

ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DO MARQUÊS
2024 / 2025

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Projeto de Promoção e Educação para a Saúde

RELATÓRIO DA ATIVIDADE

1. CONCRETIZAÇÃO DOS OBJETIVOS

a. Grau de cumprimento dos objectivos

OBJETIVO GERAL Promover a literacia em saúde

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;

Valorizar 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.

Considero que, quer o objetivo geral, quer os específicos, todos foram cumpridos através das várias ações que foram concretizadas e que, nas várias especificidades de público-alvo, no todo foi possível envolver grande parte das turmas e assim sensibilizar os alunos.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

- a. Ações concretizadas e respetivo grau de sucesso
b. Número de participantes e seu grau de satisfação
c. Produtos finais

Atividade proposta	Realizada (SIM/NÃO)	N.º Participantes	Produto Final	Observações
Lista de Dias	S	Não se aplica	Calendário/ppt	Divulgação feita na 1. ^a reunião de Diretores de Turma, básico e secundário
Dia Mundial da Alimentação	S	Não contabilizado (várias turmas)	Almoço/lanche saudável convívio entre cada turma e Dt ou outros docentes	
Dia Mundial do Sono/Substituída por vários (Diabetes, Cancro, Não Fumador, SIDA, Saúde ...)	S	9.º anos e 10.º A e B Todos os alunos que passaram pelo Lab. 022 Aberto	Cartazes/ apresentações em aula/ Dissecação de corações, rins e pulmões	Dedicámos o Dia ESQM de janeiro a atividades laboratoriais/sensibilização para hábitos de vida saudáveis. Decorreu em Laboratório Aberto - B022, com muita adesão por parte, quer dos alunos dinamizadores, quer pelos alunos visitantes.
Atividade Física	S	Todas as turmas	Cartazes, torneios, toda a atividade física nas aulas de E. F.	Diagnóstico de IMC em articulação com a Unidade de Saúde Escolar
PSP/Escola Segura	S	150	Ações de sensibilização	A Direção selecionou a ação para todas as turmas de 7.º ano

	S	12.º C	Workshop	
O teu sorriso é lindo - Higiene Oral	S	Alunos do 8.ºB, D e F	Ação de sensibilização	Por sobreposição de VE de FQ não foi possível desenvolver esta atividade nas turmas A, C e E.
Suporte Básico de Vida - INEM	S	Todos os alunos de 9.º + 7.º A, C e E	Workshop	
Atividades contexto das várias disciplinas	S	12.º B, 9.ºA, B e D, entre outras	Sessões de divulgação do 12.º B – Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva/Cartazes Exposição no átrio da escola	Participação do CLAM, Psicologia, Biologia 12.º
Maçã dos Afetos - CMO	+/-	Alunos de várias turmas e professores	Árvore dos afetos exposta no átrio da escola	Substituída
logótipo PES ESQM	N			
Gabinete AlunoPES	+/-		Em processo	
ATIVIDADES EXTRA PLANEAMENTO				
Prevenção do consumo de substâncias psicotrópicas - Consumo de bebidas alcoólicas		10.º C	Ação Educação para a Saúde pela Enfermeira Ana Lopes da UCC Saúdar de Oeiras	Por solicitação da Diretora de Turma
Promoção da Saúde Mental		9.º D	Desenvolvimento de várias sessões pela Enfermeira Ana Lopes da UCC Saudar de Oeiras	Por solicitação da Diretora de Turma
Relações Saudáveis e tóxicas		11.º E	Ação de Sensibilização/ discussão pela Enfermeira da UCC Saúdar de Oeiras	Por solicitação da Diretora de Turma
Identificação e sinalização precoce de alunos com NSE Elaboração e atualização de planos de saúde individualizados, Capacitação e sensibilização da comunidade escolar Apoio direto e monitorização regular dos alunos com NSE		Alunos com NSE	Acompanhamento dos alunos com NSE	Enfermeira da UCC Saúdar de Oeiras docentes, técnicos especializados e encarregados de educação;

3. APRECIÇÃO GLOBAL

Atendendo ao universo abrangido e às várias temáticas abordadas, bem como a razão entre as atividades realizadas e as atividades propostas, considero que a apreciação global da consecução do Programa de Promoção e Educação para a Saúde, no presente ano letivo, foi muito positiva e parte integrante da construção de valores de cidadania que se preconiza na ESQM.

4. PROPOSTA DE CONTINUIDADE

- a. Dar ou não continuidade
- b. Eventuais reformulações

Este Programa deve continuar, contudo reitero a opinião de ser importante constituir uma equipa multidisciplinar, com docentes de Biologia, Psicologia, Educação Física, Artes, Enfermeira da Saúde Escolar e um assistente operacional, para que seja possível alargar a esfera da sua intervenção na comunidade escolar

5. CONTRIBUIÇÃO PARA O PROJETO EDUCATIVO DA ESQM

Este projeto enquadra-se na missão do PE da ESQM uma vez que contribui para desenvolver um percurso educativo de qualidade, permitindo aos alunos que se preparem para uma participação ativa numa sociedade justa e tecnológica, onde a literacia para a Saúde é imprescindível.

6. CONTRIBUIÇÃO PARA AS AÇÕES DE MELHORIA

- a. Identificar o código das atividades/estratégias

O PES contribui para as ações de melhoria que estão relacionadas com a Saúde e o Bem estar, ajuda a promover o sucesso e envolve parcerias.

AM1.6

AM4.2

7. SUGESTÕES DE MELHORIA PARA O ANO LETIVO 2025/2026

- a. Propostas com vista à melhoria global das práticas e processos

Criar uma equipa multidisciplinar para articulação das várias temáticas a abordar/desenvolver no âmbito das diversas disciplinas. Criar uma forma de comunicação mais célere e um registo visível das diferentes abordagens feitas pelos Dts e outros docentes.

Data 03 /07/2025

Professor Responsável: Luísa Gordo