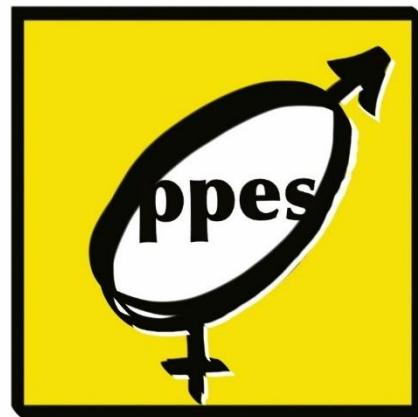


# RELATÓRIO PES



ANO LETIVO 2024/ 2025

## Índice

Considerações Iniciais	3
Auscultação Turmas 1.º ano	5
Saúde Mental e Prevenção da Violência	6
Educação Alimentar e Atividade Física	8
Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências	11
Afetos e Educação para a Sexualidade	11
Bem Estar / Empatia e Participação Cívica	12
Formação Pessoal Docente e Não Docente	14
Considerações Finais	15

## Considerações Iniciais

Na Escola Profissional de Torres Novas (EPTN), a Estratégia de Educação para a Cidadania e Desenvolvimento assume-se como um eixo estruturante do Projeto Educativo, orientando a ação pedagógica para uma formação integral dos alunos. Para além da aquisição de conhecimentos e competências técnicas, a EPTN defende uma educação que promova o desenvolvimento pessoal, social e cívico, preparando os jovens para intervir de forma ativa, crítica e responsável na sociedade.

Neste enquadramento, a **Educação para a Saúde** constitui um domínio prioritário da ação educativa da escola, alinhado com as orientações da Direção-Geral da Educação e integrado no Plano Anual de Atividades. O nosso compromisso passa por formar cidadãos autónomos, conscientes dos seus direitos e deveres, solidários, empáticos e capazes de adotar estilos de vida saudáveis, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva, democrática e igualitária.

A Educação para a Saúde na EPTN desenvolve-se a partir de uma abordagem preventiva, promotora do bem-estar e da literacia em saúde, incidindo em áreas fundamentais como a saúde mental e prevenção da violência, a educação alimentar e atividade física, a prevenção de comportamentos aditivos e dependências e os afetos e a educação para a sexualidade. Estas áreas traduzem-se em objetivos concretos, nomeadamente: prevenir situações de violência em contexto escolar e nas relações interpessoais; promover o autoconhecimento, a autoestima e o equilíbrio emocional; incentivar hábitos de vida ativos e saudáveis; desenvolver o espírito crítico face ao consumo de substâncias psicoativas; e fornecer informação e ferramentas que sustentem escolhas responsáveis no âmbito da sexualidade.

Todas as ações foram devidamente planificadas pela equipa e resultaram, à semelhança de anos anteriores, de um diagnóstico com o intuito de identificar temáticas e estratégias de trabalho, no âmbito da educação para a saúde. O presente relatório surge da recolha de todas as evidências associadas ao desenvolvimento das atividades e posterior avaliação. A documentação associada encontra-se organizada e arquivada no aquivo “Cidadania e Desenvolvimento 2024-2025”. Paralelamente, foi assegurada a disseminação do trabalho desenvolvido através de diversos meios de comunicação, nomeadamente imprensa local e regional, redes sociais institucionais da escola, com o apoio do Gabinete de Comunicação e dos alunos dos cursos da área, reforçando a visibilidade e o impacto das práticas educativas promovidas.

