

RELATÓRIO PROGRAMA DE APOIO À PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



Equipa da Saúde 2025/26

Nota Introdutória

Tal como preconizado no seu Projeto Educativo, o AEG tem constituída uma Equipa da Saúde com uma composição multidisciplinar e que operacionaliza o Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES). É formada por docentes designados pela diretora do agrupamento, de acordo com o seu perfil e experiência na área, e por representantes do município, CPCJ, Centro de Saúde, APEGAV, pessoal não docente e alunos e orientada por um professor coordenador, de acordo com perfil definido nos normativos legais em vigor. São finalidades deste Programa promover a literacia em saúde; promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis; comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis; criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde; universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar; qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar e consolidar o apoio aos projetos em meio escolar.

Compete-lhe desenvolver ações no sentido de 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 dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.

No ano letivo de 2025/2026, o Agrupamento de Escolas de Gavião (AEG) continuou a investir na adoção de hábitos de vida saudável por parte da comunidade educativa com especial enfoque nos alunos.

Ao longo do ano letivo, várias foram as atividades/eventos/projetos que promoveram a Educação Alimentar e Atividade Física; Comportamentos Aditivos e Dependências; Saúde Mental e Prevenção da Violência e Afetos e Educação para a Sexualidade.

Dia Europeu do Desporto na Escola

O Agrupamento de Escolas de Gavião associou-se, mais uma vez, ao Dia Europeu do Desporto na Escola, este ano sob o lema "Unidos pelo Desporto".

A iniciativa decorreu no dia 26 de setembro e foi organizada pelo coordenador do Desporto Escolar, pelos docentes de Educação Física, pela formadora do Curso Técnico de Desporto e pelos alunos do CP de Desporto. Ao longo do dia, realizaram-se diversas atividades físicas que promoveram o bem-estar, a socialização e o espírito de equipa entre alunos, docentes e assistentes operacionais, num ambiente marcado pela alegria e pela participação entusiástica.

Para além de fomentar hábitos de vida saudáveis e a prática regular de exercício físico, este tipo de eventos contribui para o desenvolvimento de competências sociais, como a cooperação, o respeito e a inclusão, reforçando ainda os laços entre toda a comunidade educativa.

O sucesso da iniciativa reflete o compromisso do Agrupamento com uma educação integral, que valoriza o corpo, o movimento e a convivência como partes fundamentais do processo de aprendizagem.



Equipa da Saúde 2025/26

Dia Mundial do Leite Escolar

O Dia Mundial do Leite Escolar assinalou-se a 24 de setembro de 2025, decorrendo sempre na última quarta-feira do mês de setembro. Sob o mote “Leite Escolar: Alimenta o teu Futuro”, a iniciativa promovida pela ANIL em articulação com a ALIP e FENALAC, celebrou-se com atividades pedagógicas, circuitos lúdicos e com o concurso "O Melhor Bigode de Leite", no 1º Ciclo.



Semana da Alimentação

Na semana de 13 a 17 de outubro comemorou-se a Semana da Alimentação com a dinamização de diversas iniciativas promotoras de uma alimentação saudável e sustentável e da prática regular de exercício físico. Este ano, o tema foi *“De mãos dadas por melhores alimentos e um futuro melhor”*. As atividades envolveram toda a comunidade educativa (alunos, docentes, não docentes e famílias).

As diversas atividades estão elencadas no cartaz de divulgação da Semana da Alimentação e foram bastante diversificadas, sendo que algumas foram direcionadas para alguns ciclos/níveis educativos e/ou grupos/turmas e outras abrangeram todo o agrupamento. Apesar da organização ser da Equipa da Saúde há a registar de forma bastante positiva o envolvimento dos docentes no trabalho curricular, assim como o envolvimento do Centro de Saúde e dos cursos profissionais (Técnico/a de Desporto, de Técnico/a de Informação e Animação Turística, Técnico/a Saúde e Técnico/a de Proteção Civil).



