

PRIMEIRA VERSAO



PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (PES)

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2019/2020

INDICE

1. Introdução
2. Objetivos gerais
3. Equipa de trabalho
4. Parcerias
5. Competências da Equipa PES
6. Público-Alvo
7. Áreas de Intervenção/temas, subtemas e objetivos
8. Temas e subtemas por ano de escolaridade
9. Plano de ação/cronograma das atividades
10. Avaliação do Projeto

1. INTRODUÇÃO

A Promoção e Educação para a Saúde (PES) tem um papel importante no desenvolvimento de sociedades saudáveis e sustentáveis, uma vez que promove a responsabilidade individual e comunitária em relação à saúde, desenvolvendo nas crianças e jovens competências que lhes permitam adotar estilos de vida saudáveis, fazer opções e tomar decisões conscientes e informadas. Assim, através deste projeto, pretende-se dar o nosso contributo, mesmo que seja pequeno, para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e também para Agenda 2030 das Organização das Nações Unidas (ONU).

É neste contexto que surgem as Schools for Health in Europe (SHE) - Escolas Promotoras de Saúde (EPS), das quais pretendemos fazer parte, que potenciam a parceria entre os setores da Educação e da Saúde para ajudarem as crianças e adolescentes a serem saudáveis: *“Good Health supports successful learning. Successful learning supports health. Education and Health are inseparable”* (O’Byrne, citado por WHO, 2000).

No âmbito do protocolo celebrado entre os Ministérios da Educação e da Saúde, foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar, que delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola. Além disso, no âmbito da Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania, surge a componente de Cidadania e Desenvolvimento como área de trabalho transversal e de natureza interdisciplinar que integra a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco (Decreto - Lei nº 55/2018, de 6 de julho).

Tendo em consideração o Referencial de Educação para a Saúde, com o presente projeto pretende-se abordar temas ligados à saúde, numa abordagem de carácter transversal e interdisciplinar, adequada aos diferentes níveis etários e, sempre que possível, com a colaboração de entidades externas, técnicos e especialistas convidados.

O Referencial de Educação para a Saúde encontra-se organizado por níveis de ensino e anos de escolaridade e inclui cinco temas principais:

- Saúde mental e prevenção da violência
- Educação alimentar
- Atividade física
- Comportamentos aditivos e dependências
- Afetos e educação para a sexualidade

Dentro de cada tema principal, optou-se pela seleção dos subtemas/objetivos que se enquadram nas necessidades do nosso agrupamento. Para cada nível de ensino e ano de escolaridade serão apresentadas as temáticas e as respetivas atividades a realizar. Por questões práticas, optou-se por agrupar educação alimentar e atividade física.

Serão também abordados os temas Suporte Básico de vida e Prevenção rodoviária.

Através de um questionário fornecido aos Encarregados de Educação do agrupamento (no início do ano letivo transato), em colaboração com a Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE) do Centro de Vila Verde e tendo em consideração as necessidades veiculadas pelos diretores de turma, através da sua coordenação, foi possível delinear algumas prioridades desta comunidade educativa. Relativamente à avaliação do projeto, esta será feita periodicamente, ponderando-se também a utilização de um questionário "Instrumento de Avaliação Rápida de Práticas de Educação para a Saúde" disponibilizado pela DGE e que segue as diretivas da OMS e da Schools for Health in Europe (SHE).

O quadro legislativo atual torna obrigatória a inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, que faz parte do plano curricular de áreas disciplinares, mas também conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular. Apresenta-se a seguinte resenha do quadro legal atual:

- Lei nº 60/2009 de 6 de Agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.
- Portaria nº 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei nº 60/2009 de 6 de Agosto.

- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014.
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.
- Despacho nº 6478/2017, 26 de julho - O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória- considera o Bem Estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Resolução da Assembleia da República no 254/2017-Recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.

2. OBJETIVOS GERAIS

- Promover a Educação para a Saúde.
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.
- Promover atividades que visem o desenvolvimento intelectual, físico, motor, sensorial e emocional dos indivíduos envolvidos, de forma que a adoção de comportamentos saudáveis seja a opção a tomar.
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição.
- Promover as “boas” práticas alimentares e o exercício físico adequado, como forma de prevenir a doenças do comportamento alimentar.
- Sensibilizar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde.
- Contribuir para a formação de cidadãos livres, responsáveis e intervenientes no meio em que vivem.
- Reforçar a componente humanista da vivência escolar, pela promoção e/ou reforço das interações positivas entre todos os elementos da comunidade escolar e educativa.
- Propiciar o crescimento em liberdade e responsabilidade, para a adoção de estilos de vida saudáveis, na conquista de autonomias e do espírito crítico.

- Ensinar/aprender a dizer NÃO a estilos de vida nocivos da vida.
- Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde.
- Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens.
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade
- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência.
- Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as infeções Sexualmente Transmissíveis.

