

# RELATÓRIO 1º PERÍODO



PROJETO DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE



Ano letivo: 2021 – 2022

# 1. Introdução:

O projeto de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Carlos Teixeira visa intervenções no âmbito da saúde escolar, de modo a proporcionar uma maior compreensão por parte das crianças e jovens para comportamentos relacionados com a saúde, estilos de vida saudável e interações positivas com os cenários envolventes (escola, família, pares e estruturas comunitárias). O Projeto resulta do trabalho de uma equipa multidisciplinar, que integra representantes, tanto da área da educação como da área da saúde: Educadores, Professores, Assistentes Técnicos e Operacionais, Pais/Encarregados de Educação, Psicóloga, Centro de saúde de Fafe, GNR e outros parceiros.

É finalidade deste projeto contribuir para que as escolas e jardins-de-infância do Agrupamento promovam a Educação para a Saúde (onde se inclui a Educação Sexual em meio escolar), através do desenvolvimento de diversas atividades curriculares e extracurriculares. Neste contexto, propõe-se uma abordagem pedagógica sistemática de temas ligados à saúde em contexto curricular, promovendo a responsabilidade individual e comunitária no que concerne à saúde e ajudando a desenvolver, nos nossos jovens, competências que lhes permitam participar na vida social sem restrições e promover oportunidades para dotá-los de aptidões que lhes proporcionem tomadas de decisão concordantes com estilos de vida saudável, uma vez que hábitos adquiridos durante a infância e a adolescência se repercutem na saúde dos adultos e determinam a qualidade de vida de cada um e da comunidade em que se inserem.

Devido à incerteza do momento presente e no âmbito da Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, que estabelece medidas excecionais e temporárias para a organização do ano letivo 2021/2022, no âmbito da pandemia da doença **COVID-19**, muitas das atividades do P.E.P.S. tiveram de ser adaptadas. Muitas das atividades envolviam uma proximidade entre os alunos e os dinamizadores que, neste momento, vão contra as regras impostas pela Direção Geral de Saúde. A habitual estreita articulação entre o P.E.P.S. e a Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Fafe, foi condicionada de forma negativa, tendo diminuído a sua colaboração nas atividades dinamizadas.

Tendo em conta o atual momento pandémico, consideramos da maior relevância recentrar a abordagem à saúde das crianças e jovens ao contexto da pandemia e reforçar a abordagem de temas como a hipertensão, a obesidade, as diabetes, as doenças cardiovasculares e respiratórias e o cancro, doenças da contemporaneidade que constituem fatores de risco para a COVID-19. Assume também especial importância a dinamização de atividades/projetos no âmbito da saúde mental.

Assim, embora sejam mantidas as grandes áreas de intervenção previstas desde alguns anos até esta data, pretendemos ao longo deste ano letivo dar uma maior ênfase aos temas referidos acima e sempre que possível articular as atividades com os projetos/atividades do grupo disciplinar 520, da Biblioteca escolar, do Serviço de Psicologia, da Educação Pré-Escolar, dos 1º, 2º e 3º ciclos e do Centro de Saúde de Fafe.

O presente relatório é o resultado do trabalho desenvolvido no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde ao longo do primeiro período do ano letivo 2021/2022, no Agrupamento de Escolas Carlos Teixeira.

**Tabela 1** – Atividades realizadas ao longo 1º período do ano letivo 2021/2022.

<b>Atividades</b>
<b>1. Elaboração/Atualização/monitorização do Plano de Contingência COVID-19</b>
<b>2. Sessões de exploração/debate sobre Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos preventivos a adotar no âmbito do Plano de Contingência;</b>
<b>3. Comemoração do Dia Mundial do Leite escolar</b>
<b>4. Comemoração do Dia Mundial da Alimentação</b>
<b>5. Outubro Rosa</b>
<b>6. Comemoração do Dia Mundial da saúde mental</b>
<b>7. Comemoração do Dia Mundial da Diabetes</b>
<b>8. Cheques Dentista</b>
<b>9. Atualização dos Planos de Saúde Individual (PSI) das crianças/jovens com Necessidades de Saúde Especiais (NSE)</b>
<b>10. Sessões de formação sobre Necessidades de Saúde Especiais – Diabetes e Alergias alimentares</b>
<b>11. Dia Mundial do Não Fumador</b>