Equipa da Saúde 2025/26

Convidámos os pais e encarregados de educação a participarem neste “*workshop de alimentação saudável*”, dinamizado pela chef Cleo Martins.



Equipa da Saúde 2025/26

O Departamento de Educação de Infância e do 1º Ciclo organizou um Mercadinho Sustentável com a colaboração das famílias.



Equipa da Saúde 2025/26

III Festival de Sopas do AE Gavião

No âmbito da Semana da Alimentação, realizou-se no dia 16 de outubro, na escola sede, o III Festival de Sopas do Agrupamento de Escolas de Gavião.

Este evento contou com a entusiástica participação das famílias, que prepararam as sopas a concurso em representação de cada turma ou grupo. A apresentação das receitas foi realizada em conjunto por alunos e encarregados de educação, num verdadeiro espírito de colaboração entre a escola e a comunidade educativa.

As sopas apresentadas destacaram-se pela escolha criteriosa de ingredientes saudáveis, pela valorização da gastronomia tradicional e pelo compromisso com o combate ao desperdício alimentar. O festival constituiu, assim, um excelente exemplo do envolvimento das famílias na promoção de hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis.



Caminhada Saudável

No dia Mundial da Alimentação, as crianças da Educação Pré-Escolar e os alunos do 1º Ciclo fizeram uma caminhada de sensibilização contra o desperdício alimentar "Passos para Alimentar sem Desperdiçar".



Palestra "Começar bem o dia, o poder do pequeno-almoço"

Palestra sobre alimentação saudável: "*Começar bem o dia, o poder do pequeno-almoço*". Esta palestra decorreu no dia 15 de outubro para os alunos do 2º e 3º ciclos e teve como oradora Bárbara Sacramento, estudante universitária do último ano do curso de Ciências da Nutrição da UTAD.



"Antes de comer, lavar as mãos não vamos esquecer"

Os alunos do Curso Técnico/a Auxiliar de Saúde dinamizaram a atividade com as turmas da Educação Pré-escolar.

A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar os mais pequenos para a importância da higiene das mãos, destacando o seu papel fundamental na prevenção de doenças e na promoção da saúde.

A atividade incluiu uma apresentação interativa, onde os alunos aprenderam, de forma lúdica, como e por que motivo devem lavar corretamente as mãos antes das refeições e após determinadas atividades do dia a dia.

Como culminar desta experiência, foi criado um livro ilustrado intitulado "A Aventura dos Micróbios", elaborado pelos próprios alunos, que retrata de forma divertida e educativa o que acontece quando não lavamos as mãos e como os "micróbios" podem ser vencidos com bons hábitos de higiene.

Esta atividade promoveu a partilha de conhecimentos entre diferentes níveis de ensino, reforçando valores de responsabilidade, cooperação e educação para a saúde.



"Comidas em Redor do Mundo"

Os alunos do Curso Profissional de Técnico/a de Informação e Animação Turística, dinamizaram uma atividade para os alunos do 1ºCiclo, enquadrada na Semana da Alimentação.

A atividade teve como objetivo dar a conhecer os pratos típicos de vários países e regiões do mundo.



Dia Mundial de Combate ao Bullying “A diversidade une, o respeito fortalece”

O agrupamento associou-se à iniciativa de Sensibilizar e Refletir sobre temas como: Erradicação da Pobreza, Igualdade e Combate ao Bullying. Cada grupo/turma decorou peças de puzzle com materiais reutilizáveis sob o mote “A diversidade une, o respeito fortalece”.

As peças de puzzle, juntamente com as das outras instituições concelhias, estiveram patentes numa exposição na Biblioteca Municipal.



Peditório Nacional da Liga Portuguesa Contra o Cancro

O Agrupamento de Escolas de Gavião participou no peditório nacional da Liga Portuguesa Contra o Cancro, associando-se a uma causa que promove solidariedade, empatia e cidadania ativa.

A iniciativa contou com a participação de crianças da Educação Pré-escolar e alunos de vários níveis de ensino, acompanhados pelos docentes, estando inserida Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola, em articulação com o Clube Europeu.