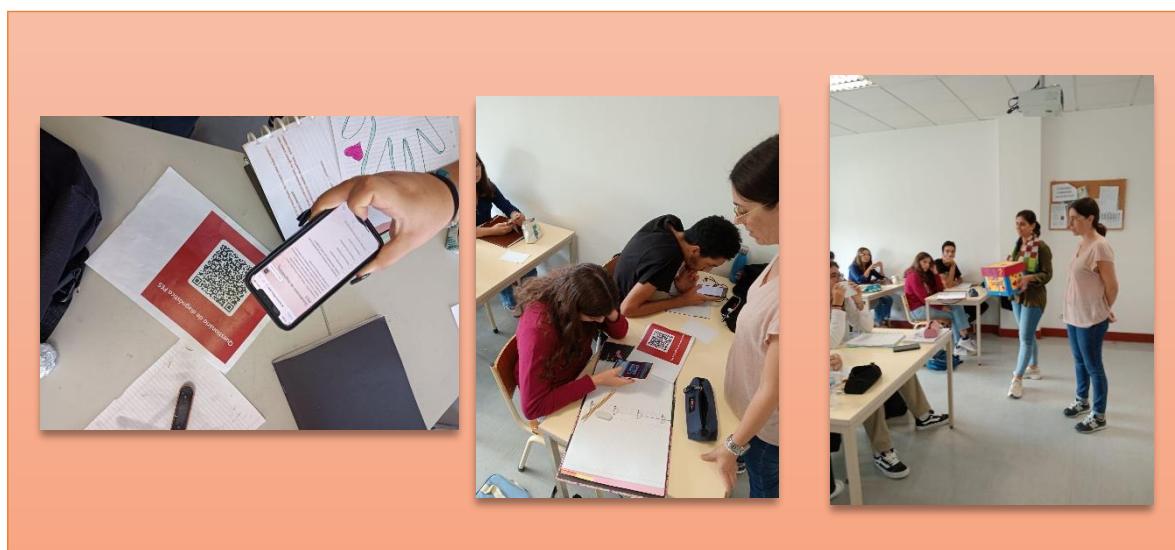
Por fim, importa salientar que, de acordo com as orientações da Direção-Geral da Educação, a participação dos alunos nos projetos desenvolvidos no âmbito da componente de Cidadania e Desenvolvimento, incluindo as ações de Educação para a Saúde, é reconhecida e registada no certificado de conclusão do curso, valorizando o seu percurso educativo e o envolvimento cívico ao longo da formação.

## Auscultação turmas 1.º ano

Aproveitando a comemoração do dia da Saúde Mental (10 de outubro), as turmas do 1.º ano receberam, nos dias 3 e 8 de outubro (4 sessões distintas) a Prof.ª Ana Alves e as Psicólogas Catarina Silva e Joana Batalha para conhecerem o projeto PES - promoção e educação para a saúde na escola.

Partindo da abrangência do conceito de saúde, apresentaram os objetivos deste projeto, assim como as linhas gerais de ação que o caracterizam e aplicou-se um questionário online onde se identificaram as temáticas que mais interessavam aos alunos, assim como algumas propostas de atividades. Responderam a este questionário, 66 alunos.

Com base nestas sessões e das dinâmicas geradas, assim como nas respostas dadas pelos alunos, serão organizadas um conjunto de atividades que procurem dar resposta às necessidades identificadas.



## Saúde Mental e Prevenção da Violência

No dia 10 de outubro, comemora-se o Dia Mundial da Saúde Mental, cujo tema, este ano, recaiu sobre a “saúde mental no trabalho”. A criação deste dia – que foi celebrado pela primeira vez em 1992 – aconteceu graças à intervenção do então Secretário-Geral da Federação Mundial da Saúde Mental (FMSM), Richard Hunter.

Assim, e para assinalar a data, os alunos da EPTN realizaram uma pequena exposição que pretendeu desconstruir preconceitos associados à problemática em análise e promover e melhorar a saúde mental, nomeadamente na aquisição e manutenção de estilos de vida saudáveis, reativando saberes e hábitos de suma importância, como desfrutar de momentos de lazer, cultivar *hobbies*, praticar regularmente exercício físico, procurar uma alimentação equilibrada e hábitos de sono adequados. Desenvolver relações saudáveis (em casa, no local de trabalho, etc.), manter uma forte rede de apoio emocional e, principalmente, saber quando pedir ajuda são, igualmente, aspectos essenciais na promoção da saúde mental.

Também a temática do *bullying* mereceu destaque no âmbito do PES (e dos Direitos Humanos). Em janeiro, a PSP dinamizou ações de sensibilização sobre este tema, com o objetivo de informar e consciencializar os alunos para a importância do respeito, da tolerância e da prevenção de comportamentos de violência, tanto no espaço escolar como fora dele.

No âmbito da parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC), o Enfermeiro Pedro Pereira, dinamizou junto dos alunos do 1.º ano uma sessão sobre a manutenção de uma boa condição física e mental, abordando o tema da ansiedade e perceberam alguns dos seus sintomas, as suas causas e as estratégias para gerir e reduzir o *stress* no quotidiano.

Por sua vez, os alunos do 2.º ano usufruíram de uma sessão sobre o sono, os seus ciclos, os benefícios de uma boa noite de descanso e os efeitos negativos da privação de sono.



