



## AGRUPAMENTO FREI GONÇALO DE AZEVEDO

### Saúde Escolar



Plano de Actividades (2011/2012)

Tema transversal ao 1º, 2º e 3º ciclos: "Cuidar do Corpo, Cuidar de Mim" - Tema transversal ao secundário: "Cuidar de Mim, Cuidar do Outro"

#### ESCOLA SEDE

Actividade	Objectivos	Público alvo	Dinamizador	Calendarização
1 – Recepção aos alunos dos 5ºanos	- Apresentar a Escola e o Projecto "Hora de Comer"	- Alunos do 5º ano	- Equipa Saúde Escolar - Equipa de CRE - Alunos do CPTAI	- 14 de Setembro
2 – "Saúde no CRE"	- Criar no CRE um espaço dedicado à saúde, disponibilizando informação a toda a comunidade escolar	- Comunidade escolar	- CRE e Equipa Saúde Escolar	- Todo o ano
3- Projecto "Hora de Comer" – Refeitório Escolar	- Promover e proporcionar um almoço completo dos alunos; - Educar para o "saber estar no refeitório" – desenvolvimento de um novo conceito e forma de estar no refeitório; - Combater o desperdício alimentar; - Formar as alunas do CPTAI na comunidade escolar;	- Comunidade escolar	- Prof.ª Ana Filipa Karas - Prof.ª Cristina Ferreira - Alunos CPTAI (2º e 3ºano) - Prof.ª Carla Silva - Prof.ª Ana Garção	- Ao longo do ano
4 – Projecto "Bons Sabores" – Bufete Escolar	- Melhorar o estado de saúde global dos jovens; - Contribuir para inverter a tendência crescente de perfis de doença que se traduzem no aumento das taxas de incidência e prevalência de enfermidades como a obesidade, diabetes tipo II, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras; - Colmatar carências nutricionais de uma população estudantil carenciada, fornecendo-lhes os nutrientes e a energia necessários para um bom desempenho cognitivo e - Promover a saúde dos jovens através da educação para a saúde, designadamente no âmbito da Alimentação saudável e da actividade física	- Comunidade escolar	- Equipa Saúde Escolar	- Ao longo do ano
5 – Projecto "Sexualidades"	- Colaborar com os DT na abordagem da Educação Sexual - Criar/fornecer materiais e metodologias de trabalho para a implementação da educação sexual - Formar professores - Iniciar Educação Sexual no 1ºCiclo e no secundário	- DT e professores que adiram a este projecto, neste ano lectivo	- Equipa Saúde - Prof.ª Manuela Venda	- Ao longo do ano
6 – Projecto "Sem Nome" (DST)	- Criar/ Fornecer materiais e metodologias de trabalho na abordagem da educação sexual	- Alunos do CPAI (3ºano)	- Prof.ª Cristina Ferreira - Prof.ª Manuela Venda	- Ao longo do ano
7– Projecto "Semana dos Namorados"	- Sensibilizar para "Cuidar do Outro" cuidando da relação de namoro	- Alunos do secundário	- Professores do secundário - Equipa Saúde Escolar - Prof. Manuela Venda	- Fevereiro 2012
8 – Formação em "Primeiros Socorros"	- Sensibilizar para "Cuidar do Outro" utilizando correctamente as linhas telefónicas de socorro; - Sensibilizar para "Cuidar do Outro" preparando futuras acompanhantes de crianças, para prestar socorro	- Alunos do secundário - Alunos do CPTAI - Comunidade escolar	- Especialista da área (convidado)	- 2º Período

