



**ADENDA AO PROJETO  
PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PES)  
2024 – 2026**

*Ano Letivo 2025 – 2026*

*Agrupamento de Escolas da Lousã*

---

## ENQUADRAMENTO

A presente **Adenda ao Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES) 2024–2026** constitui um documento complementar ao projeto em vigor, tendo como finalidade atualizar e integrar informação relevante a considerar no presente ano letivo. Neste sentido, contempla a atualização da **constituição da Equipa PES e respetivos contactos**, a integração de **dados** relativos ao **Agrupamento de Escolas da Lousã** e a **planificação das atividades** a desenvolver, assegurando a adequação do projeto à realidade organizacional e educativa atual.

Importa referir, mais uma vez, que a promoção da saúde no contexto escolar se assume como uma dimensão transversal da educação, orientando-se para o desenvolvimento integral dos alunos e para a consolidação de hábitos e atitudes que favoreçam o seu bem-estar físico, emocional e social, refletindo uma perspetiva holística da saúde que integra corpo, mente e relações. Neste âmbito, o **Projeto de Promoção da Educação para a Saúde (PES)** estrutura a sua ação em torno de cinco áreas de intervenção, identificadas pelo **Referencial de Educação para a Saúde**, a saber:

- **Saúde Mental e Prevenção da Violência;**
- **Educação Alimentar;**
- **Atividade Física;**
- **Comportamentos Aditivos e Dependências;**
- **Afetos e Educação para a Sexualidade.**

A estas áreas acrescem a **Literacia em Saúde e Segurança** e a **Saúde Oral**, igualmente trabalhadas na comunidade educativa em função das necessidades e, no último caso, de acordo com o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral.

A promoção da saúde mental é transversal a todas as áreas de intervenção, permitindo uma gestão mais eficaz das emoções, dos sentimentos e das frustrações, bem como o desenvolvimento da capacidade de pensar e de tomar decisões.

## EQUIPA DO PROJETO PES 2025-2026

NOME	FUNÇÃO	CONTACTO
Anabela Marques	Coordenadora do projeto PES Docente do grupo 910	<a href="mailto:amarques.anabela@aglousa.com">amarques.anabela@aglousa.com</a>
Amélia Gonçalves	Docente do grupo 100	<a href="mailto:ameliagoncalves@aglousa.com">ameliagoncalves@aglousa.com</a>
Tânia Duarte	Docente do grupo 100	<a href="mailto:taniaduarte@aglousa.com">taniaduarte@aglousa.com</a>
Ana Flor	Docente do grupo 110	<a href="mailto:anacoelho@aglousa.com">anacoelho@aglousa.com</a>
Ana Paula Gonçalves	Docente do grupo 110	<a href="mailto:anagoncalves@aglousa.com">anagoncalves@aglousa.com</a>
José Rijo Madeira	Docente do grupo 110	<a href="mailto:rijomadeira@aglousa.com">rijomadeira@aglousa.com</a>
Maria João Antunes	Docente do grupo 110	<a href="mailto:mariaantunes@aglousa.com">mariaantunes@aglousa.com</a>
Teresa Dias	Docente do grupo 110	<a href="mailto:TeresaDias@aglousa.com">TeresaDias@aglousa.com</a>
Júlia Correia	Docente do grupo 120	<a href="mailto:juliacorreia@aglousa.com">juliacorreia@aglousa.com</a>
Maria Leonarda Pacheco	Docente do grupo 520	<a href="mailto:mariapacheco@aglousa.com">mariapacheco@aglousa.com</a>
Filomena Simões *	Docente do grupo 910 (com tempos atribuídos, exclusivamente, para apoio a alunos com NE na hora das refeições)	<a href="mailto:filomenaSimoese@aglousa.com">filomenaSimoese@aglousa.com</a>
Sílvia Leal	Docente do grupo 910	<a href="mailto:silviaLeal@aglousa.com">silviaLeal@aglousa.com</a>
Fernanda Almeida	Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação	<a href="mailto:fernandaalmeida@aglousa.com">fernandaalmeida@aglousa.com</a>
Lara ferreira	Enfermeira de Saúde Escolar – UCC Arouce	<a href="mailto:laraferreira@aglousa.com">laraferreira@aglousa.com</a>
Paula Gonçalves	Técnica do Espaço J - ACTIVAR	<a href="mailto:espacoj.e9g@activar.org">espacoj.e9g@activar.org</a>
Ana Paula Lima	Técnica do CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2	<a href="mailto:atl23lousa@caritascoimbra.pt">atl23lousa@caritascoimbra.pt</a>
Susana Raposo	Técnica do CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da ESL	<a href="mailto:atlousa@caritascoimbra.pt">atlousa@caritascoimbra.pt</a>
José Carlos Ferreira	Encarregado do Pessoal Não Docente	<a href="mailto:jccferreira38@aglousa.com">jccferreira38@aglousa.com</a>
Joana Vidal	EE e Representante das Associações de Pais	-----