12. “Amar-te e respeitar-te” – Violência no namoro
13. Projeto “SER + FELIZ”
14. Projeto “Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência.”
15. Projeto “Ama-te”- Promoção da autoestima, autoconfiança e amor próprio
16. Projetos Educação sexual
17. Projeto “+ Contigo”
18. GAAF

## 2. Reflexão sobre as atividades desenvolvidas:

### 1. Elaboração/Atualização/monitorização do Plano de Contingência COVID-19

Face à atual pandemia, foi necessário estabelecer um Plano de Contingência que defina os procedimentos preventivos a implementar no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adotar perante um caso com sintomas desta infeção.

Assim, a Coordenadora do P.E.P.S., faz parte da Equipa Operativa do Plano de Contingência do nosso Agrupamento de Escolas, equipa responsável por elaborar, organizar, controlar e executar em articulação com as Entidades Externas, todas as atividades previstas no Plano de Contingência. Neste plano foram definidos procedimentos, condições específicas de funcionamento, incluindo regras de lotação, circuitos de circulação, agendamento, higienização e distanciamento físico que, indo de encontro aquilo que é recomendado pela DGS e DGEstE, permite a adequação da resposta do Agrupamento de Escolas Carlos Teixeira, no sentido de mitigar a possibilidade de contágio da COVID-19, garantindo a segurança da comunidade educativa e o bom funcionamento das atividades letivas.

### 2. Sessões de exploração/debate sobre Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos preventivos a adotar no âmbito do Plano de Contingência;

Foram desenvolvidas pelos docentes do grupo 520 atividades de sensibilização dos alunos para a importância e a necessidade do cumprimento das regras propostas pelo agrupamento no âmbito da aplicação do plano de contingência relativo à prevenção da doença COVID-19. Neste sentido, os docentes exploraram com os alunos as características do coronavírus SARS-CoV-2 e os meios de transmissão deste agente infeccioso, relacionando as regras do Plano de contingência com as formas de prevenção da doença COVID-19.

Os membros da Equipa operativa do Plano de Contingência, dinamizaram sessões em todas as turmas sobre as medidas de prevenção da COVID-19, sensibilizando para a importância do cumprimento das regras definidas no Plano de Contingência.

### 3. Comemoração do Dia Mundial do Leite escolar

No dia 29 de setembro celebrou-se o 21º DIA MUNDIAL DO LEITE ESCOLAR. Neste dia, promovido pela FAO (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação) e em simultâneo com mais de 40 países pelo mundo, o nosso agrupamento festejou e promoveu os benefícios do leite para o crescimento e desenvolvimento das crianças em idade escolar. É fundamental o desempenho das Escolas na adoção de comportamentos alimentares que perdurarão vida fora.

Para ajudar nesta missão, foram enunciadas e explicitadas aos nossos alunos do pré-escolar e 1º ciclo, as muitas propriedades do leite e disponibilizada uma régua de crescimento para acompanhar o crescimento das crianças ao longo do ano letivo.

O leite escolar nas suas formas simples, achocolatado ou sem lactose, é considerado um alimento completo e único. Naturalmente rico, de forma fácil, saborosa e acessível permite que as crianças obtenham a dose diária recomendada de nutrientes essenciais, entre os quais: proteína de elevado valor biológico, vitaminas e minerais, como o cálcio e iodo. De acordo com as recomendações nutricionais nacionais, as crianças em idade escolar devem consumir 3 porções de leite e produtos lácteos por dia, lembrando assim a importância de

recordar aos Pais, que o leite e os produtos lácteos são elementos importantes na preparação do pequeno almoço, merenda e lanche saudáveis, e até mesmo numa ceia leve.

#### 4. Comemoração do Dia Mundial da Alimentação

Foram realizadas diversas atividades que decorreram ao longo da semana de 12 a 16 de outubro, que tiveram o apoio da Equipa de Saúde Escolar, da Biblioteca e dos docentes dos vários níveis de ensino, das quais se destacam as seguintes:

- Na disciplina de Ciências Naturais (6º e 9º anos) realizaram-se ações de sensibilização dinamizadas pela Equipa de Saúde escolar do Centro de Saúde de Fafe e da nutricionista da Câmara Municipal de Fafe, cujo objetivo foi sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação saudável.

