas.

Os alunos da FMUL responsáveis pelas sessões, deslocaram-se à escola, e foram acompanhados de especialistas parceiros nas áreas temáticas das sessões, sempre que necessário.

Este projeto teve um impacto extremamente positivo nos nossos alunos e deverá ser mantido. O feedback foi muito bom e todos se mostraram extremamente participativos ao longo das sessões demonstrando interesse na continuidade das mesmas (ver Anexo III).

As sessões de Saúde Mental com a turma do 1ºSIG, não se concretizaram uma vez que, nas datas pretendidas, não existiam formadores disponíveis (devem ser recuperadas no próximo ano letivo).

5.2. Ação de Sensibilização sobre Distúrbios Alimentares

No dia 16 de outubro a EPCG assinalou o Dia Mundial da Alimentação com uma Ação de Sensibilização sobre Distúrbios Alimentares. Esta ação foi promovida pelo Departamento de Saúde Pública e Sexual da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa, que contou com

a presença dos formadores Inês Brito e Martim Martins. Esta atividade teve como principal objetivo sensibilizar os alunos para as consequências dos distúrbios alimentares no equilíbrio do organismo humano. (ver Anexo III).

5.3. Atividade Caixa da Saúde Mental

No dia 10 de outubro foi o Dia Mundial da Saúde Mental. A EPCG assinalou este dia com uma atividade que se encontra a decorrer entre os dias 16 e 20 de outubro. Os alunos encontram à sua disposição uma "Caixa da Saúde Mental" onde podem colocar as suas dúvidas e inquietações sobre esta temática, os sinais de alerta para os quais devemos estar atentos, etc...

O objetivo desta atividade é auscultar os alunos por forma promover um aumento do conhecimento sobre questões de saúde mental, no sentido de incentivar a procura de ajuda precoce, diminuir atitudes estigmatizantes, bem como promover a adoção de comportamentos promotores de Saúde Mental. (Ver Anexo III)

5.4. Ações de Sensibilização sobre Educação Sexual com a Enfermeira Mónica Pinho

Nos dias 10 e 24 de novembro realizaram-se duas ações de sensibilização para as turmas dos 1^{os} anos sobre Educação Sexual, com a Enfermeira Mónica Pinho. Os objetivos que se pretenderam atingir foram os seguintes: Contribuir para a melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens; 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 na área da educação para a saúde. (ver Anexo III)

5.5. Ação de Sensibilização sobre Direitos Humanos

Nos dias e realizaram-se a 1^a e 2^a ações de sensibilização sobre Direitos Humanos. Estas ações tiveram como objetivos, promover a Interculturalidade, informar e sensibilizar os alunos para a importância e relevância da Declaração dos Direitos Humanos, onde se pretende problematizar o pretense alcance universal desses direitos e também enfatizar a nossa responsabilidade como sociedade na concretização desses mesmos direitos no quotidiano de todos os seres humanos. (Ver Anexo III)

5.6. Ação de Sensibilização Escola Segura – Promovida pela Polícia de segurança Pública

No dia 10 de janeiro realizou-se uma Ação de Sensibilização promovida pela Escola Segura (Polícia de Segurança Pública), para as turmas do 1º e 2ºs anos. Nesta sessão foram abordadas várias temáticas: Bullying, Cyberbullying, Violência Doméstica, entre outros. (Ver Anexo III)

5.7. Ação de Sensibilização sobre Álcool e Tabaco

No dia de janeiro, realizou-se uma ação de sensibilização sobre Álcool e Tabaco, promovida pela Liga Portuguesa Contra o Cancro que teve como objetivos principais: Contribuir para melhorar o estado de saúde global dos jovens; Contribuir para a definição de políticas claras em matéria de consumos de substâncias psicoativas; Prevenir o consumo de substâncias em meio escolar.

5.8. Atividade Make-A-Wish

Para celebrar o 44.º World Wish Day, a EPCG juntou-se às comemorações, participando no "Move For Wish Kids". Foi realizada uma caminhada solidária até ao Parque Eduardo VII e dinamizado um Move coletivo. Paralelamente a esta atividade e à venda de pulseiras, foi construído um mural, onde se registam, em fotografia, memórias e partilhas de outros anos de celebração. (ver Anexo III).

5.9. Visita de Estudo com enquadramento na PES

Foi realizada a visita de estudo à Estufa Fria de Lisboa que tem enquadramento na PES. A turma 1GA1 realizou uma visita de estudo à Estufa Fria de Lisboa, no dia 21 de fevereiro. Esta é já uma paragem obrigatória para os alunos do Curso de Técnico de Gestão do Ambiente que todos os anos visitam este espaço privilegiado, em pleno centro da cidade, onde a diversidade e a beleza das plantas ganham destaque.

5.9.1. Atividades desportivas com enquadramento na PES

As atividades desportivas realizadas na EPCG têm enquadramento na PES, visando contribuir para a atividade física que faz parte dos temas gerais. Atividade realizada: Corta-Mato. (ver Anexo III).