Com gestos simples e corações generosos, os nossos miúdos mostraram que ser solidário é também uma forma de aprender e crescer.



Equipa da Saúde 2025/26

Escola Sem Bullying/Escola Sem Violência

O Agrupamento viu, mais uma vez, reconhecido o trabalho desenvolvido em prol da saúde e bem-estar, pela paz e não discriminação.

Todo@s no caminho do sucesso!



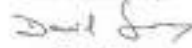
CERTIFICADO

A Comissão de Acompanhamento do Combate ao Bullying e ao Cyberbullying nas Escolas certifica que foi atribuído o Selo «Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência» ao/a «A.E. de Gavião».

O agrupamento de escolas/escola não agrupada promoveu e implementou, no ano letivo 2024/2025, um Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying, assumindo práticas quotidianas de promoção da saúde e do bem-estar da comunidade educativa, pautadas pelos princípios da não violência, da inclusão e da não discriminação.

Lisboa, 6 de novembro de 2025

Director-Geral da Educação


(David Sousa)



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO BÁSICA E SECUNDÁRIA

Comemoração do Dia de S. Martinho

As crianças da Educação Pré-Escolar e os alunos do 1.º Ciclo comemoraram, numa parceria com a Equipa da Saúde, o Dia de S. Martinho, na escola.

Houve castanhas para todos, promovendo assim o consumo deste fruto seco da época, que é um tesouro nutricional que oferece energia de qualidade, fortalece o sistema imunitário e melhora a saúde digestiva.

Os alunos do 9º ano interpretaram canções e representaram a lenda de São Martinho para as crianças do Pré-Escolar e alunos do 1º Ciclo.

E, à tarde, o departamento de Educação de Infância e do 1º Ciclo fez um magusto tradicional!



Equipa da Saúde 2025/26

Dia Nacional do Pijama

As nossas crianças assistiram à dramatização da história “A Menina de Cristal”, fizeram jogos no pavilhão e dançaram juntamente com as famílias. Estas atividades foram realizadas em parceria com o Departamento de Educação de Infância e do 1º Ciclo, os alunos e formadora do curso de Técnico(a) de Desporto, a Universidade Sénior, a CPCJ, a Equipa da Saúde e o Gabinete de Ação Social do Município.



Equipa da Saúde 2025/26

Dia de Aulas ao Ar livre

O "Dia de Aulas ao Ar Livre" (Outdoor Classroom Day) é uma iniciativa global que incentiva as escolas a levarem as aulas para o exterior. Esta prática traz benefícios profundos e imediatos para a saúde física, mental e social dos jovens e das crianças.

Destacam-se as inúmeras vantagens para a saúde dos mais novos, ao nível da saúde física e desenvolvimento motor, do bem-estar mental e emocional e dos benefícios cognitivos e sociais.





Equipa da Saúde 2025/26

Programa “Super Apto”

O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) desenvolveu no Pré-escolar e no 1º Ciclo da Escola Básica de Comenda, semanalmente, o Programa Super Apto.

O Programa teve como objetivos melhorar as competências socio emocionais dos alunos, melhorar a atitude sobre si próprio, os outros e a escola, reduzir os problemas comportamentais, reduzir o stress emocional, aumentar o sucesso escolar, melhorar a saúde mental, promover o comportamento cívico e promover um clima escolar positivo.



Cursos Profissionais de Técnico(a) Auxiliar de Saúde e Técnico de Desporto

Os Cursos Profissionais de Técnico(a) Auxiliar de Saúde e Técnico de Desporto realizaram diversas atividades que se enquadram no âmbito das atividades da Equipa da Saúde que se traduziram num enriquecimento da sua formação pessoal e ao mesmo tempo da comunidade em que se inserem.



Dia Aberto à Comunidade

A escola abriu as portas aos pais, encarregados de educação e comunidade local para celebrar o "Dia Aberto à Comunidade". Este evento reforçou os laços entre a família e a escola, transformando o espaço educativo num ponto de encontro, partilha e aprendizagem conjunta.