3. EQUIPA DE TRABALHO

Membros	Função
Alexandra Matos	Jardim de Infância de Esqueiros
Isabel Rodrigues	Jardim de Infância de Gême
Fátima Cação	1º Ciclo (Pico)
Ana Rosa Gomes	2º Ciclo EBVV
Fernanda Gonçalves	3º Ciclo EBVV
Rita Araújo	Psicóloga da EMEA
Angelina Vilaverde	2º Ciclo CEVV
Catarina Maia	3º Ciclo EMEA
Manuela Lima	3º Ciclo EBVV (Coordenadora)

4. RECURSOS HUMANOS E PARCERIAS

- Trabalho de parceria com a coordenação dos diretores de turma, Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), Direção do Agrupamento e docentes de diferentes áreas curriculares disciplinares e não disciplinares e com outros projetos do agrupamento.
- Gabinete de Apoio e Informação ao Aluno (GIAA)/Clube da Saúde.
- Unidade de Cuidados da Comunidade (UCC) do Centro de Saúde de Vila Verde através dos enfermeiros da Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE).
- Associação de Pais e Encarregados de Educação.
- Escola Segura (GNR).
- Associação Prevenir.
- Associação de Desenvolvimento das Terras, Altas do Homem (ATAHCA)
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ).
- Instituto Português do Desporto e Juventude (aguarda-se resposta)
- Universidade do Minho/ Instituto de Investigação da Vida e Saúde (ICVS)
- Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV)
- Autarquia de Vila Verde

5. COMPETÊNCIAS DA EQUIPA PES

- Elaborar o projeto de Educação para a Saúde, tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
- Organizar iniciativas de complemento curricular para o Plano Anual de Atividades, no âmbito da Educação para a Saúde, que julgar adequadas;
- Promover a articulação entre níveis de educação e interciclos;
- Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola, designadamente em relação aos alunos NSE (Necessidades de Saúde Especiais);
- Promover o envolvimento da comunidade educativa;
- Gerir os Gabinetes de Informação e Apoio ao Aluno;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Promover a participação ativa dos alunos e a colaboração dos respetivos Encarregados de Educação, assim como outros elementos da comunidade escolar educativa;
- Elaborar o projeto de Educação para a Saúde, tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
- Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
- Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

5.1. COMPETÊNCIAS DA COORDENADORA DA EQUIPA PES

- Coordenar as atividades de Educação para a Saúde na escola;
- Promover a articulação com estruturas ligadas à saúde, com quem a escola pode estabelecer parcerias, designadamente associações científicas, escolas, universidades, institutos de apoio aos jovens, organizações de utilidade pública, entre outros;
- Promover a dinamização de atividades entre as diferentes áreas curriculares disciplinares em áreas prioritárias da educação para a saúde;
- Submeter ao Conselho Pedagógico as propostas dos projetos/atividades de enriquecimento curricular e atividades extracurriculares que coordena e dar conhecimento deles;
- Apresentar ao Diretor do Agrupamento o relatório anual do trabalho desenvolvido.

6. PÚBLICO-ALVO

O Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES) será dirigido a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas de Vila Verde.

- Alunos do pré-escolar, 1º, 2º, e 3º ciclos do ensino básico;
- Educadores e professores;
- Assistentes operacionais;
- Pais e Encarregados de Educação.

7. TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS DE ACORDO COM O REFERENCIAL DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Temas/subtemas	Objetivos
A.Saúde Mental e Prevenção da Violência <i>Comunicação</i> <i>Emoções</i> <i>Autonomia</i> <i>Interação</i> <i>Risco</i> <i>Violência</i> <i>Valores</i>	• Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente; • Adotar uma cultura de respeito e tolerância; • Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças; • Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência dirigida aos outros e ao próprio; • Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência; • Identificar riscos e comportamentos de risco; • Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental; • Promover a higiene do sono; • Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva.
B. Educação Alimentar e Atividade Física <i>Alimentação, nutrição, saúde e ambiente</i> <i>Alimentação e escolhas individuais</i>	• Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doenças cardiovasculares e oncológicas); • Promover alimentação saudável e a adoção de comportamentos alimentares equilibrados, nomeadamente ao nível dos lanches escolares; • Promover as “boas” práticas alimentares como forma de prevenção de doenças do comportamento alimentar;

<i>Atividade física</i>	• Reconhecer a alimentação como um dos determinantes do sucesso escolar; • Reconhecer a alimentação como um dos determinantes de saúde; • Promover a saúde oral; • Reconhecer a dieta mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável; • Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação; • Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental. • Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal para a saúde individual e comunitária; • Consciencializar para a importância da educação postural; • Compreender a importância da atividade física e desportiva no desenvolvimento integral das crianças e jovens; • Evitar longos períodos em comportamento sedentário; • Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal para a saúde individual e comunitária; • Consciencializar para a importância da educação postural; • Compreender a importância da atividade física e desportiva no desenvolvimento integral das crianças e jovens; • Evitar longos períodos em comportamento sedentário; • Melhorar o estado de saúde global dos jovens. •
	• Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;

C. Comportamentos aditivos e dependências <i>Tabaco</i> <i>Álcool</i> <i>Outras substâncias psicoativas (SPA)</i> <i>Dependências sem substância (videojogos, internet, entre outros)</i>	• Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares; • Prevenir os consumos em meio escolar, através de sessões de sensibilização e de outras estratégias de trabalho com os alunos; • Identificar as características e os tipos de SPA; • Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências associadas ao seu consumo; • Conhecer os tipos e características de dependências sem substância; • Prevenir comportamentos adequados face às dependências sem substância; • Conhecer os efeitos das dependências sem substância.
D. Afetos e Educação para a Sexualidade <i>Identidade e género</i> <i>Relações afetivas</i> <i>Valores</i> <i>Sexualidade humana</i> <i>Dimensão ética da sexualidade humana</i> <i>Maternidade e paternidade</i> <i>Direitos sexuais e reprodutivos</i> <i>Desenvolvimento da sexualidade</i>	• Noção de parentalidade; • Promover a aceitação do corpo e da sexualidade; • Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais; • Promover a igualdade de género; • Contribuir para a melhoria das relações interpessoais; • Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha; • Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações); • Adotar atitudes e comportamentos saudáveis, contribuindo para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual; • Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; • Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez e suas sequelas;

- Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);
- Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana – HPV2/vírus do papiloma humano e suas consequências) bem como os métodos de prevenção;
- Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;
- Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, os seus mecanismos de ação;
- Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais;
- Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais.

8. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

8.1. Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA	SUBTEMA	Pré - Escol ar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
	Tipos de violência		x	x	x			x			
	Bullying e cyberbullying				x	x	x	x	x		
	Violência no Namoro										x
	Violência Doméstica										x
	Autoestima	x									

8.2. Educação alimentar e atividade física

TEMA	SUBTEMA	Pré - Escol ar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
EDUCAÇÃO ALIMENTAR	Alimentação saudável	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Higiene pessoal	x	x	x	x	x	x	x	x		

	Saúde oral	x	x	x	x	x	x	x			
	Atividade física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Doenças cardiovasculares	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

8.3. Comportamentos aditivos e dependências

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	Consumo de tabaco			x	x	x	x			x
	Consumo de álcool			x	x		x			x
	Consumo de drogas	x	x	x	x		x		x	
	Pressão de pares e assertividade	x		x	x	x	x	x	x	

8.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA	SUBTEMA	Pré- escolar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
	Noção de corpo	X	X	X	X	X					
	Eu e o meu corpo (noção de Corpo - diferenças entre rapaz e rapariga)	X	X	X	X	X					
	Eu e os outros (corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiental social e cultural)	X	X	X	X	X					
	Noção de família)	X	X	X	X	X					
	Relações afetivas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Valores	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Carateres sexuais secundários							X	X		X
Diversidade e respeito					X	X	X	X	X	X
Sexualidade e género					X	X	X	X	X	X
Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dimensão ética da sexualidade humana							X	X	X	X
Puberdade – aspetos biológicos e emocionais						X	X	X		X
Reprodução humana/Contraceção e planeamento familiar						X	X	X		X
Ciclo menstrual e ovulatório						X	X	X	X	X
IST e métodos de prevenção							X	X	X	X
Gravidez na adolescência e suas consequências físicas, psicológicas e sociais.									X	X

NOTA: Ao abrigo do DL 60/2009 de 6 de agosto, será cumprida carga horária mínima em cada nível e ciclo de ensino. Os conteúdos a tratar constituem o plano de educação sexual de cada turma.

9. PLANO DE AÇÃO (em execução)

9.1. PRÉ-ESCOLAR - Subtema: “Inovar com Arte e Ciência”

1º PERÍODO

ATIVIDADE	DATA	PÚBLICO ALVO	RESPONSÁVEIS	COMPETÊNCIAS/ OBJETIVOS	DESENVOLVIMENTO/ ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AValiação
Programa “Nino e Nina”	Anos letivos 2019/2020 e 2020/2021	Turmas de CEVV, CEMEA, Gême e Esqueiros	Associação Prevenir Educadoras, equipa PES (Rita Araújo)	Promover a disciplina, o autocontrolo e a diferenciação emocional	Numa primeira fase decorrerá a formação das Educadoras, seguindo-se a implementação do programa “Nino e Nina”, no âmbito do tema “Saúde Mental e Prevenção da Violência”	Materiais específicos fornecidos pelo projeto (livros, CDs, entre outros)	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
Projeto “Escovar na	Anos letivos 2019/2020	Turmas do pré-escolar	Educadores, equipa PES, Biblioteca	Compreender a importância da higiene oral para a	Sessão de sensibilização (turmas aderentes) e atribuição de kits para a		- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho

Escola”, integrado no projeto SOBE	e 2020/2021	que aderirem ao programa	Escolar, ELSE	saúde. Incutir a prática de higiene oral.	escovagem dos dentes que deverão acompanhar os alunos ao longo do seu percurso no jardim de infância.	kits para a escovagem dos dentes	
Comemoração: “Dia Nacional da Água” – Experiências com água (Articulação com a temática do projeto e com o PES)	1 de outubro	Crianças do JI	Educadora e Assistentes Operacionais (AO)	- Sensibilizar para importância da água, valorizando-a como um recurso essencial à vida.	- Exploração de histórias relacionadas com a temática – “água fonte de vida”, (plantas, animais, pessoas) - Experiências com água - - Plantas de outono	- Famílias - Livros - CDs - Internet - Material adequado às atividades a desenvolver.	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
Dia da alimentação – espetada de fruta (Articulação com o desenvolvimento do projeto, regime de Fruta Escolar, PES e famílias)	16 de outubro	Alunos do JI/EB1	Docentes do 1º ciclo, Educadora, famílias, AEC, AAAF e AO	- Adquirir hábitos de alimentação saudáveis - Sensibilizar as crianças para a importância da fruta na dieta alimentar - Promover a educação para a saúde	- Diálogo sobre os hábitos saudáveis na alimentação - Elaboração de uma espetada de fruta - Visualização de vídeos sensibilizadores sobre o tema em análise	- Fruta variada - Pesquisas / vídeos / histórias	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
Feirinha de Outono (Articulação JI/1º Ciclo/AAAF/	outubro	Comunidade e educativa	Docentes do 1.º ciclo, Educadora, AO e AAAF	- Fomentar importância do consumo de produtos hortícolas, tendo em atenção a educação para a saúde	- Participar na recolha de produtos hortícolas da região	- Produtos hortícolas - Comunidade mais próxima	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho

comunidade e projeto PES)							
2º PERÍODO							
Atividade	Data	Público alvo	Responsáveis	Competências/ Objetivos	Desenvolvimento/ Estratégias	Recursos	AVALIAÇÃO
Limpeza de nascentes/rio/rua/floresta.... (Articulação com o PES)	Ao longo do 2º período	Docentes Crianças Famílias	Corpo docente /departamento	- Promover atitudes amigas do ambiente	- Pesquisar, observar, experimentar e tirar conclusões	- Utensílios necessários à realização da atividade - Famílias	- Observação direta - Participação - Empenho
Projeto "Escola +Verde" – Horta (articulação com o PES)	Ao longo do ano letivo	Crianças do JI/EB1	Docentes do 1º ciclo e do JI; AO e AAAP	- Formar cidadãos que experimentem a produção de produtos hortícolas. - Desenvolver o gosto pela Natureza. - Fomentar o espírito de observação, análise e conclusão	- Participar na recolha de tampinhas, na reciclagem, cuidar da horta, plantar uma árvore, ... - Experimentar a plantação de "stevia"	- Material de jardinagem, sementes.... - Material de desperdício - Livros - Famílias	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
Confeção de ovos da Páscoa – vamos dizer não ao açúcar! (Articulação com o PES)	Última semana de março	Crianças do JI	Educadora e AO	- Promover a educação para a saúde dizendo não ao açúcar	- Experimentar a confeção de ovos da Páscoa	- Ovos, farinha, leite, "stevia" e afins	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
3º PERÍODO							
Atividade	Data	Público alvo	Responsáveis	Competências / Objetivos	Desenvolvimento/ Estratégias	Recursos	AVALIAÇÃO

Mês da prevenção dos maus tratos/ campanha “Laço Azul	maio	Crianças do JI	Corpo docente/ departamento	- Sensibilizar para a importância dos afetos	- Desenvolver atividades que fundamentem a importância das relações interpessoais	- Histórias - Canções - Exploração de vídeos..	
Dia Mundial do Ambiente – Caminhada (articulação com a comunidade e o PES)	5 de junho	Crianças do JI	- Educadora, AO e AAAF	- Valorizar e preservar o meio ambiente - Promover a educação para a saúde	- Participar na caminhada	- Comunidade - Espaço envolvente ao JI	- Observação direta - Participação - Empenho

9.2. 1.º CICLO

DA NOME ATIVIDADE	DATA	Área de intervenção	Objetivos	Breve descrição	Responsáveis	Destinatários	Avaliação
Higiene Oral	Ao longo do ano letivo	Educação alimentar e Atividade Física	- Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; - Incutir a prática da higiene oral.	- Bochecho oral com flúor, quinzenalmente. - Elaboração, por turma, de um mapa de registo diário, da escovagem dos dentes.	Professores e Assistentes Operacionais	Alunos do 1º ciclo	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
Projeto “Escovar na Escola”, integrado no projeto SOBE	1º e 2º períodos e próximo ano letivo	Educação alimentar e Atividade Física	Implementar a escovagem na escola. Incutir a prática de higiene oral.	- Sessão de sensibilização e - Atribuição de kits (nas turmas que aderentes) para a escovagem dos dentes que deverão acompanhar os alunos ao longo do seu percurso no jardim de infância e no 1º ciclo.	Professores ELSE Biblioteca Escolar Equipa PES	Alunos do 1º ciclo	-Observação direta -Participação -Empenho
Dia Mundial da Alimentação Lanches	16 de outubro	Educação alimentar e Atividade Física	- Sensibilizar a comunidade escolar para a prática de uma alimentação saudável; - Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e	- Preparação e distribuição de uma salada de frutas; - Consumo regular da fruta fornecida pela escola; - Consumo de lanches saudáveis;	Professores e Assistentes Operacionais	Alunos do 1º ciclo	- Observação direta -Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação

	Ao longo do ano		adoção de comportamentos alimentares equilibrados; - Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis; - Fomentar o hábito de ingerir fruta e sumos naturais na merenda da manhã;	- Visualização de um filme; - Elaboração de folhetos para divulgar aprendizagens/informação às famílias; - Diálogos de grande e pequeno grupo; - Exploração de diferentes técnicas: desenho, pintura, modelagem, recorte, colagem; - Histórias, poemas, rimas, lengalengas, canções.	Encarregados de Educação		- Empenho
Dia da Gentileza	13 de novembro	Afetos e Educação para a Sexualidade e Saúde Mental e prevenção da violência	- Despertar a atenção para a importância de atitudes gentis na construção de um mundo mais humano e solidário; - Promover o bem-estar no ambiente escolar.	Distribuição de panfletos; - Diálogos em pequeno e grande grupo; -Afixação de mensagens; - Visualização de vídeos; -Distribuição de flores com pequenas mensagens.	Professores e Assistentes Operacionais	Alunos 1º/2º/3º/4º	- Observação direta -Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação -Empenho
Diz não ao Álcool, Drogas e Tabaco!	Fevereiro	Comportamentos Aditivos e Dependências	- Alertar a comunidade educativa para o problema dos malefícios do tabagismo no organismo humano;	- Mural para colocação pelos alunos de frases alusivas ao tema (slogans);	Professores e Assistentes Operacionais	Alunos 1º/2º/3º/4º Comunidade	