- Os alunos de 9º ano, na disciplina de Ciências Naturais desenvolveram trabalhos de pesquisa nesta temática, usando variadas ferramentas digitais para a sua apresentação.

- Os alunos de 6ºano, na disciplina de Ciências Naturais, fizeram uma exposição de trabalhos sobre a roda dos alimentos/pirâmide mediterrânica e marcadores de livros para doar à Biblioteca. Realizaram, ainda, pequenos áudios "Livros à mesa", "A minha horta" e "Ervas aromáticas", inseridos no Podcast - "Leituras que se ouvem", do Blog da Biblioteca Carlos Teixeira."

- Na Escola Básica da Serrinha - Quinchães comemorou-se o Dia Mundial da Alimentação com os alunos de todos os anos de escolaridade. Nas duas salas do pré-escolar, os alunos visualizaram e exploraram a história "A menina que não gostava de fruta". Cada criança escolheu a sua fruta preferida, elaborando um marcador de livros e confeccionando uma salada de fruta (com fruta que trouxeram de casa) para o lanche." O lanche foi apreciado por todas as crianças, no dia 15 de outubro e no início da semana seguinte. Os alunos da turma do 1º ano ficaram a conhecer a constituição da Roda dos Alimentos, na qual está incluída o grupo da fruta; razão pela qual cada aluno trouxe duas peças de fruta de casa, com o objetivo de preparar uma salada de fruta. Cada aluno pôde saborear a fruta de forma bastante divertida! Os alunos das turmas dos 2º, 3º e 4º anos colaboraram na confeção de pão com a ajuda das professoras, pão esse que foi distribuído por todas as turmas.

- Na EB de Campo S. Gens, os alunos exploraram a história "A menina que não gostava de fruta", fizeram pintura de retratos de Giuseppe Arcimboldo, um pintor italiano, conhecido por criar cabeças de retratos imaginativas feitas inteiramente de objetos como frutas, vegetais, flores, peixes e passearam pelo espaço campestre, circundante à escola, onde colheram uvas, castanhas, nozes, espigas de milho. Também brincaram muito com as bolotas e recolheram folhinhas de várias cores outonais. Desfrutaram do ar puro, da tranquilidade e terminaram com a distribuição de deliciosas e saudáveis pipocas.

- Na EB de S. Jorge, a educadora responsável pelas atividades da Biblioteca Escolar organizou uma atividade alusiva ao tema. Na sala da CAF foi explicado o significado da roda dos alimentos e projetado para as turmas do pré-escolar e do primeiro ciclo a história do "Gato Feliz". Um filme que além de abordar a importância da alimentação saudável, também deu a oportunidade de falar sobre a partilha e solidariedade. Cada criança levou para a sua sala uma ficha de trabalho com a roda dos alimentos para ilustrar e a letra de uma canção, alusiva ao tema. Todas as crianças demonstraram muito interesse e atenção.

- Na EB Seidões, os alunos realizaram várias atividades sobre alimentação saudável, das quais se destaca a visita a uma vacaria, onde aprenderam sobre as várias etapas do ciclo do leite e puderam entrar em contacto com os animais da vacaria, conhecer a sua alimentação e aprender algo mais sobre os cuidados de bem-estar que as vacas e vitelos recebem dos produtores.

- O Clube de Línguas Estrangeiras dinamizou uma atividade com os alunos das disciplinas de Inglês, Francês e Espanhol, que consistiu numa exposição multilingue com a designação de alguns alimentos saudáveis e utensílios de cozinha. Os alunos elaboraram cartazes com conselhos nas três línguas para seguir uma dieta saudável e foi igualmente traduzida a ementa do dia nas três línguas. Os alunos foram ainda brindados com marcadores de página coloridos, nos quais podiam encontrar receitas tradicionais espanholas e francesas, bem como conselhos de alimentação saudável.

- As turmas 6ºF e 6ºG elaboraram um quiz sobre Alimentação que foi divulgado e aplicado na disciplina de Ciências Naturais, nas restantes turmas do mesmo ano.