Actividade	Objectivos	Público-alvo	Dinamizador	Calendarização
9 – Verificação dos boletins de vacinas dos alunos	- Sensibilizar para a necessidade da vacinação	-Comunidade escolar	- ACES Cascais	- Ao longo do ano
10 – Projecto “Rastreios no AEFGA”	- Sensibilizar para “Cuidar do Corpo”	- Alunos do 5º e 10º ano	- Fac. Med. Dentária - Clínica Tridente - Opticlinic	- 1º e 2º Períodos
11 – Teatro “Risca este Risco”	- Sensibilizar para “cuidar de mim cuidar do outro” evitando comportamentos de risco	- Alunos do 10º ano	- DTOX	- 2º Período
12 – Actividades de “Pátio em movimento”	- Desenvolver competências sociais - Prevenir comportamentos de conflito - Promover o convívio amigável - Promover a prática de actividades lúdicas	- Comunidade escolar	- Prof.ª Ana Karas - Desporto Escolar	- Ao longo do ano
13 - “Castelos de Riscos”	- Aliar elementos de acção e reflexão na procura do desenvolvimento pessoal e de uma atitude participativa na mudança	- Percursos curriculares alternativos e CEF’s - Professores do GAD	- Professores da equipa GAD	- 2º Período
14 – Projecto “Amas”	- Sensibilizar para os cuidados materno – infantis	- Alunos do CPAI	- Enfermeira Anabela Santos	- 2º Período
15 – “Da semente ao prato”	- Promover a horticultura na escola e na família, como factor de desenvolvimento; - Conhecer os hortícolas da época; - Promover competências no âmbito da economia doméstica - DECO; - Chef de cozinha (Chefe Rui)	- Comunidade escolar	- Equipa Saúde Escolar	- Ao longo do ano
16 – “Hora de Dormir”	- Iniciar a abordagem à problemática do sono e a reflectir sobre a sua importância na qualidade de vida dos jovens; - Efectuar um levantamento preliminar do perfil de sono dos nossos alunos do 3º Ciclo - Realizar uma palestra sobre o tema, com a presença de um especialista do sono.	- Alunos do 3ºCiclo - Encarregados de Educação e - Comunidade escolar	- Equipa de Saúde Escolar - Parceria com entidades externas, especialistas na temática do sono	- 2º Período
17 – Workshop “Estilos de vida Saudáveis no AEFGA”	- Promover um espaço de mostra e de partilha de boas práticas do AEFGA no âmbito de vários temas da saúde escolar; - Promover a primeira edição deste workshop; - Elaborar um programa apetecível para os alunos e comunidade em geral, espelhando o trabalho desenvolvido no agrupamento no que diz respeito à saúde escolar	- Alunos de todos os níveis de ensino, - Professores - Encarregados de Educação - Convidados	- Equipa Saúde Escolar	- Final do ano

15 de Novembro de 2011

A Equipa de Saúde Escolar:  
Ana Filipa Karas  
Cristina Ferreira

# AGRUPAMENTO FREI GONÇALO DE AZEVEDO



## Saúde Escolar



**ESCOLA: EB1/JI ABÓBODA N.º 2**

Actividade	Objectivos	Público alvo	Dinamizador	Calendarização
<p>Experiências culinárias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confeção light para venda aos pais e amigos (A verba obtida é para apoiar o Projeto "Horta Biológica e Jardim Aromático").</li> <li>- Confeção de receitas saudáveis para consumo na escola:</li> <li>- Preparação de caldo verde com couves da horta para consumo na escola.</li> </ul>	<p>Dotar os alunos de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao bem-estar físico, social e mental.</p>	Alunos de todas as turmas	<p>Professoras Educadoras Pais e avós</p>	<p>10 a 14 de Setembro</p> <p>Outros momentos</p>
<p>Pesquisar para partilhar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importância do consumo de legumes</li> <li>- Realizar pesquisas sobre alimentos saudáveis</li> <li>- Realizar trabalhos em inglês</li> <li>- Criar uma ementa saudável, equilibrada e económica.</li> <li>- Propor à Ideia a sua inclusão num plano de ementas mensal.</li> </ul>		Alunos de todas as turmas	<p>Professoras Educadoras Técnicos das AEC Pais e avós</p>	10 a 14 de Setembro
<p>Apresentação da história "Os duendes dos legumes"</p>		Alunos do pré-escolar	<p>Educadoras Assistentes</p>	10 a 14 de Setembro
<p>Iniciar o uso do tabuleiro no refeitório.</p>		Alunos do 4.º ano	Equipa do refeitório	10 a 14 de Setembro
<p>Envio da ementa mensal do refeitório por e-mail</p>	<p>Divulgar o programa alimentar em funcionamento nos refeitórios escolares</p>	Pais	Coordenação da escola	10 a 14 de Setembro