			- Aproximar os alunos dos conteúdos lecionados. - Sensibilizar os alunos para os malefícios do consumo de álcool e drogas.	- Distribuição de um folheto sobre as consequências do consumo de tabaco.			
Semana dos Afetos	Semana de 10 a 14 fevereiro	Afetos e Educação para a Sexualidade Saúde Mental e prevenção da violência	- Proporcionar momentos de reflexão sobre as nossas emoções, sentimentos, ações/decisões e violência. - Promover o espírito de equipa no grupo; - Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.	- Jogos didáticos para treino da autoestima; - Elaboração de um cartaz (árvore) dos Afetos/Valores. - Adoção de um gesto simpático, por dia, ao longo da semana: beijo, abraço...	Professores e Assistentes Operacionais	Alunos 1º/2º/3º/4º	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
Dia do coração	Maio	Educação alimentar e Atividade Física	- Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária.	- Caminhada num espaço aprazível da localidade.	Professores e Assistentes Operacionais	Alunos 1º/2º/3º/4º	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho
Dia do Ambiente	5 de junho	Educação Alimentar e atividade física	- Sensibilizar os alunos para a preservação do meio ambiente.	- Realização de atividades desportivas e lúdicas, no meio próximo.	Professores e Assistentes Operacionais	Comunidade escolar	- Observação direta - Trabalhos produzidos pelos alunos - Participação - Empenho

“A minha COOluna”	junho	Educação postural	Sensibilizar os alunos do 4º ano sobre os malefícios do excesso de peso transportado nas mochilas. Capacitar os alunos do 4ºano sobre o correto acondicionamento dos materiais escolares na mochila; Capacitar os alunos do 4ºano sobre o tipo de mochilas mais adequado; Aumentar competências na escolha e uso da mochila escolar.	Ação de sensibilização para alunos do 4º ano de escolaridade, sobre a mochila e organização dos materiais escolares, assim como as orientações ergonómicas e posturais.	ELSE PES Professores	Alunos do 4º ano da EBVV	-Observação direta -Participação -Empenho

9.3. PLANO DE AÇÃO DO 2º E 3º CICLOS

9.3.1. SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA

CALENDARIZAÇÃO	DA NOME ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	ENTIDADE RESPONSÁVEL DINAMIZADORES/COLABORADORES	DESTINATÁRIOS
1º/2º período	Bullying e Cyberbullying	Identificar as diversas formas bullying e cyberbullying. Sensibilizar e refletir sobre os conflitos que envolvem práticas relacionadas com o bullying e cyberbullying do dia-a-dia escolar; desenvolvimento de estratégias para lidar com estas práticas agressivas.	Ações de informação e sensibilização em contexto de sala de aula.	Escola Segura - GNR Equipa PES (Rita Araújo Catarina Maia) Professores de CD	Alunos do 5º EBMEA
2º Período	Ação de sensibilização sobre “Higiene do Sono”	Promover as boas práticas de higiene do sono. Capacitar os encarregados de educação com informação/conhecimento sobre a temática para desenvolverem hábitos de sono saudáveis nas crianças.	Ação de sensibilização para os encarregados de educação.	ELSE Psicóloga Escolar (Rita Araújo)	Enc. Ed. Educadores Professores do 1º Ciclo.
2º Período	Higiene do sono	Promover as boas práticas de higiene do sono. Compreender a importância do	Ações de informação e sensibilização em contexto de sala de aula.	ELSE Equipa PES Professores de CD	Alunos do 5º EBVV

		sono no desenvolvimento das crianças		Coordenadores dos DT	
9-14 de março	Do Dia Internacional da Mulher	Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da cultura respeito, igualdade e de não violência de género.	Ação de sensibilização que envolve a colaboração de alunos e professores.	Equipa PES Professores de EMRC Professores que lecionam CD	Comunidade educativa da EBVV
2º Período	Prevenção da Violência no Namoro (relaciona-se com o tema Afetos e Educação para a sexualidade)	Informar e sensibilizar sobre igualdade de género, violência de género e no namoro; sensibilizar os jovens para a não violência. Promoção de boas práticas na prevenção da violência no namoro Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência dirigida aos outros e ao próprio. Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência. Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.	Ações de informação e sensibilização em contexto de sala de aula	Escola Segura - GNR Equipa PES Professores de CCL	Alunos do 9º ano da EMEA e EBMEA
2/3º período/ próximo ano letivo	Palestras sobre “Saúde Mental” “Maio - mês do Coração”	Promover a saúde mental. Conhecer técnicas de gestão do stress e ansiedade. FALTA	Ações de esclarecimento e de sensibilização sobre a temática. Exposições.	Equipa PES Neurocientista do ICVS Enfermeira Catarina (ELSE) Projeto PROVE	Professores do agrupamento (?)