- <https://quizizz.com/admin/quiz/616e834e4b045f001dfcdc9a/dia-mundial-da-alimenta%C3%A7%C3%A3o>

- <https://wke.lt/w/s/44gzZe>

- <https://read.bookcreator.com/library/-Mkg0SuaioUIFMtGVzBb/book/OW30bgtOTn2vBn9OdjV0Dg>

- <https://padlet.com/tc6gna/axkr24qfg8ulbhv>

- <https://read.bookcreator.com/library/-MkaUpNGqbCXDMdWxFbZ/book/OnKZyBJZRH-rt2NCCVF8ug>

- <https://www.powtoon.com/online->

[presentation/gt2OTSpcf5U/?utm\\_medium=SocialShare&utm\\_campaign=studio-](https://www.powtoon.com/online-presentation/gt2OTSpcf5U/?utm_medium=SocialShare&utm_campaign=studio-)

[share%2Bshare%2Bby%2Bowner&utm\\_source=studio-share-](https://www.powtoon.com/online-presentation/gt2OTSpcf5U/?utm_medium=SocialShare&utm_campaign=studio-share%2Bshare%2Bby%2Bowner&utm_source=studio-share-)

[button&utm\\_content=gt2OTSpcf5U&utm\\_po=37572341&mode=movie](https://www.powtoon.com/online-presentation/gt2OTSpcf5U/?utm_medium=SocialShare&utm_campaign=studio-share%2Bshare%2Bby%2Bowner&utm_source=studio-share-button&utm_content=gt2OTSpcf5U&utm_po=37572341&mode=movie)

## 5. Onda Rosa

O nosso Agrupamento participou na iniciativa Onda Rosa, com a finalidade de sensibilizar a comunidade educativa para a temática da importância da prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama. Assim, foi disponibilizado, via email, algum material de sensibilização sobre este tema, no sentido de alertar a comunidade educativa para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro de mama.

Foi solicitada a colaboração dos docentes dos grupos 230 e 520 para sensibilizarem os nossos alunos, relativamente a este assunto. Os Diretores de turma e Professores Titulares enviaram aos Pais e Encarregados de Educação o material informativo.

## 6. Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental

Para assinalar o Dia da Saúde Mental, comemorado todos os anos a 10 de outubro, os docentes de Ciências Naturais, em articulação com o PEPS dedicaram algum tempo de reflexão ao tema da **saúde mental**. Para além dos efeitos muito prejudiciais no desenvolvimento social, intelectual e emocional das crianças e jovens, os problemas de saúde mental na infância e adolescência são um dos principais preditores de problemas de saúde mental na idade adulta, com cerca de metade das doenças mentais a ter início antes dos 14 anos de idade.

A que faz sentido estar atento? Como perceber se está algo a acontecer ou será apenas uma fase? O que posso fazer para melhorar a minha saúde mental? Quando e onde procurar ajuda? Estas foram algumas das questões a que se procurou dar resposta com o desenvolvimento desta atividade.

Os últimos anos não foram fáceis. A pandemia veio trazer desafios tremendos. Com os confinamentos e todas as restrições relacionadas com a pandemia, as crianças e jovens tiveram de desenvolver capacidades extraordinárias para se adaptar a novas rotinas e hábitos, tendo perdido anos muito importantes das suas vidas longe da família, dos amigos, das escolas e das brincadeiras. A perturbação das rotinas, assim como a preocupação com a saúde, está a deixar muitas crianças e jovens com medo, revoltados e preocupados com o futuro. Com o objetivo de fazer um diagnóstico sobre o bem-estar das nossas crianças e jovens e de alertar para a necessidade de procurar ajuda, os docentes de Ciências Naturais colocaram aos alunos a seguinte questão: “O que sinto neste regresso à escola, em tempos de pandemia?”.

- Através da ferramenta digital Mentimeter, foi possível obter em cada turma uma nuvem de ideias com as respostas dadas. Se muitos alunos responderam felicidade e alegria, muitos também mencionaram ansiedade, preocupação, stress e solidão. Os resultados de cada turma serão alvo de análise, de forma a poder planear ações, no sentido de melhorar a qualidade da saúde mental das nossas crianças e jovens.