Colaboram estreitamente com esta equipa a **Direção do AEL**, o **Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)**, a **Associação de Estudantes**, o **Centro de Saúde da Lousã**, a **Câmara Municipal da Lousã**, elementos das **Forças de Segurança (PSP, GNR, Escola Segura, ...)**, os **coordenadores de ciclo/equipas de trabalho/estabelecimento**, os **diretores de turma**, as **professoras bibliotecárias**, os professores que dinamizam atividades no âmbito da saúde, entre outros.

## PÚBLICO - ALVO

### CONSTITUIÇÃO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LOUSÃ ANO LETIVO 2025-26

Níveis de Ensino	Pré-Escolar	1.º Ciclo	2.º Ciclo	3.º Ciclo	Secundário/ Profissional
N.º de Grupos/Turmas	17	28	14	25	17
N.º alunos Total – 2025/26	378	605	289	525	344

Pessoal Docente	Pessoal Não Docente	Pessoal Técnico	Pais/ Encarregados de Educação
205	118	4	



## ATIVIDADES 2025-26

### PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE TRANSVERSAIS A TODOS OS CICLOS DE ENSINO

ATIVIDADES	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	PÚBLICO-ALVO	CALENDARIZAÇÃO
Atualização do Projeto (2025-26)	PES	Comunidade educativa	1.º semestre
Elaboração do Plano de Atividades (2025-26)	PES	Comunidade educativa	1.º semestre
Reuniões da equipa do Projeto PES	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Articulação com a comunidade educativa	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Atualização do dossiê digital na intranet da página eletrónica do AEL	PES e Direção	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Elaboração do relatório final de atividades	PES	Comunidade educativa	Final do ano letivo
Atividades físicas e desportivas	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Visitas de estudo e clubes	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Simulacros de Segurança "A Terra treme" e outros.	Coordenador/Responsáveis pela segurança	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Atividades de Educação para a Cidadania no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde	Docentes	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo

Redação de notícias para divulgação de iniciativas do projeto PES, através do Jornal Escolar/ Blogue “Ecos de Cá” e da página eletrónica do AEL	PES	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Apresentação das candidaturas aos Selos “Escola Saudável” e “Escola Sem Bullying/Sem Violência”	Direção, PES, SPO, EECE e PADDE	Comunidade educativa	Datas estipuladas pela DGE
Apresentação da candidatura ao Selo “Escola Amiga da Criança”	PES	Comunidade educativa	Data estipulada pela CONFAP
Divulgação de Webinars e orientações/recomendações da DGE e de outras entidades (OPP,...), no âmbito da Saúde e do Bem-Estar	PES e Direção	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
Reforço/Atualização e divulgação do Banco de Recursos do projeto PES	PES	Alunos, Pessoal Docente e Técnico	2.º semestre

**PLANO DE ATIVIDADES DO PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º, 2º, 3º CICLOS E ENSINO SECUNDÁRIO/PROFISSIONAL**



TEMÁTICAS	ATIVIDADES/PROJETOS	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS	CALENDARIZAÇÃO
<b>SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA</b>	Divulgação do <b>Regulamento Interno (RI)</b> - direitos e deveres/respeito por si e pelos outros	Professores titulares de turma, diretores de turma e outros docentes	Encarregados de educação (EE) e alunos do AEL	Início do 1.º semestre e, sempre que necessário, durante o ano letivo
	<b>Programa + Contigo</b> (Implementação do projeto em turma; Formação para Pessoal docente e não docente; Sessão de sensibilização para pais)	ARS Centro, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, UCC Arouce, psicólogas Glória Freire e Fátima Ramos (SPO), PES, CFAE Nova Ágora	Turmas do 8.º ano, EE, Pessoal Docente e Não Docente	Ao longo do ano letivo
	<b>Promoção de competências socioemocionais</b> em contexto de turma	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	Turmas em que se considere importante intervir	Ao longo do ano letivo
	<b>"Olhares sobre a Saúde: Saúde Mental"</b> (Exposição no Centro de Saúde da Lousã, no Hospital de Dia de Oncologia - São Jerónimo e no Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques)	PES, PNA, docentes de EV e Educação Especial e respetivos alunos (6.º e 9.º anos e Sala Mediadora de Aprendizagem da EB1), UCC Arouce e CML	Comunidade educativa	Outubro