9.3.2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA

DATA	DA NOME ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES/COLABORADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Cuidar de mim e dos outros	Consciencializar para a importância da educação postural; Compreender como a atividade física e desportiva favorece o desenvolvimento integral das crianças e jovens; Melhorar o estado de saúde global dos jovens. Consciencializar para a importância de hábitos de uma boa higiene, do exercício físico e da alimentação equilibrada.	Monitorização do IMC de todos os alunos. Atividades desportivas no âmbito do programa da disciplina de educação física e do Desporto Escolar	Equipa de Desporto Escolar Professores de Educação Física e de Ciências Naturais (CN)	Todos os alunos
16 a 21/10/2019	Semana da Alimentação	Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da prática de uma alimentação saudável. Promover a ingestão de fruta nos lanches.	Distribuição gratuita de fruta durante uma semana, em colaboração com a superfície comercial o Pingo Doce.	Equipa PES Assistentes operacionais	Comunidade educativa da EBVV e EMEA

Novembro	Workshop sobre lanches saudáveis	Reconhecer a alimentação como um dos determinantes do sucesso escolar. Promover alimentação saudável e a adoção de comportamentos alimentares equilibrados, nomeadamente ao nível dos lanches escolares. Redução do consumo de açúcares.	Sessão de sensibilização e de informação sobre lanches saudáveis e fáceis de elaborar, confeccionados na cozinha da escola.	Coordenadores dos DTs Professores de CD Técnicos da EPATV	Alunos do 6º da EBVV
27 – 31 de janeiro	Semana da alimentação: Palestra “Alimentação Saudável” Workshop de cozinha vegetariana “Brigada da alimentação” Palestra Com Nutricionista “Diabetes para miúdos”	Promover as “boas” práticas alimentares como forma de prevenção de doenças do comportamento alimentar. Reconhecer a dieta mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável. Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação. Reconhecer a alimentação como um dos determinantes do sucesso escolar. Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental.	Sessão de sensibilização e esclarecimento sobre a temática Workshop na cozinha do <i>Espaço Casa</i> , destinada a uma turma do 9º, que depois replicarão junto dos colegas. Ação de informação e sensibilização para EE. Enfermeira Anabela sessão informativa sobre obesidade e diabetes na adolescência	Equipa PES (Rita Araújo Catarina Maia) Professor da UM (José Alberto Precioso) Professores de CN ATHACA Eng.º Paulo Pereira (Projeto PROVE) Nutricionista do centro de saúde de Vila Verde	Alunos dos 5º e 6 anos da EMEA Alunos do 9º anos da EMEA Alunos do 8º anos Encarregados de Educação da EMEA Alunos do 6º ano da EMEA

Dias 20/22/23 de abril	Caminhada pela Saúde e pelo Ambiente.	Promoção dos lances saudáveis Compreender a importância da aptidão física no desenvolvimento físico, cognitivo e psicológico. Sensibilizar os alunos para a preservação do meio ambiente.	Caminhada num espaço agradável da localidade. Atividade que articula com os conteúdos de CN (aula de campo), no âmbito da geologia e sustentabilidade, fauna e flora.	Equipa PES Professores de CN e de outras áreas disciplinares e não disciplinares	Turmas do 6º e 7º anos da EBMEA Turmas do 7º ano EBVV
------------------------	--	---	--	---	---

9.3.3. COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

DATA	DA NOME ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES/COLABORADORES	DESTINATÁRIOS
1º/2º período	Prevenção do Consumo de Álcool e Estupefacientes	Identificar substâncias psicoativas e os factores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências. Conhecer estratégias de prevenção das várias dependências. Conhecer as consequências do consumo de SPA. Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares.	Sessões de sensibilização e de esclarecimento em contexto de sala de aula.	Equipa do PES/ Rita Araújo Catarina Maia Escola Segura- GNR Professores de CD Professores de CN	Alunos do 8º ano EMEA e EBVV
2/ 3º período	Prevenção do Consumo de Álcool e Estupefacientes	Idem	Exposição de trabalhos realizados pelos alunos.	Professores de CN Equipa PES	Alunos do 9º anos EMEA e EBVV

9.3.4. AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE

DATA	DA NOME ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES/COLABORADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Projeto de Educação sexual de Turma* PRESSE (Programa Regional de Educação Sexual em meio Escolar)	Identificar a sexualidade como componente positiva do desenvolvimento pessoal e das relações interpessoais. Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva. Desenvolver em cada turma os conteúdos mínimos legalmente previstos	Em cada ano de escolaridade serão tratados os subtemas definidos no Projeto Sexual de Turma. A implementação de atividades do PRESSE em função dos professores que tenham formação específica neste programa	Equipa PES ELSE Diretores de turma Conselhos de ano	Alunos dos 2º e 3º ciclos do agrupamento AGVV
2º Período	“Acerca de TI” Programa educativo sobre a Adolescência	Compreender as mudanças da adolescência. Aumentar a confiança e autoestima. Divulgar opções de higiene feminina nas gerações mais	Mediante a inscrição da escola, é feito o envio dos seguintes materiais: - Guia para alunas - Guia para alunos - Guia para mães -Kit de amostras das marcas EVAX, Ausónia e	Equipa PES Professores de CN	Alunos dos 6º e 7 anos do agrupamento