Ao longo do dia, os encarregados de educação conheceram, de perto, os vários projetos e dinâmicas que dão vida ao nosso Projeto Educativo. Através de exposições, oficinas práticas e demonstrações, os alunos mostram o trabalho desenvolvido nas salas de aula. Em linha com o nosso compromisso com o bem-estar em meio escolar, deu-se também, um destaque especial à saúde das crianças e jovens, com atividades focadas na promoção da saúde, nutrição e estilos de vida saudáveis, garantindo que os nossos estudantes crescem num ambiente seguro, informado e capacitado para fazer escolhas equilibradas.



Equipa da Saúde 2025/26

Doação de sangue

A comunidade educativa aderiu de forma exemplar a esta iniciativa.



Equipa da Saúde 2025/26

Sessão Formativa “Escola e Família, Educação em Parceria”

Juntamos pais, assistentes operacionais e docentes numa sessão com o psicólogo educacional Alfredo Leite.

Educar não é uma tarefa isolada, é um caminho que se constrói em conjunto.

A parceria entre a escola e a família revela-se essencial neste processo. Quando caminhamos lado a lado, partilhando responsabilidades, valores e objetivos, criamos um ambiente mais seguro, coerente e enriquecedor para o desenvolvimento das nossas crianças e jovens.

Neste contexto, é justo destacar o excelente contributo do formador e psicólogo educacional Alfredo Leite, com uma abordagem próxima, esclarecedora e profundamente humana.



Equipa da Saúde 2025/26

Workshop VIH – Prevenção e Tratamento

A Associação SOL realizou, na escola, workshops destinados aos alunos do 3º Ciclo e Secundário.

Esta associação foi fundada em 1992 com o objetivo de apoiar crianças infetadas e afetadas pelo VIH.

Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer o projeto de intervenção "Viver com VIH", um pouco da história do VIH e as medidas de prevenção/tratamento, foi também dado tempo para clarificar algumas dúvidas acerca do VIH.



Equipa da Saúde 2025/26

Concurso “Turma Imbatível”

A turma do 4.º ano, a nossa verdadeira turma imbatível, pela conquista deste concurso do Lidl. O projeto foi dinamizado com a turma na AEC "Cozinhar com Crianças".



Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância

No dia 30 de abril, fizemos do laço azul humano, no âmbito do “Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância”, o resultado espelha a união por esta causa.



Equipa da Saúde 2025/26

Programa: Dignidade Menstrual

Os materiais (pensos de dia e pensos de noite) foram distribuídos de acordo com as indicações recebidas, sendo que as alunas ficaram muito recetivas a esta entrega dos produtos para assegurar uma menstruação com sentido.

Sessões de Educação Sexual

No presente ano letivo, em parceria com o Centro de Saúde de Gavião, realizaram-se, nas turmas que solicitaram, sessões, dinamizadas pela enfermeira Célia Severino, sobre temas como o corpo em transformação; cuidados de higiene; puberdade – alterações físicas e fisiológicas; ciclo menstrual e cuidados de higiene; métodos contraceptivos. Nestas sessões, os alunos tiveram oportunidade de questionar sobre dúvidas, receios, ansiedades e verem respondidas as suas questões num ambiente em que reinou o respeito e a confiança mútua. Em todos os grupos/turmas foi trabalhado o Projeto de Educação Sexual de acordo com a legislação em vigor.



Equipa da Saúde 2025/26

Rastreios Dentários, Sessões de Sensibilização/Bochechos de Fluor e Verniz Denário

No presente ano letivo, no âmbito da parceria com o Centro de Saúde de Gavião, foram desenvolvidas ações de promoção da saúde oral, dirigidas às crianças da Educação Pré-Escolar e aos alunos do 1.º ano.

Os rastreios dentários foram realizados pela higienista oral Conceição Chinarro e abrangeram: as crianças da Educação Pré-Escolar; os alunos nascidos em 2019, que frequentam atualmente o 1.º ano.