Partilho os resultados obtidos em algumas turmas:

<https://padlet.com/sandrapinheiro1/k1h6vezc7mhd4tzg>

## 7. Comemoração do Dia Mundial da Diabetes

Nas turmas onde existem alunos/alunas com Diabetes tipo 1, foi sugerida a exploração do livro “Maria, Descobre a Diabetes” recomendado pela APDP, Associação Protetora dos Diabéticos em Portugal, com o objetivo de sensibilizar e educar alunos e professores para uma doença que afeta cada vez mais crianças e

jovens em Portugal. O livro explica de modo muito esclarecedor e de forma simples e didática o que é a diabetes tipo 1. De uma forma divertida e pedagógica e através de uma linguagem simples, a autora visa desmistificar a patologia para quem convive com a diabetes desde tenra idade, alertando para os cuidados a ter e possíveis sintomas, tentando chegar não apenas às crianças com diabetes, mas também aos colegas de escola que os acompanham.

## 8. Distribuição Cheques Dentista

Foi iniciado o processo com a recolha de dados, aguardando-se a chegada dos cheques dentista para posterior distribuição aos Encarregados de Educação.

Foi ainda enviado um lembrete para os pais/encarregados de educação, que ainda não tinham utilizado os cheques dentista dos seus filhos/educandos (recebidos no ano letivo anterior), lembrando o fim do prazo de validade dos mesmos.

## 9. Atualização dos Planos de Saúde Individual (PSI) das crianças/jovens com Necessidades de Saúde Especiais (NSE)

Foi atualizada a lista de crianças do Agrupamento com Necessidades de Saúde Especiais, tendo sido, com a orientação da Equipa de Saúde escolar, elaborados/atualizados os seus Planos de Saúde Individuais.

## 10. Sessões de formação sobre Necessidades de Saúde Especiais – Diabetes e Alergias alimentares

Dada a existência de novos casos de crianças com NSE no Agrupamento, foi necessário proceder a sessões de formação aos docentes e auxiliares de ação educativa que contactam de forma próxima, com essas crianças. Assim, foram dinamizadas pela Equipa de Saúde Escolar, duas sessões sobre Diabetes tipo 1 nas escolas Carlos Teixeira (15/09/21) e Silvares (22/09/21) e uma sessão sobre Alergias alimentares na Escola de Silvares (14/09/21). Nestas sessões, foi dada (in)formação para o bom acompanhamento das crianças/jovens com NSI, garantindo assim a melhor gestão de problemas de saúde específicos na escola.

## 11. Dia Mundial do Não Fumador

A prevenção do comportamento de fumar foi implementada através de atividades que implicaram a aplicação das aprendizagens das diversas disciplinas curriculares na exploração das consequências do ato de fumar. Exemplos de algumas das atividades implementadas: Vantagens de não fumar na aparência; Quanto ganhas por não fumar?; Consequências do ato de fumar para o ambiente e para a saúde; Fumar será um problema só dos fumadores?; Como resistir a uma oferta de cigarros?, ...

- Foram ainda, partilhadas com os docentes duas outras atividades de prevenção do comportamento de fumar: a primeira, designada "Agir contra o comportamento de fumar", pretendia que os alunos idealizassem um desenho que pudesse servir para fazer um poster, um autocolante, um pin, etc, com o objetivo de persuadir os jovens a não fumar; a segunda pretendia que os alunos, a partir da história "O monstro do cigarro" (da autoria do Enfermeiro Rafael Leite do Centro de Saúde de Fafe), escrevessem uma carta, a um familiar ou amigo que fume, a alertar para os perigos do tabaco e a pedir para que deixe de fumar. Os alunos mais novos fizeram a ilustração da história.

- Na Biblioteca Escolar, foram expostos alguns dos trabalhos realizados pelos alunos no âmbito das atividades descritas acima.

- Elaboração de cartazes digitais na ferramenta Padlet com informações sobre as consequências de fumar para a saúde– trabalhos realizados pelos alunos do 7ºano na disciplina de Ciências Naturais.