		novas.	Tampax.		
2º Período	Prevenção da Violência no Namoro	Promover uma cultura escolar de tolerância, e respeito, igualdade e de não violência.	Sessão de sensibilização em contexto de sala de aula.	Equipa PES Escola segura - GNR	Alunos do 9º ano do agrupamento
Ao longo mês de fevereiro	“Fevereiro Mês dos Afetos”	Promover a igualdade de género. Adotar uma cultura de respeito e tolerância. Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças. Reconhecer a importância dos afetos e da partilha para uma convivência saudável.	Ação de sensibilização com atividades alusivas ao tema	Equipa PES Professores EV, ET, entre outros.	EBVV
Ao longo do ano letivo	“Sexualidade e afetos”	Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual. Relacionar os conceitos de sexualidade e género. Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e do aborto e infeções sexualmente transmissíveis (IST);	Sessões de sensibilização e informação dinamizada pelos enfermeiros da ELSE	Equipa PES Grupo 520 (professores que lecionam o 9º ano - Ana Cristina Carvalho, Eugénia Aragão e Sandra Lobo) ELSE	Alunos do 9º ano do AEEV

(*) NOTA: Ao abrigo do DL 60/2009 de 6 de agosto, será cumprida carga horária mínima em cada nível e ciclo de ensino. Os conteúdos a tratar constituem o plano de educação sexual de cada turma.

9.3.5. OUTRAS ATIVIDADE RELACIONADAS COM A PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE:

DATA	DA NOME ATIVIDADE	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES/COLABORADORES	DESTINATÁRIOS
21/01/2020	Mass Training em Suporte Básico de Vida	Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de paragem cardiorrespiratória e de obstrução da via aérea.	Sessão com dois momentos distintos: parte teórica e parte prática. Na primeira são ministrados conteúdos básicos sobre primeiros socorros e Suporte Básico de Vida. Na parte prática, os alunos distribuídos por pequenos grupos, no pavilhão desportivo, treinarão (num manequim) os primeiros dois passos da cadeia de sobrevivência, assim como a posição lateral de segurança e a desobstrução da via aérea.	INEM ELSE Grupo 520 (professores que lecionam o 9º ano) Equipa PES	Alunos do 9º ano da EBMEA e EBVV

31/03/2020	Suporte Básico de Vida.	Idem	Idem, embora destinada a um público diferente.	INEM ELSE Equipa PES	Assistentes operacionais do agrupamento
21/01/2020	Dia da Prevenção e Segurança Rodoviária	Contribuir para a promoção da segurança em meio escolar. Sensibilizar os alunos para a importância da prevenção de acidentes em casa, no percurso escolar e na escola.	Palestra no âmbito do programa da disciplina de Físico – Química em articulação com o PES, sobre a Prevenção Rodoviária, dinamizada por um agente da Escola Segura, na qual são abordadas questões importantes para a segurança dos alunos no sentido de despertar atitudes corretas de circulação na via pública, promover a educação rodoviária e alimentar uma cultura de prevenção da sinistralidade.	Escola Segura- GNR Grupo 510 (Estela Gomes e Sandra Reis)	Alunos do 9º ano da EBVV e EBMEA
1º e 2º período	Prevenção Rodoviária	Adquirir competências básicas sobre a temática.	Ações de informação e sensibilização dinamizadas pelos agentes da Escola Segura.	Escola Segura - GNR Professores de CD Coordenadores dos DT Equipa PES	Turmas do 6º ano da EBMEA e EBVV
3º período	Rastreio Visual e Palestra	Identificar e prevenir problemas de visão que podem contribuir para a diminuição da qualidade de vida e sucesso escolar.	O rastreio visual destina-se prioritariamente aos alunos do 8º ano do agrupamento, podendo ser alargado a outros anos de escolaridade e/ou ciclos de ensino. No dia do rastreio realizar-se-á uma palestra sobre a prevenção dos problemas da visão/qualidade da	Grupo 510 (José Custódio Araújo, Luísa Campos e Manuel Esteves) Hospital da Misericórdia de Vila Verde PES	Turmas do 8º ano da EBMEA e EBVV

			visão, proferida por um técnico de saúde. Os alunos do 8º ano serão desafiados a pesquisar informação sobre alguns problemas da visão e a evolução da tecnologia associada à sua correção, para divulgação na comunidade escolar.		
03/03/2020	Dia Mundial da Audição (atividade integrada no “festival do silêncio”)	Sensibilizar os alunos e a comunidade para os efeitos nocivos e irreversíveis da exposição ao ruído. Identificar questões relacionadas com a poluição sonora e o seu impacto na qualidade de vida e bem-estar da população local. Refletir sobre a importância da comunicação e do impacto do som e do silêncio no Mundo que nos rodeia.	Palestra que visa sensibilizar os alunos para os problemas de perda auditiva associados ao “volume” demasiado elevado, nos dispositivos de áudio e nos headphones dos smartphones. Elaboração de cartazes e panfletos sobre a poluição sonora para colocar na escola e para distribuir à comunidade. Decoração da escola com frases/desenhos/imagens que convidam ao silêncio, entre outras atividades relacionadas com o “festival do silêncio”.	Grupo 510 (José Custódio Araújo, Luísa Campos e Manuel Esteves) PES	Alunos do 8º ano da EBMEA e EBVV e restante comunidade educativa

10. AVALIAÇÃO

Observação direta.

Indicadores - Taxa de concretização das atividades; grau de consecução dos objetivos; nível de empenho, participação/envolvimento; qualidade dos trabalhos produzido pelos alunos.