Para os alunos do 3.º ano, foram projetadas sessões relacionados com a transição para a vida adulta, pelo que exploraram técnicas para gerir as emoções, especialmente face às incertezas sobre o futuro.

Durante estas atividades, os estudantes tiveram oportunidade de esclarecer dúvidas, refletir sobre situações do quotidiano e compreender de que forma podem agir de forma responsável, contribuindo para um ambiente escolar mais saudável e seguro. Estas ações revelaram-se muito enriquecedoras, reforçando a necessidade de promover uma cultura de cidadania, solidariedade e não violência entre todos.



No dia 26 de março, realizou-se, na Biblioteca Municipal Gustavo Pinto Lopes, um *workshop* sobre violência doméstica, dinamizado pela Dra. Elisabete Brasil, nome incontornável na defesa dos direitos das mulheres e no combate à violência de género em Portugal.

Esta foi uma iniciativa promovida no âmbito do Espaço M – Estrutura de Atendimento e Apoio à Vítima do Município, assim como do Plano Municipal para a Igualdade, que visa alertar para esta problemática, atendendo a que a violência contra as mulheres é uma das formas mais graves de violação dos direitos humanos e das mais prevalentes no mundo, sem fronteiras sociais, económicas e nacionais, sendo que em Portugal a taxa de violência e crimes cometidos continua a ser alta.

Durante a sessão, os alunos do 2.º ano de Animador/Turismo foram sensibilizados para a importância da prevenção, da empatia e do papel ativo da sociedade no combate à violência doméstica, sendo também convidados a refletir sobre formas de intervenção e apoio às vítimas.



No dia 10 de dezembro, a EPTN assinalou o Dia Mundial dos Direitos Humanos de uma forma especial, associando esta data à atividade “O Cinema Está à Tua Espera”, no âmbito do Plano Nacional de Cinema.



Assim, durante a manhã, os nossos alunos assistiram ao filme “Recreio”, um drama sobre o “bullying” e a violência emocional entre crianças que conta com assinatura da realizadora belga Laura Wandel. Este filme deu o mote para uma reflexão sobre o modo como este comportamento representa uma violação dos direitos humanos, na medida em que nega a dignidade e o respeito devido a cada pessoa, e para uma discussão crucial, mostrando aos alunos o seu papel ativo na construção de um ambiente escolar onde o respeito e a empatia são essenciais para a defesa dos Direitos Humanos.

A escola é um espaço privilegiado para promover valores de respeito e equidade, ajudando a construir uma sociedade mais justa e inclusiva. Entre esses valores, a igualdade de género ocupa um lugar de destaque, pois continua a ser um desafio atual e urgente.

### Educação Alimentar e Atividade Física

Em articulação com o PES surge o Desporto Escolar, da responsabilidade do professor António Miranda.

Durante o ano são dinamizadas várias iniciativas vitais para promover a saúde física e mental e o desenvolvimento de competências sociais, como o trabalho em equipa, o respeito e o *fairplay*.

No dia 27 de setembro, no âmbito da celebração do Dia Mundial do Turismo e do Dia Europeu do Desporto, a EPTN organizou uma Prova de Orientação pelos locais turísticos da cidade de Torres Novas.

Os professores Dória Bastos, Sérgio Martins e António Miranda, em colaboração com as turmas do 2.º e 3.º anos do curso de Turismo, planificaram e dinamizaram uma atividade inovadora que proporcionou aos participantes uma experiência única de aprendizagem fora da sala de aula. A prova permitiu aliar o desporto ao património cultural e turístico da cidade, incentivando os alunos a conhecer melhor os principais pontos de interesse de Torres Novas, ao mesmo tempo que desenvolveram competências de trabalho em equipa, orientação e resolução de problemas.

No final, a atividade foi considerada um verdadeiro sucesso, contribuindo para reforçar o espírito de cooperação entre alunos e professores, para valorizar a importância do turismo local enquanto motor cultural, económico e social e para incentivar a prática do exercício físico, nomeadamente de caminhadas.



Entre os dias 14 e 17 de outubro de 2024, a comunidade escolar assinalou duas datas de grande relevância social: o Dia Mundial da Alimentação e o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza.

No Dia da Alimentação, o mote escolhido foi “*Direito à alimentação para uma vida melhor e um futuro melhor*”. Através de diferentes atividades, os alunos refletiram sobre a importância de adotar hábitos alimentares saudáveis, equilibrados e sustentáveis, reforçando a consciência de que a alimentação é um direito fundamental de todos.