	<b>Dia Mundial do Sorriso</b> (Atividades diversificadas)	CATL da EB2	Alunos do 1.º e 2.º CEB da EB2	3 de outubro
	<b>“Dia Mundial da Saúde Mental”</b> (Sessão reflexiva)	Espaço J	Participantes do Espaço J	10 de outubro
	<b>Dia Mundial da Saúde Mental</b>	CATL da EB2 e psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Alunos do 1.º e 2.º CEB da EB2	10 de outubro
	<b>“Dia Municipal da Igualdade”</b> (Performance do Clube de Teatro)	Espaço J e psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Comunidade escolar da EB1	Outubro
	<b>“Stop Bullying”</b> (Sessões em contexto de turma)	Espaço J e psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Turmas aderentes do 2.º e 3.º CEB, da EB1 e da EB2	1.º semestre
	<b>Dia Mundial do Combate ao Bullying</b> (Sessão de sensibilização, visionamento de um vídeo educativo e distribuição de folhetos informativos)	CATL da EB2 e psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Alunos do 1.º e 2.º CEB da EB2	Outubro
	<b>“Diferentes religiões na comunidade escolar”</b> (Sessão reflexiva)	Espaço J	Participantes do Espaço J	Novembro
	<b>“Importância dos Direitos Humanos”</b> (Sessão reflexiva)	Espaço J	Participantes do Espaço J	Dezembro
	<b>Dia Mundial dos Direitos Humanos</b> (Atividade reflexiva em turma; exposição de trabalhos alusivos ao tema)	CATL da EB2	Alunos do 1.º e 2.º CEB da EB2	10 de dezembro
	<b>“A viagem do Livro Mágico”</b> (Peça de teatro que aborda a amizade e a multiculturalidade)	Espaço J e alunos envolvidos no projeto	Alunos do 1.º CEB	12 de dezembro

	<p><b>“Missão: Brilhar este ano!”</b> (Distribuição de raspadinhas motivacionais)</p>	Espaço J	Comunidade escolar da EB1	Janeiro
	<b>Clube de Psicologia – Emoções</b>	Psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Alunos do 1.º CEB da EB2	Ao longo do ano letivo
	<p><b>BALANCE: Jovens que defendem o bem-estar mental e emocional</b> Projeto europeu que envolve sessões de sensibilização/capacitação, <i>workshops</i>, grupos de discussão,...</p>	CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da ES, Programa Cidadãos, Igualdade, Direitos e Valores (CERV)	Alunos dos 13 aos 18 anos	Ao longo do ano letivo
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR</b>	<p><b>Campanha de Recolha de Bens Alimentares e Artigos de Higiene</b> (a distribuir pelo Centro de Apoio Social da Cáritas Diocesana de Coimbra, Associação Vida Abundante da Lousã, Conferência S. Vicente de Paulo da Lousã e Conferência Nossa Sra. do Socorro de Serpins)</p>	PES, CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra da EB2 e da ESL, coordenadores de estabelecimento, educadoras, professores titulares de turma e diretores de turma	Comunidade educativa	10 a 24 de outubro (no âmbito do Dia Mundial da Alimentação e do Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza)
	<p><b>"À conversa com a nutricionista Joana Tomás"</b> (Sessão formativa)</p>	PES, nutricionista Joana Tomás, coordenadora de estabelecimento da EB1 da Lousã	Turmas do 9.º ano da EB1 da Lousã	16 de outubro (Dia Mundial da Alimentação)
	<p><b>Brigada dos lanches</b> (composta por alunos)</p>	Espaço J e alunos envolvidos no projeto	Alunos/as do 2.º e 3.º CEB da EB1	16 e 18 de outubro
	<p>Dinamização de <b>Hortas Biológicas</b></p>	Diferentes estabelecimentos de ensino do AEL	Comunidade escolar	Ao longo do ano letivo
	<p><b>Sensibilização para o Consumo de Fruta</b> (Leitura de histórias, visualização de filmes, oferta de fruta,...)</p>	Educadoras, professores titulares de turma e CML	Alunos do Pré-Escolar e do 1.º CEB do AEL	Ao longo do ano letivo