Actividade	Objectivos	Público alvo	Dinamizador	Calendarização
Programa da Fruta Trabalhos de pesquisa e partilha	Incentivar o consumo de hortofrutícolas no combate à obesidade infantil.	Alunos do 1.º ciclo Pais	Professoras	1.º período
Palestra com um Nutricionista para sensibilizar o combate à obesidade infantil, através de uma boa prática alimentar.	Reconhecer a importância de uma alimentação equilibrada e saudável;	Pais	Nutricionista	1.º período
Ação com o Chefe Rui da Ideia sobre "As ervas aromáticas na alimentação"		Alunos de todas as turmas	Chefe Rui Equipa do refeitório	1.º Período
Visita à cozinha das instalações da Ideia Outeiro (onde é confeccionada a refeição dos alunos pelo Chefe Rui)		Alunos de todas as turmas	Chefe Rui Equipa do refeitório	2.º período
Feira de troca de produtos biológicos.	Promover o consumo de produtos biológicos.	Pais	Equipa de coordenação do projecto "Horta Biológica" Associação de Pais	2.º período (Dia da Agricultura)
Actividades em parceria com a equipa do refeitório escolar.	Dar visibilidade positiva ao refeitório escolar e às preocupações com uma alimentação saudável, junto das famílias;	Alunos de todas as turmas	Professoras Educadoras Equipa do refeitório	Ao longo do ano
Actividades na horta da escola	Proporcionar situações de cultivo, colheita de produtos alimentares e confecção de refeições saudáveis.  Reconhecer os benefícios da agricultura biológica sem recurso a fertilizantes e insecticidas químicos com consequências danosas para a saúde.	Alunos de todas as turmas	Professoras Educadoras Assistentes Pais e avós Equipa da Cercica	Ao longo do ano
Dia Mundial do Não Fumador - Sensibilização dos alunos para os malefícios do tabaco;	Prevenir atitudes de risco que coloquem em perigo a sua saúde e a dos outros.	Alunos de todas as turmas	Professoras Educadoras	14 a 18 novembro
Dia Mundial do Não Fumador - Elaboração de um desdobrável informativo a distribuir na comunidade.		Alunos do 3.º ano	Professora	14 a 18 novembro

Actividade	Objectivos	Público alvo	Dinamizador	Calendarização
Abordagem interdisciplinar – estilos de vida activa/hábitos alimentares	Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis.	Alunos do 1.º ciclo	Prof. Educação Física das AEC	Ao longo do ano
Tratamento de piolhos Apresentando de um power point sobre o tema	Prevenir atitudes que afetem a sua higiene pessoal e a dos outros.	Alunos de todas as turmas	Grupo de alunos	2.º período
Tratamento de piolhos Sessão com um técnico de saúde		Alunos de todas as turmas	Técnico de saúde	2.º período
Projecto Sorridente (saúde e higiene oral)	Prevenir a saúde oral.	Alunos do 2.º ano	Dentista Projeto da JFSDR.	28 de fevereiro
Prevenção: - Queimaduras solares; - Acidentes domésticos	Prevenir atitudes de risco que coloquem em perigo a sua saúde e a dos outros.	Alunos de todas as turmas	Grupos de alunos	3.º período
Abordagem pedagógica de temas da sexualidade	Contribuir para uma vivência mais informada, mais autónoma e mais responsável da sexualidade.	Alunos de todas as turmas	Professoras Educadoras	Ao longo do ano
Divulgação de bons conselhos às famílias na página de facebook da escola	Dinamizar uma página do FACEBOOK da EB1/JI Abóboda nº2 com conteúdos informativos.	Pais	Equipa do projeto “O Mundo das TIC”	Ao longo do ano
Participação em actividades de solidariedade	Proporcionar situações de desenvolvimento e demonstração de solidariedade.	Instituições Particulares	Equipa do projeto “Solidariedade com causa”	Ao longo do ano

O/A Professor/a responsável: Jacinta Vital

## AGRUPAMENTO FREI GONÇALO DE AZEVEDO



### Saúde Escolar



### ESCOLA EB1 Abóboda 1

Actividade	Objectivos	Público alvo	Dinamizador	Calendarização
Projecto "Alimentação Saudável"	<ul style="list-style-type: none"><li>*Promover hábitos de alimentação equilibrada ;</li><li>*Proporcionar momentos de reflexão sobre a obesidade infantil e doenças relacionadas com excesso de peso.</li></ul>	Alunos	Professores e técnicos de saúde	<input type="checkbox"/> 1º e 2º Períodos
Projecto " Eu, Tu e Nós"	<ul style="list-style-type: none"><li>*Promover a entreajuda realizando torneios entre turmas;</li><li>*Promover comportamentos cooperativos diminuindo comportamentos de risco;</li><li>*Criar campos de jogos tradicionais.</li></ul>	Alunos	Professores	Ao longo do ano
3 – Projecto "Vamos Plantar"	<ul style="list-style-type: none"><li>* Sensibilizar para "Cuidar do Corpo" cuidando da alimentação</li><li>* Plantar produtos hortícolas.</li></ul>	Alunos	Professores	3º periodo