Já no Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, sob o lema “*Sê consciente e solidário*”, foi dinamizada uma recolha solidária de alimentos (cerca de 80 quilos de géneros alimentares). Esta ação contou com a participação ativa de alunos, professores e funcionários, promovendo o espírito de solidariedade e ajudando a apoiar famílias em situação de maior vulnerabilidade (os produtos doados foram organizados em 8 cabazes entregues a 8 famílias).

A estas iniciativas aliaram-se outras duas: a primeira, constou numa exposição com alguns dados/números sobre a pobreza em Portugal e no mundo; a segunda, contemplou um contributo escrito, como gesto de combate a este flagelo, após leitura e reflexão do “Manifesto contra a Pobreza”. Estas ações contribuíram para sensibilizar a comunidade educativa sobre a importância da responsabilidade individual e coletiva na construção de uma sociedade mais justa, saudável e solidária.



Ao longo do ano letivo, foram vários os torneios de Futsal em que a equipa da EPTN participou: nos dias 17 de janeiro e 5 de fevereiro, a equipa de Juniores Masculinos participou em Torneios de Futsal do Desporto Escolar, realizados no Palácio dos Desportos, em Torres Novas; a 28 de fevereiro, a competição decorreu na Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes.

Estas atividades proporcionaram aos alunos momentos de convivência, competição saudável e espírito de equipa, valorizando não só a prática desportiva, mas também o *fair play* e a representação da escola em contexto regional.

O voleibol foi outro dos desportos contemplados. Assim, no dia 9 de abril, realizou-se no Palácio dos Desportos o Torneio de Voleibol da Escola Profissional de Torres Novas. O evento reuniu equipas de alunos e professores e visou promover a prática desportiva, o espírito de equipa e a

convivência entre a comunidade escolar. O torneio destacou-se pelo entusiasmo e envolvimento de todos os participantes, consolidando-se como uma tradição desportiva importante na vida da escola.

Eventos como este são fundamentais para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, reforçando a importância do desporto como parte integrante da formação dos jovens.

### Prevenção de comportamentos aditivos e dependências

Ainda no âmbito das sessões dinamizadas pela UCC, os alunos do 2.º ano abordaram os riscos associados ao consumo abusivo, as suas consequências para a saúde física e mental e a importância de escolhas saudáveis.

### Afetos e educação para a sexualidade

Aquando da celebração do Dia dos Namorados, a 14 de fevereiro, a equipa do PES promoveu a Semana dos Afetos na EPTN, através de uma campanha de sensibilização nas redes sociais da escola, que alertou para a importância de relações saudáveis, e dinamizou quatro sessões da Tertúlia dos Afetos, em que se abordaram diversas questões relacionadas com os afetos e a saúde.

Numa conversa muito informal, partindo de frases sobre o tema, as turmas do 1.º ano debateram ideias, esclareceram dúvidas e partilharam experiências. Estas sessões foram uma oportunidade única para refletir sobre a importância dos afetos nas nossas vidas e para fortalecer competências socioemocionais essenciais ao crescimento pessoal e ao convívio saudável em comunidade.

A iniciativa contribuiu para promover um ambiente escolar mais inclusivo, solidário e consciente, reafirmando que cultivar os afetos é também cuidar da saúde e do bem-estar de todos.



No âmbito das sessões dinamizadas pela UCC, foi também proporcionada aos alunos do 3.º ano, uma sessão sobre a contraceção, a saúde reprodutiva e a tomada de decisões informadas sobre a vida familiar e profissional.