6. Registos fotográficos de atividades realizadas no PES

Ação de Sensibilização sobre Distúrbios Alimentares



 DEPARTAMENTO
SAÚDE PÚBLICA
& SEXUAL
saudepublica@cefm.pt Tel: (+351) 217 818 890 Fax: (+351) 217 818 899

Atividade Caixa da Saúde Mental



Projeto Bonsai – Ação de Sensibilização sobre Direitos Humanos



Visita de Estudo à Estufa Fria



Atividade Make-A-Wish



Ações de Sensibilização sobre Educação Sexual



Ação de Sensibilização sobre Álcool e Tabaco



Ação de Sensibilização promovida pela Escola Segura



7. Considerações finais

“Bem-estar, Saúde e Ambiente” é uma das áreas de desenvolvimento e aquisição das competências chave do perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. As competências associadas ao bem-estar, saúde e ambiente implicam que os alunos sejam capazes de: adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade; manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável. Desta forma, todas as atividades foram planificadas, organizadas e dinamizadas com o objetivo de promover o Bem-Estar Físico Mental e Social permitindo aos vários intervenientes nomeadamente ao público-alvo para além da aquisição de informação/conhecimentos, a sensibilização para vários aspetos relacionados com a Saúde, promovendo uma reflexão crítica acerca dos seus comportamentos, dotando os intervenientes das competências definidas na legislação. Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como à saúde daqueles que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo, esta será uma competência que qualquer professor deve ter enquanto educador.

“Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos

devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.”

In CARTA DE OTTAWA PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE Ottawa, novembro de 1986

Anexo I

Domínios da Estratégia de Educação para a Cidadania e Competências do Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória

Quadro 1

Domínios da estratégia de Educação para a Cidadania

Domínios obrigatórios – a verde claro	1- Direitos humanos (civis e políticos, económicos, sociais e culturais, e de solidariedade) 2- Igualdade de género 3- Interculturalidade (diversidade cultural e religiosa) 4- Desenvolvimento sustentável 5- Educação Ambiental 6- Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação e exercício físico)
Domínios opcionais – a verde escuro	1- Sexualidade (diversidade, direitos, saúde sexual e reprodutiva) 2- Media 3- Instituições e participação democrática 4- Literacia financeira e educação para o consumo 5- Segurança rodoviária 6- Risco 7- Empreendedorismo (nas vertentes económica e social) 8- Mundo do trabalho 9- Segurança, defesa e paz 10- Bem-estar animal 11- Voluntariado 12- Outros

Quadro 2

Competências do Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória

- 1– Pensamento crítico e pensamento criativo
- 2 – Relacionamento interpessoal
- 3 – Desenvolvimento pessoal e autonomia
- 4 – Bem-estar, saúde e ambiente
- 5 – Raciocínio e resolução de problemas
- 6 – Saber científico, técnico e tecnológico
- 7 – Sensibilidade estética e artística
- 8 – Consciência e domínio do corpo
- 9 – Linguagens e textos
- 10 – Informação e Comunicação

Anexo II - Temas, Subtemas e Objetivos da Educação para a Saúde

TEMA/Subtemas/Objetivos para o Ensino Secundário		
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOÊNCIA		
Subtemas	Objetivos	
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X
	Desenvolver a literacia emocional	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X

TEMA/Subtemas/Objetivos para o Ensino Secundário		Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR		
Subtemas	Objetivos	
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X

TEMA/Subtemas/Objetivos para o Ensino Secundário		Ensino Secundário
ATIVIDADE FÍSICA		
Subtemas	Objetivos	
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X

TEMA/Subtemas/Objetivos para o Ensino Secundário		Ensino Secundário
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS		
Subtemas	Objetivos	
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA	X
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância	X

TEMA/Subtemas/Objetivos para o Ensino Secundário		Ensino Secundário
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE		
Subtemas	Objetivos	
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos	X

Anexo III – Documento para registo de Projetos e Atividades com enquadramento na PES

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	TURMAS ENVOLVIDAS						DOMÍNIOS de Educação para a Cidadania (Quadro 1)		COMPETÊNCIAS do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (Quadro 2)	TEMAS da Educação para a Saúde	PARCERIAS
		1SIG1	1GA1	2SIG1	2GA1	3SIG1	3GA1	OBRIGATÓRIOS	OPCIONAIS			
Ação de Sensibilização sobre Distúrbios Alimentares	1º Trimestre	x	x	x	x	x	x	4,6	---	2,4, 8, 10	2	Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Caixa da Saúde Mental	1º Trimestre	x	x	x	x	x	x	6	---	1, 2, 9, 10	1	
Ação de Sensibilização sobre Educação Sexual	1º Trimestre	x	x					6	1	1, 2, 3, 4, 8	5	Enfermeira Mónica
Ação de Sensibilização sobre Direitos Humanos	1º Trimestre					x	x	1	---	1, 2,10	5	Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Ação de Sensibilização promovida pela Escola Segura	2º Trimestre	x	x	x	x			2, 6	6	1, 2, 3, 5, 8, 10	4, 5	Polícia de Segurança Pública
Ação de Sensibilização sobre Alcool e Tabaco	2º Trimestre	x	x	x	x	x	x	6	6	1, 3, 4, 10	4	Liga Portuguesa contra o Cancro
Corta Mato	1º Trimestre	x	x	x	x	x	x	6	12	2,3,4,8	3	
Visita de Estudo à Estufa Fria de Lisboa	3º Trimestre	x						4, 5, 6	---	1, 2, 4, 6, 7, 9	1, 3	Estufa Fria

Ação de Sensibilização sobre Saúde Mental	3º Trimestre	x	x					6	---	1, 2, 3, 4, 10	1	Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Comemoração do 44º Aniversário Da Make-A-Wish	4º Trimestre	x	x	x	x			1, 6	11	1, 2, 4, 8	3	Make-A-Wish