



☎ 22 901 0729  
 🌐 <http://esabelsalazar.pt>  
 ✉ [esabelsalazar@aesmi.pt](mailto:esabelsalazar@aesmi.pt)  
 📍 R. das Laranjeiras, 4465-166 São Mamede de Infesta

**Agrupamento:**  
 Escola Secundária Abel Salazar  
 EB2/3 Maria Manuela de Sá  
 EB1 Ermida  
 EB1 Igreja Velha  
 EB1 Padre Manuel de Castro



EDUCAÇÃO



## PES-Turma-Registo de Atividades



Consultar o Referencial de Educação para a Saúde <https://www.dge.mec.pt/noticias/educacao-saude/referencial-de-educacao-para-saude>

**Temas / Subtemas / Objetivos**

**Ano / Turma:** \_\_\_\_/\_\_\_\_

SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA		X	DATA	DISCIPLINA	ATIVIDADE
Subtemas	Objetivos				
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única				
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social				
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva				
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional				
	Desenvolver a literacia emocional				
5. Emoções	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento				
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente				
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco				
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais				
8. Proteção	Conhecer fatores protetores				
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores				
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros				
	Identificar a violência dirigida ao próprio				
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância				
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados				
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças				
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes				
EDUCAÇÃO ALIMENTAR					
Subtemas	Objetivos				
1. Alimentação e influencias socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares				
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar				
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde				
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)				
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável				
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo				
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação				
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos				
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição				
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente				
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental				
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos				
7. Direito à alimentação e	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas				

segurança alimentar				
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados			
<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>				
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>			
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário			
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva			
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem			
<b>COMPORTEMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS</b>				
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>			
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD			
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura			
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais e, familiares, sociais e ambientais			
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico			
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco			
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura			
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e longo prazo			
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas			
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA			
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde			
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA			
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			
5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância			
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância			
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância			
<b>AFETOS e EDUCAÇÃO para a SEXUALIDADE</b>				
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>			
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual			
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género			
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual			
	Reconhecer a importância das relações interpessoais			
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda			
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha			
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida			
	Ser responsável para consigo e para com os outros			
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida			
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			

TIPO ATIVIDADE	1-DEBATE	2-PALESTRA	3-TRABALHO GRUO/PESQUISA	3- VISITA DE ESTUDO	5-ATIVIDADES EXPERIMENTAIS	6- OUTROS; Quais:
----------------	----------	------------	--------------------------	---------------------	----------------------------	-------------------