O/A Professor/a responsável: Augusta Valente

## AGRUPAMENTO FREI GONÇALO DE AZEVEDO



### Saúde Escolar



### ESCOLA EB1 de Trajouce

Actividade	Objectivos	Público alvo	Dinamizador	Calendarização
1 – Recepção aos pais e alunos dos vários anos	- “Sensibilização sobre os lanches, para uma alimentação mais saudável “	Pais , Encarregados de educação e Alunos	Docentes, e responsáveis do refeitório	Início de Setembro 14 de Setembro
2- projeto ambiente e saúde : Produtos hortícolas	- contacto com diferentes espécies vegetais; - conhecimento da origem e época dos produtos plantados - confeção de colheitas da época	Pais , Encarregados de educação e Alunos	Docentes, assistentes operacionais e responsáveis do refeitório Carla Ribeiro	Ao longo do ano
3- Convite a uma técnica de saúde da localidade - Farmácia	- abordagem a diferentes assuntos de saúde, integrados no currículo, higiene oral, higiene diária, higiene alimentar;	alunos	Docentes Professora Carla Coelho	Uma sessão por período
4- Convite a um Encarregado de Educação - bombeiro	- sessão de sensibilização sobre os primeiros socorros	Docentes, assistentes operacionais e alunos e técnicos das AEC	Docentes Professora Esmeralda Raminhos	2º período Janeiro
5- Convite a uma enfermeira do Hospital D. Estefânia	- sessão de sensibilização sobre diversas doenças diagnosticadas em alunos a frequentar a escola ( diabetes , colesterol, asma, obesidade... )	Docentes e assistentes operacionais , alunos e técnicos de saúde	Docentes Professora Paula Loureiro	2º período Fevereiro / Março
6- Convite a técnicos especializados do Centro de Saúde da Parede	- Informações sobre parasitas e quais os cuidados a ter na prevenção e tratamento dos mesmos.	Encarregados de Educação	Docentes Professora Carla Coelho	1º período Dezembro

O/A Professor/a responsável: Carla Coelho



Semana do Desporto	Sensibilizar para “cuidar do corpo” adoptando modos de vida saudável como a prática diária de desporto.	Alunos	Equipa Tires Nº2	Ao longo do ano
Projecto “Higiene Individual e Social” - Lavagem diária dos dentes na escola. - Rastreio oral - Rastreio Postura	Sensibilizar os alunos para hábitos de vida saudável. Sensibilizar para “Cuidar do Corpo” cuidando da sua higiene. Sensibilizar para “Cuidar do Outro” cuidando da higiene em sociedade.	Alunos	Equipa Tires Nº2 Equipa de Saúde ESFGA Centro Saúde Parede Sorridente Junta Freguesia S. Domingos Rana	Ao longo do ano
Projecto “Horta Pedagógica”	Dinamizar a horta da escola Promover o contacto com a natureza Desenvolver conhecimentos científicos sobre Estudo do Meio. Conhecer diferentes espécies de plantas. Promover o respeito pelo meio ambiente. Desenvolver conhecimentos sobre questões relacionadas com o meio ambiente. Sensibilizar para a protecção da Natureza e das Florestas.	Alunos	Equipa Tires Nº2 Equipa de Saúde ESFGA Equipa “Horta Pedagógica” EMAC CERCICA	Ao longo do ano
Projecto “Jogos Tradicionais”	Dinamizar jogos tradicionais Promover o convívio entre a comunidade escolar. Preservar, valorizar e dar continuidade às tradições populares. Desenvolver competências de socialização.	Alunos	Equipa Tires Nº2 Equipa de Saúde ESFGA Equipa “Jogos Tradicionais”	Ao longo do ano
Projecto “Escola Fixa de Trânsito”	Conhecer regras de segurança de trânsito. Promover o espírito cívico.	Alunos	Junta Freguesia S. Domingos Rana	2 sessões por turma ao longo do ano lectivo

O/A Professor/a responsável: Esmeralda Raminhos

A coordenadora da Saúde Escolar,

Cristina Ferreira

30 Outubro de 2011