## 12. "Amar-te e respeitar-te" – Violência no namoro

No Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, 25 de novembro, o músico Jimmy P esteve no Teatro Cinema de Fafe, no âmbito do projeto "Amar-te e Respeitar-te, combate contra a Violência no Namoro", promovido pelo Município de Fafe em parceria com a empresa Betweien.



- "Amar-te e Respeitar-te" é um projeto pedagógico de combate à Violência no Namoro, desenvolvido em coautoria com o músico, que visa capacitar e dotar os jovens com ferramentas de diagnóstico e de prevenção de comportamentos agressivos nas relações de namoro, dos próprios e/ou dos seus pares. Na ocasião, foram apresentados os trabalhos dos alunos da turma A do 9ºano, elaborados em dois workshops realizados na escola, pela equipa da Betweien, relativos ao tema em debate.

### 13. Projeto "SER + FELIZ"

No âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE) o SPO desenvolveu o projeto "Ser + Feliz" – programa de intervenção em competências pessoais e sociais na sala de aula e recreios que engloba exercícios de dinâmica de grupo que pretendem promover a coesão, o relacionamento e comunicação, a aceitação e respeito entre os alunos e, dessa forma, prevenir a indisciplina e a violência em meio escolar.

O projeto envolve a intervenção ao nível das competências socio emocionais em todas as turmas do 1º ciclo do Agrupamento, envolvendo diretamente alunos, professores, técnicos e pais (Medida 2 do Plano) e em todas as turmas do 2º e 3º ciclo (Medida 1 do Plano).

Durante este primeiro período a intervenção aconteceu ao nível do 1º ciclo, tendo as atividades desenvolvidas sido articuladas com a Medida 3 (Prevenir comportamentos disruptivos na escola), com a Medida 4 (Ler e escrever melhor) do Plano de Ação Estratégico e com os Planos de Ação do PEPS e do GAAF do nosso Agrupamento.

### 14. Projeto "Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência."

"Violência entre pares" e "maus-tratos entre iguais" são as expressões mais utilizadas para definir o bullying. Independentemente do termo utilizado, a verdade é que estamos perante um fenómeno mundial crescente e alarmante entre os estudantes. O bullying pode acontecer em variados contextos: escolar/universitário, familiar, bairro em que se vive ou até nas redes sociais que se frequentam. No caso do bullying em contexto escolar pode co-existir com inseguranças e evitamento do local de ensino, pode interferir com a capacidade de concentração ou mesmo impedir a participação ativa das atividades da comunidade académica. Tornam-se mais prováveis as faltas às aulas ou mesmo o abandono académico, o que condiciona o sucesso profissional futuro. A complexidade do fenómeno bullying exige um esforço coletivo de prevenção e intervenção. Identificar o que está errado; conhecer os tipos de agressividade mais comuns na escola; entender o tipo de relações entre pares; estreitar as relações com a família e desenvolver um projeto de intervenção e prevenção na escola são os objetivos principais deste projeto. Proporcionar aos alunos conhecimentos sobre a temática do bullying, tendo em conta os diferentes contextos que podem concorrer para o seu aparecimento.

- Ao longo deste primeiro período, foi iniciado o projeto, em articulação com o Projeto DAC das turmas do 7ºano, intitulado "Sim à intolerância (ao Bullying)", através da construção de um questionário de avaliação diagnóstica sobre o problema do Bullying, ao nível do 2º e 3º ciclos do nosso Agrupamento.

### 15. Projeto "Ama-te" - Promoção da autoestima, autoconfiança e amor próprio

O projeto AMA-TE surge no âmbito do PEPS (Educação para a Saúde) e tem como principal objetivo ajudar o aluno a promover a sua autoestima, a sua autoconfiança, o seu amor próprio. Uma autoestima positiva concretiza-se como um dos pilares essenciais para o seu pleno desenvolvimento e manutenção do seu equilíbrio emocional, contribuindo para o seu bem-estar, motivação, curiosidade e o desejo de aprender. Nos últimos anos e com a situação agravante da pandemia, os alunos têm evidenciado sinais de ansiedade, medo e falta de confiança em si próprios. Este projeto, através de simples exercícios semanais, pretende levar o aluno a um trabalho de introspeção e autoconhecimento, tornando-se a melhor versão de si mesmo. Uma vez que atuar na autoestima das crianças é um processo complexo e que exige continuidade, a proposta deste projeto é apresentar um exercício por semana, ao longo de vários meses. A maior parte destes exercícios têm a duração de apenas 5 minutos, pois só se conseguem grandes mudanças através de pequenos passos. Estes exercícios estão a ser dinamizados pela responsável do projeto, a docente Sara Henriques, no GAAF e/ou sala de aula.