	<p><b>Dia Mundial da Alimentação:</b> Decoração do espaço escolar; exposição; oferta de marcadores de livros e Ímanes; construção de uma Roda dos Alimentos e de uma Pirâmide Alimentar; realização de jogos ("Rodaminó" e "Doces Partidas" do projeto " Nutrir à Grande")</p>	CATL da EB2 e PES	Comunidade escolar da EB2	16 de outubro
<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>	<p><b>Jogos da Freguesia</b> (Jogos tradicionais)</p>	Junta de Freguesia da Lousã e Vilarinho, AEL, CML, docentes e alunos do Ensino Secundário/Profissional	Alunos do Pré-escolar e do 1.º, 2.º e 3.º CEB	9 e 10 de abril
	<p><b>Eco -Trilhos:</b> <b>Caminhada Eco-Escolas</b></p>	Espaço J	Alunos e docentes	Maio (Mês do Coração)
	<p><b>"Um dia de Xisto"</b></p>	Espaço J	Turmas aderentes do Ensino Secundário/Profissional	Ao longo do ano letivo
<b>COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS</b>	<p><b>"Vamos falar de...Sono e Adições"</b> (sessões formativas)</p>	UCC Arouce, PES	Turmas do 7.º ano aderentes	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	<p><b>"Consumos ilícitos e suas consequências"</b> (sessão da GNR)</p>	Espaço J	Participantes do Espaço J	22 de dezembro
	<p><b>"Garrafa fumadora"</b> (Experiência ilustrativa e reflexiva sobre os malefícios do cigarro)</p>	Espaço J	Alunos da EB1	Maio
	<p><b>Projeto</b> <b>BOCHECHO FLUORETADO</b></p>	UCC Arouce, PES e professores titulares de turma	Turmas do 1.º CEB aderentes ao projeto	Ao longo do ano letivo (quinzenalmente)

<b>PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL (Vertente Saúde Escolar)</b>	<b>Distribuição de Cheques-Dentista (SNS)</b> (Disponibilizados aos encarregados de educação nos Serviços Administrativos)	Serviço Nacional de Saúde (SNS), UCC Arouce, AEL	Alunos nascidos em 2018 (7 anos), 2015 (10 anos) e 2012 (13 anos)	Datas definidas pelas entidades responsáveis
	<b>"Vamos falar de...Saúde Oral"</b> (Sessões formativas)	UCC Arouce, PES	Alunos do Pré-Escolar	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	<b>"Vamos falar de...Saúde Oral<sup>1</sup> e Alimentação Saudável<sup>2</sup>"</b> (Sessões formativas)	UCC Arouce, PES	Alunos do 1.º e 2.º anos (tema 1) e 3.º e 4.º anos (temas 1 e 2)	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
<b>AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE</b>	<b>Projetos de Educação Sexual</b> (Atividades diversificadas de todas as turmas do AEL)	Educadoras, professores titulares de turma, docentes dos CT, PES e entidades parceira	Alunos do AEL	Ao longo do ano letivo
	<b>Projeto AMOR<sup>3</sup></b> (Amor ao cubo)	UCC Arouce, PES	Turmas do 9.º ano aderentes ao projeto	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	<b>Programa "Dignidade Menstrual"</b> (DGE) Distribuição gratuita do 3.º e último lote dos produtos de recolha menstrual (os lotes 1 e 2 já foram entregues no ano letivo transato)	PES, José Carlos Ferreira (chefe do PND), assistentes operacionais destacadas para a tarefa, diretores de turma e professores titulares de turma	Prioridade às alunas dos escalões A e B da ASE, do 5.º ao 12.º ano, e às do 1.º CEB que já necessitem destes produtos; distribuição de excedentes às restantes alunas do AEL.	1.º semestre