Em simultâneo, decorreram sessões formativas de educação para a saúde oral dirigidas aos grupos da Educação Pré-Escolar, com enfoque em: Hábitos de higiene oral; Alimentação saudável; Técnicas de escovagem correta dos dentes.

Estas ações visaram promover a literacia em saúde oral desde a infância, fomentando comportamentos preventivos e cuidados diários essenciais.

No decorrer do ano letivo, foram administrados bochechos de flúor aos alunos dos 1º e 2º ciclo, e aplicou-se verniz dentário às crianças da Educação Pré-Escolar, como medida preventiva da cárie dentária.

Importa ainda referir que, a atribuição dos cheques-dentista está enquadrada no Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) do Serviço Nacional de Saúde, sendo atribuídos, atualmente, às seguintes faixas etárias:

Aos 7, 10 e 13 anos: 1 cheque-dentista por ano letivo; aos 16 e 18 anos: 1 cheque-dentista, desde que tenham acompanhamento prévio no âmbito do programa.

Estas iniciativas assumem um papel essencial na prevenção precoce das doenças orais, reforçando a articulação entre a escola e os serviços de saúde e contribuindo para o bem-estar físico, social e emocional das crianças e jovens.



Equipa da Saúde 2025/26

Horta Biológica

A implementação da horta biológica com sistema de compostagem no contexto escolar representa uma prática educativa de elevado valor pedagógico, ambiental e social. Esta iniciativa promove aprendizagens significativas e desenvolve competências transversais essenciais para a formação integral dos alunos.

Do ponto de vista educativo, a horta constitui um espaço de aprendizagem ativa, onde os alunos podem observar e participar em todas as fases do ciclo natural dos alimentos, desde a sementeira até à colheita. Ao envolver diversas áreas curriculares — como Ciências Naturais, Matemática, Cidadania e Desenvolvimento, ou Educação Visual —, a horta biológica possibilita uma abordagem interdisciplinar e contextualizada dos conteúdos escolares.

Além disso, este projeto contribui para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em especial o ODS 3 (Saúde de qualidade), ODS 4 (Educação de qualidade), ODS 12 (Produção e consumo sustentáveis) e ODS 13 (Ação climática).





Equipa da Saúde 2025/26

Temas e subtemas trabalhados em cada grupo/turma

1. Temas e Subtemas por Ano de Escolaridade

1.1. Educação Alimentar e Atividade Física

Subtemas	Ed. Pré-escolar	1º Ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo			Ensino Secundário		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Alimentação saudável	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Higiene pessoal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	
Saúde oral	x	x	x	x	x		x	x	x	x			
Atividade física	x	x	x	x		x	x	x	x	x			
Doenças crónicas	x												
Alimentação e Sustentabilidade ambiental	x	x	x	x	x		x	x	x	x			

1.2. Comportamentos Aditivos e Dependências

Subtemas	Ed. Pré-escolar	1º Ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo			Ensino Secundário		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Consumo de tabaco	x			x	x				x	x	x	x	
Consumo de álcool	x			x	x				x	x	x	x	
Consumo de substâncias psicoativas				x								x	
Dependências sem substâncias (videojogos, telemóvel, computador...)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Pressão de pares e assertividade	x			x		x	x	x	x	x	x		
Estratégias pessoais para lidar com situações de risco	x				x	x	x		x	x	x	x	

1.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência

Subtemas	Ed. Pré-escolar	1º Ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo			Ensino Secundário		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Saúde Mental		x					x		x	x		x	
Diversos tipos de Violência	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x
Bullying e Cyberbullying	x	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x
Autoestima e Autonomia	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x	
Relacionamento interpessoal	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x
Valores	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	

1.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

Subtemas	Ed. Pré-escolar	1º Ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo			Ensino Secundário		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Identidade e Género	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Relações afetivas	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Valores	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Sexualidade	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x
Capacidade de proteção	x	x		x				x	x	x	x		
Direitos sexuais e reprodutivos	x						x		x	x		x	

Amélia Jesus, coordenadora da Equipa da Saúde

Equipa da Saúde 2025/26