## 16. Projetos de Educação Sexual

Foram preenchidas as grelhas de planificação dos projetos de Educação sexual de turma em cada ciclo de ensino, onde os conselhos de turma/docentes registaram os temas/atividades/tempo disponibilizados/disciplinas envolvidas. Esta informação constará do plano de turma, dando cumprimento à legislação em vigor.

## 17. Projeto “+Contigo”

O projeto +Contigo insere-se no âmbito da promoção da saúde mental e bem-estar e da prevenção de comportamentos autolesivos e enquanto projeto de investigação longitudinal é baseado numa intervenção multinível em rede. Tem como um dos objetivos gerais promover o bem-estar em adolescentes do 3º ciclo e do ensino secundário.

Este projeto, da responsabilidade do Centro hospitalar e universitário de Coimbra, baseia-se num método de natureza quasi-experimental, com grupo de controlo, avaliado no início, no final e seis meses após intervenção ao longo do ano letivo e tem como um dos objetivos gerais promover o bem-estar em adolescentes do 3º ciclo e do ensino secundário. A intervenção dirigida aos adolescentes é composta por 7 sessões em sala de aula, abordando o estigma, a adolescência, o autoconceito, a resolução de problemas, a depressão e o bem-estar e será implementada pelo enfermeiro especialista em Saúde mental da Equipa de Saúde escolar. Neste primeiro período, foram selecionadas as duas turmas onde o projeto será aplicado, processo de seleção que teve como base os resultados da atividade de diagnóstico sobre saúde mental, aplicada pelos docentes do grupo 520 a todas as turmas do 3º ciclo. O início da aplicação deste projeto passará pela dinamização, pelos responsáveis do projeto, de ações de sensibilização (de frequência obrigatória) para agentes educativos (docentes e assistentes operacionais) e pais/Encarregados de Educação que serão realizadas em momentos distintos no final do mês de janeiro de 2022.

## 18. GAAF

O **GAAF** tem como principal objetivo contribuir para a consecução das finalidades e dos objetivos do Projeto Educativo do Agrupamento, designadamente, promover condições psicopedagógicas que contribuam para a consolidação do sucesso escolar e pessoal da criança/jovem, diminuir e prevenir situações de risco e promover a inter-relação entre os vários intervenientes Família/Escola/Comunidade, como agentes participantes no processo de desenvolvimento socioeducativo. Neste sentido, o **Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família**, funciona como um espaço físico de porta aberta aos alunos, que tem como principal objetivo contribuir para o desenvolvimento harmonioso dos adolescentes e jovens nas suas diferentes dimensões: individual, familiar, escolar e social. Assim, o GAAF desenvolve a sua atividade apoiando os alunos, as suas famílias, o corpo docente e não docente e toda a Comunidade Escolar, funcionando em estreita articulação com os serviços e instituições da comunidade envolvente. A equipa do GAAF é constituída pelas psicólogas do SPO e por uma equipa multidisciplinar de docentes, com um horário de apoio/atendimento aberto a alunos, professores e encarregados de educação/pais.

Tendo por base o trabalho desenvolvido nos anos anteriores, foi feita a reformulação do **Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família**, passando este a funcionar um maior número de horas e com uma equipa multidisciplinar alargada.

Neste primeiro período, foram desenvolvidas ações como: apoio e acompanhamento a alunos, através de apoio individual por um docente da equipa, quer de alunos que recorreram ao GAAF por iniciativa própria, assim como de alunos encaminhados pelos diretores de turma; estudo/diagnóstico de situações problemáticas; planeamento de medidas de intervenção; encaminhamento para serviços especializados, tais como SPO e Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva; participação/colaboração nos diversos projetos implementados na escola; acompanhamento dos alunos em situação de indisciplina.

A Coordenadora do PEPS,

Sandra Pinheiro