	<p><b>“Respeito pelo corpo e pela regra: aqui ninguém toca”</b> (Atividade dinamizada com base no livro <i>“Kiko e a Mão”</i>)</p>	Psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Turmas do 1.º CEB da EB2 da Lousã e da EB de Santa Rita	1.º semestre
	<p><b>“Desafios na Adolescência”</b> (Sessão formativa)</p>	Espaço J Dra. Joana Canais	Participantes do Espaço J	23 de dezembro
	<p><b>Banca dos Afetos</b> (Semana dos Afetos)</p>	Espaço J e alunos envolvidos no projeto	Comunidade escolar da EB1	Fevereiro
	<p><b>“Namorar com Fairplay”</b> (Sessões em contexto de turma)</p>	Espaço J, CLDS	Turmas inscritas do 3.º ciclo, da EB1 e da ES	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
<b>LITERACIA EM SAÚDE E SEGURANÇA</b>	<p><b>Projeto 5 PILARES DA SAÚDE</b></p>	UCC Arouce e PES	Turmas aderentes do 10.º ano e pessoal docente e não docente	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	<p><b>Literacia Corporal</b> (sessão formativa integrada no projeto Amor<sup>3</sup>)</p>	UCC Arouce e PES	Turmas do 5.º ano aderentes	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
	<p><b>Suporte Básico de Vida (SBV)</b> (Sessões teóricas e práticas)</p>	UCC Arouce, PES e docentes de CN e de EF	Alunos do 4.º, 6.º, 9.º e 12.º anos e do 3.º ano do Ensino Profissional	Ao longo do ano letivo
	<p><b>“Epilepsia”</b> (Sessão de esclarecimento)</p>	UCC Arouce, ULS Coimbra	Pessoal docente e não docente, encarregados de educação	24 de setembro (EB1) e 5 de dezembro (EB2)

	<b>"Olhares sobre a Saúde: Aleitamento Materno"</b> (Exposição no Centro de Saúde da Lousã)	PES, docente Elsa Costa (de EV) e respetivos alunos (5.º ano), UCC Arouce	Comunidade educativa	Outubro
	Suporte Básico de Vida (SBV) (Workshop)	Espaço J, enfermeiro Jorge Cardoso	Participantes do Espaço J	13 de novembro
	<b>Podcasts - Rádio Serranitos</b> (dedicados à saúde)	UCC Arouce, PES, Rádio Escolar, docentes de CN e alunos	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
	<b>Outubro Rosa</b> (Criação de um laço rosa humano; sensibilização através de um painel e da distribuição de mensagens)	CATL da EB2, psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Comunidade escolar da EB2	Outubro
	<b>Novembro azul</b> (Decoração da portaria da EB2 e entrega de lembranças de sensibilização ao PD e PND do género masculino)	CATL da EB2, psicóloga Fernanda Almeida (SPO)	Comunidade escolar	Novembro
	<b>Pediculose: Prevenção e cuidados</b> (Orientações via email; sessão formativa para encarregados de educação)	UCC Arouce e PES, educadoras, professores titulares de turma e diretores de turma	Docentes, alunos e encarregados de educação	2.º semestre
	<b>Podcast J</b>	Espaço J	Comunidade educativa	Ao longo do ano letivo
<b>SAÚDE EM SINTONIA</b> *Atividades abrangentes, voltadas para a prevenção e promoção da saúde em todas as suas dimensões	<b>SEMANA DA SAÚDE</b> (Atividades diversificadas em prol da Saúde e do Bem-Estar)	Equipas PES, SPO, EECE, PADDE e Bem-Estar, Espaço J/ ACTIVAR, UCC Arouce, CATL da Cáritas Diocesana de Coimbra, ATL/TEMPLI da ARCIL, Farmácia Fonseca, Nutricionista Joana Tomás, Bibliotecas escolares, Rádio Serranitos, entre outros	Comunidade educativa	Abril

	<b>FORMAÇÃO ESCOLA SEGURA</b> (Sessões de sensibilização no âmbito de diferentes temáticas)	GNR - Escola Segura	Turmas do 1.º, 2.º e 3.º CEB e do Ensino Secundário/Profissional (sujeito a inscrição)	Ao longo do ano letivo, segundo a calendarização acordada
--	--	---------------------	--	---

03 de fevereiro de 2026

A Coordenadora do Projeto PES,  
Anabela Marques