Número de participantes.

Registos (relatórios) periódicos de avaliação de atividades.

Apresentação de relatório final

A Equipa PES

ANEXOS

CRONOGRAMAS DAS ATIVIDADES COM ENTIDADES EXTERNAS – Em atualização

EMEA

Ação da Escola Segura sobre “Violência no namoro”

1º período

Turma	Diretor de turma	Professor(a)	CCL (dia/hora)	Calendarização
9º A	Gabriela Gonçalves	Gabriela Gonçalves	5ª F -12h 25m/13h15m	16 de Janeiro
9º B	Estela Gomes	Estela Gomes	4ª F- 10h30/11h20m	08 de Janeiro
9ºC	Cláudia Barros	Cláudia Barros	5ºF - 15h15/16h05	09 de Janeiro
9º D	Diana Gonçalves	Diana Gonçalves	3ªF- 15h15/16h05	07 de Janeiro

Ação da Escola Segura sobre “Consumo de Álcool e estupefacientes”

1º período / 2º período

Turma	Diretor de turma	Professor(a)	CD (dia/hora)	Calendarização
8ºA	Judite Jorge	Maria Fernandes	3ªF – 15h15m/16h05m	05 de Novembro
8º B	Isabel Castro	Isabel Castro	3ªF – 13h20m/14h10m	05 de Novembro
8º C	Mónica Sousa	Isabel Castro	2ªF – 9h.25m/10h.15m	10 de Dezembro
8º D	Natália Magusteiro	Maria Fernandes	3ª F -15h 15m/16h05m	04 de Fevereiro
8º E	Alexandra Lago	Henrique Matos	3ºF - 10h30/11h.20m	10 de Dezembro

Ação da Escola Segura sobre “Segurança Rodoviária”**1º período / 2º período**

Turma	Diretor de turma	Professor(a)	CD (dia/hora)	Calendarização
6ºA	Paula Simões	Albino Fonseca	3ªF – 09h25m/10h15m	11 de Fevereiro
6º B	Laura Gomes	Albino Fonseca	3ªF – 09h25m/10h15m	03 de Dezembro
6º C	Rosário Monteiro	Rosário Monteiro	2ªF – 8h.25m/09h.15m	03 de Fevereiro
6º D	Paula Martins	Rosário Martins	3ª F -9h25m/10h15m	03 de Dezembro

Ação da Escola Segura sobre “Bullying e Cyberbullying”**1º período/ 2º período**

Turma	Diretor de turma	Professor(a)	CD (dia/hora)	Calendarização
5º A	Marta Chambel	Albino Fonseca	3ª F -08h 25m/09h15m	6 de Fevereiro
5º B	Albino Fonseca	Albino Fonseca	3ª F - 8h 25m/09h15m	10 de Dezembro
5ºC	Luísa Faria	Liliana Cunha	2ªF –12h.25m/13h.15m	4 de Fevereiro

EBVV

Ações da Escola Segura sobre “Segurança Rodoviária” 1º período

Turma	Professora	Dia	Hora	Sala	Data
6.º A	Cristina Costa	4.ª Feira	15h30	13*	04/12/2019
6.º B	Filomena Peixoto	4.ª Feira	15h30	2	27/12/2019
6.º C	Filomena Peixoto	6.ª Feira	12h25	9	
6.º D	Paula Covas	5.ª Feira	9h25	2	28/11/2019
6.º E	Liliana Cunha	5.ª Feira	11h30	2	28/11/2019
6.º F	Mónica Suarez	5.ª Feira	10h30	2	28/11/2019

Turma	Professora	Dia	Hora	Sala
5.º A	Márcia Soares	2.ª Feira	8h25	13*
5.º B	Márcia Soares	4.ª Feira	15h30	2
5.º C	Márcia Soares	6.ª Feira	12h25	2
5.º D	Teresa Barbosa	5.ª Feira	9h25	2
5.º E	Teresa Barbosa	5.ª Feira	11h30	2
5.º F	Fátima Machado	5.ª Feira	10h30	2
5.º G	Fátima Machado	4.ª Feira	13h30	2

Sessões dos Enfermeiros (ELSE) sobre “Higiene do Sono” 2º período

Turma	Professora	Dia	Hora	Sala	Data
6.º A	Cristina Costa	4.ª Feira	15h30	13*	04/12/2019
6.º B	Filomena Peixoto	4.ª Feira	15h30	2	27/12/2019
6.º C	Filomena Peixoto	6.ª Feira	12h25	9	
6.º D	Paula Covas	5.ª Feira	9h25	2	28/11/2019
6.º E	Liliana Cunha	5.ª Feira	11h30	2	28/11/2019
6.º F	Mónica Suarez	5.ª Feira	10h30	2	28/11/2019

Turma	Professora	Dia	Hora	Sala
5.º A	Márcia Soares	2.ª Feira	8h25	13*
5.º B	Márcia Soares	4.ª Feira	15h30	2
5.º C	Márcia Soares	6.ª Feira	12h25	2
5.º D	Teresa Barbosa	5.ª Feira	9h25	2
5.º E	Teresa Barbosa	5.ª Feira	11h30	2
5.º F	Fátima Machado	5.ª Feira	10h30	2
5.º G	Fátima Machado	4.ª Feira	13h30	2