### Bem Estar / Empatia / Participação Cívica

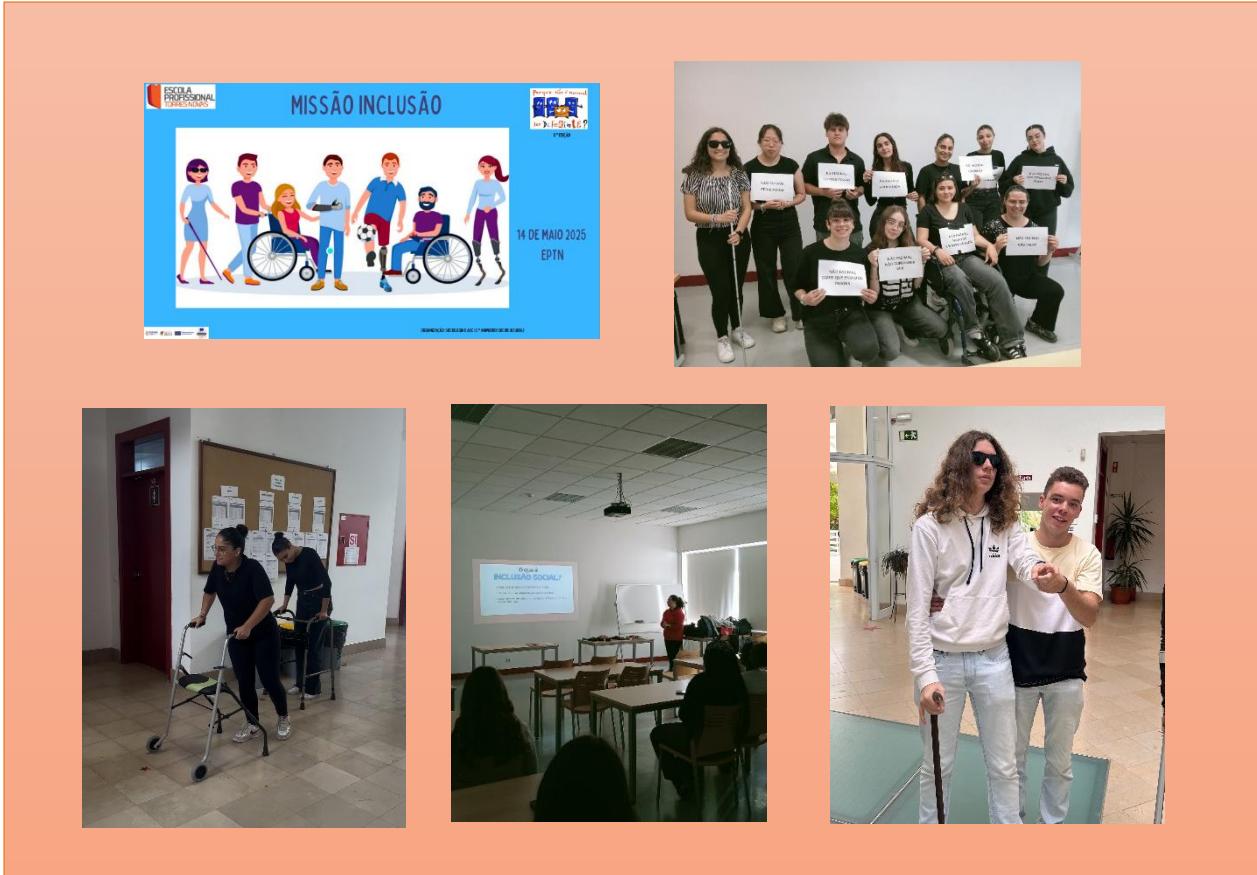
Ao longo do percurso escolar, para além das aprendizagens académicas, é fundamental sensibilizar os alunos para valores que os ajudam a crescer como cidadãos conscientes e responsáveis. Nesse sentido, as atividades dedicadas aos Direitos Humanos assumem um papel central, promovendo a reflexão sobre a igualdade, a justiça, a solidariedade e o respeito pela diversidade. Através de debates, projetos, dinâmicas de grupo e visitas de estudo, a escola procura criar espaços de diálogo e participação, onde cada aluno possa compreender a importância destes princípios no dia a dia e no futuro da sociedade.

Com a participação em atividades como debates e *workshops*, procura-se despertar a consciência dos alunos para a importância de combater estereótipos, valorizar as diferenças e garantir oportunidades iguais para todos, independentemente do género. Assim, a escola assume o seu papel na formação de cidadãos críticos, participativos e comprometidos com a transformação social.

No dia 14 de maio de 2025, a nossa escola viveu uma manhã diferente e verdadeiramente transformadora com a atividade Missão Inclusão inserida no projeto “Por que é que não é normal ser diferente?” - 8.ª edição.

Organizada pelos alunos do 2.º ano do curso de Animador Sociocultural, no âmbito das disciplinas de Sociologia e AEC, esta iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar a comunidade educativa para os direitos das pessoas com deficiência, promovendo a empatia, a inclusão e a cidadania ativa. Ao longo da manhã, os alunos voluntários puderam experimentar desafios físicos e sensoriais, promovendo a reflexão sobre barreiras ainda existentes e o valor da diferença.

A avaliação da atividade foi extremamente positiva! Os participantes destacaram o impacto emocional da experiência e elogiaram a pertinência do tema e a organização da atividade. Houve também sugestões construtivas para futuras edições, como mais tempo de duração e melhor acessibilidade nos espaços.



No dia 19 de março, a EPTN recebeu, mais uma vez, a Associação de Dadores de Sangue de Torres Novas para a já tradicional Recolha de Sangue.

De salientar que esta iniciativa se reveste de uma enorme importância social e solidária, não só porque cada dádiva pode salvar vidas, mas também porque promove a consciência cívica e humanitária dentro da comunidade escolar.



A iniciativa contou com trinta e quatro inscritos, sendo que dezoito manifestaram intenção de doar pela primeira vez, dos quais onze efetivamente doaram sangue. Foram números muito bons para uma comunidade escolar composta por uma maioria de alunos menores. A adesão de alunos, professores e colaboradores demonstrou, mais uma vez, o espírito solidário da nossa escola, reforçando a ideia de que gestos simples podem ter um impacto profundo na vida de muitos.

## Formação Pessoal Docente e Não Docente

No período de 23 a 26 de junho, promovido pela Academia Nersant (Torres Novas) um grupo de docentes e não docentes usufruiu de uma formação de 25h em Primeiros Socorros.

Esta ação revestiu-se de particular importância no contexto escolar, enquanto espaço de convivência diária, aprendizagem e desenvolvimento integral de jovens. A escola é um local onde podem ocorrer situações de emergência — acidentes, quedas, crises de saúde súbitas ou outras ocorrências — que exigem uma resposta rápida, adequada e informada. Dotar os profissionais de educação de conhecimentos e competências práticas nesta área contribui para aumentar a segurança da comunidade educativa, promovendo uma intervenção eficaz nos primeiros momentos críticos e podendo, em determinadas situações, fazer a diferença entre a vida e a morte.

Para além da dimensão preventiva e de segurança, esta formação permitiu reforçar a confiança, a responsabilidade e a capacidade de atuação dos profissionais, promovendo uma cultura de cuidado, solidariedade e bem-estar na escola. Ao envolver docentes e não docentes, a ação contribui para uma resposta articulada e consistente em situações de emergência, fortalecendo o trabalho em equipa e a corresponsabilização.

Tratou-se, assim, de um investimento essencial na qualificação dos recursos humanos, alinhado com a promoção da Educação para a Saúde e com a construção de um ambiente escolar mais seguro, preparado e inclusivo.

## Considerações Finais

A implementação do PES, ao longo do ano letivo 2024/2025, reafirma o compromisso da escola com uma educação integral, centrada no desenvolvimento pessoal, social e cívico dos alunos. As ações desenvolvidas, sustentadas num diagnóstico prévio e numa articulação consistente com a Estratégia de Educação para a Cidadania e Desenvolvimento, permitiram abordar de forma integrada áreas fundamentais como a saúde mental, a prevenção da violência, a educação alimentar, a atividade física, a prevenção de comportamentos aditivos, os afetos, a sexualidade, a empatia e a participação cívica. Estas iniciativas contribuíram para reforçar a literacia em saúde, promover estilos de vida saudáveis e fomentar atitudes responsáveis, conscientes e solidárias no seio da comunidade educativa.

O envolvimento ativo dos alunos, docentes, não docentes e parceiros externos revelou-se determinante para o sucesso das atividades, potenciando aprendizagens significativas, contextualizadas e alinhadas com os desafios da sociedade contemporânea. Destaca-se, igualmente, a aposta na formação contínua dos profissionais da escola, nomeadamente através da ação de formação em Primeiros Socorros, que reforçou a segurança, a capacidade de resposta e a cultura de cuidado no contexto escolar. A articulação entre escola, comunidade e entidades locais consolidou uma lógica de trabalho em rede, enriquecendo as experiências educativas e ampliando o impacto das intervenções realizadas.

Em síntese, o Projeto de Educação para a Saúde constituiu um contributo relevante para a promoção do bem-estar individual e coletivo, para o fortalecimento do sentimento de pertença à escola e para a formação de cidadãos críticos, autónomos, empáticos e participativos. Os resultados alcançados reforçam a importância da continuidade e do aprofundamento destas práticas, numa perspetiva de melhoria contínua, garantindo que a EPTN se mantém como um espaço educativo seguro, inclusivo e comprometido com a formação de jovens preparados para enfrentar, com responsabilidade e consciência, os desafios da vida pessoal, profissional e social.

Torres Novas, setembro de 2025