



# Escola Europeia de Ensino Profissional



A formar Profissionais



IMP.225-02

## SaudavelMente

(2024/2025)



## Introdução

---

A compreensão do que é ser saudável tem evoluído ao longo dos tempos, integrando gradualmente as várias dimensões do indivíduo que concorrem para o seu bem-estar geral. A Organização Mundial de Saúde (OMS), na sua definição mais recente, entende a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”.

A Escola compreende os/as seus/as alunos/as além das suas aprendizagens. Entende que falar sobre Educação é muito mais do que falar sobre conhecimento. A Escola Europeia de Ensino Profissional desenha o seu papel educativo de uma forma transformadora, compreendendo aqueles/as que por ela passam de uma forma holística. Mais do que isso, compreendendo que só há lugar para a aprendizagem, para o desenvolvimento e para a evolução quando se garante um ambiente seguro, estimulante e saudável.

Acreditamos num serviço de excelência, que garantimos por meio dos/as nossos/as colaboradores/as com altos valores humanos. Conscientes de que também a equipa educativa deve ser cuidada para estarem capazes de devolver o que de melhor detêm aos/às nossos/as alunos/as, é nossa constante preocupação promover o bem-estar também junto dos/as nossos/as profissionais.

O projeto SaudavelMente, propõe-se a abraçar todas as dimensões que se relacionam com a saúde física, mental e social dos/as nossos/as alunos/as e colaboradores/as. Por meio de mecanismos de divulgação de respostas locais, sensibilização, ações in(formativas), dinâmicas de grupo, palestras, entre outros, pretende-se aumentar a literacia em saúde, estimular competências pessoais e psicossociais, promover hábitos de vida saudável e fomentar um papel ativo e proactivo nos/as jovens e adultos/as na promoção da saúde pública e práticas sustentáveis nas suas comunidades.

Este é um projeto que concretizar-se-á com o envolvimento e participação de toda a comunidade educativa, desde os/as próprios/as alunos/as, ao pessoal docente e não docente, encarregados/as de educação e entidades/organizações da rede local cuja colaboração possa acrescentar valor.

Por se fazer um projeto de intervenção multinível desenha-se para intervir junto do grande grupo da comunidade educativa, ao mesmo tempo que atende às especificidades e necessidades dos elementos que a constituem, estando-nos novamente a referir aos/às alunos/as, pessoal docente e não docente e encarregados/as de educação.

## Objetivos

---

- Aumento dos níveis de literacia entre a comunidade educativa e alunos/as.
- Promoção de hábitos de vida saudáveis.
- Promoção e desenvolvimento de competências pessoais e psicossociais.
- Promoção de competências parentais.
- Promoção da responsabilidade social das entidades/organizações da rede local.
- Aumento da consciência de saúde pública e responsabilidade cívica na promoção do bem-estar da comunidade geral.
- Promoção de valores humanos, de tolerância, não discriminação de não violência e paz.



## **Desenvolvimento**

---

Compreendendo as várias dimensões do indivíduo que concorrem para o seu bem-estar geral, o projeto SaudavelMente, desenha-se compreendendo diferentes eixos, através dos quais se trabalharão diversas áreas relacionadas com a saúde:

### **SaudavelMente Mental**

#### Intervenção Escola:

- Questionário de rastreio de saúde mental enviado por e-mail a todos/as os/as alunos/as
- Sessões/palestras sobre:
  - Ansiedade;
  - PSP (Primeiros Socorros Psicológicos)
  - Depressão
  - Hábitos de sono (higiene do sono)
  - Stress/ Gestão de stress (para alunos/as e professores/as)
  - Distúrbios Alimentares – compreender, apoiar e alertar
- Celebração do Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de outubro

#### Intervenção turma:

- Sessão sobre Autocuidado e Cuidado de Pares – estratégias de *cooping* na gestão do bem-estar mental e apoio de pares; rede de suporte familiar, escolar e social

#### Intervenção em Crise (turma):

- “Cadeira ao meio” – Técnicas de gestão de conflitos, de diálogo e de comunicação não violenta

#### Intervenção Individual:

- Acompanhamento psicológico individual

### **SaudavelMenteOcupacional**

#### Intervenção Escola:

- Sessões/palestras sobre:



IMP.225-01

Voluntariado – envolvendo parceiros como IPDJ; Voluntaria-te (CMB); Cáritas; Cruz Vermelha (articulação com Rosana e com Vera Lima); Bombeiros; ABRA...

Divulgação de oportunidades de voluntariado por e-mail

- Projeto STEP

Procura de trabalho – apoio do parceiro Nortempo – sessão sobre construção de currículo e entrada no mercado de trabalho.

Acesso ao Ensino Superior –envolvimento de Universidades/ Institutos e Politécnicos que já fazem parte da rede de parceiros.

- Clube de Jogos – em parceria com Cidade Curiosa – para alunos/as e professores/as.

- Caminhada ao Bom Jesus - Ocupação Saudável dos tempos livres, visita a local de relevo local (património cultural) e convívio entre pares.

- Momentos de convívio, como momentos de Ocupação Saudável de Tempo livres, treino de competências sociais e estratégia de integração dos alunos (Magusto, Feira de Natal, etc...)

#### Intervenção turma:

- Projeto STEP

Acesso ao Ensino Superior- Envolvendo os professores que dão aulas às disciplinas para as quais os/as alunos/as realizam exames- usar uma ou duas aulas, para explicar como funcionam os exames bienais e trienais, explorar plataformas com exames antigos e estimular ao estudo preparatório.

Sessões mensais, de acesso voluntário, de orientação vocacional, onde se explora coisas como: possíveis vias de acesso ao ensino superior; plataforma de pesquisa de cursos disponíveis; plataformas de inscrição em exames e nos Estabelecimentos de Ensino Superior; Bolsas de Estudo; Exames e fases de Exames.

#### Intervenção Individual:

- Voluntariado

Apoio na inscrição em plataformas de voluntariado

Mediação com organizações de voluntariado

-Projeto STEP

Apoio na construção de um plano de carreira

Apoio na construção de currículos num horário estipulado, sob marcação

## SaudavelMenteFísica

### Intervenção Escola:

- Torneios de futebol e voleibol.
- Rastreio Visuais
  - Vídeo de sensibilização – “O que dizem os teus olhos?”
- Saúde Bocal – vídeo de sensibilização: “O que diz o teu sorriso?”
  - Risoterapia/Yoga do Riso para professores/as
- Criação de espaço de “ginásio” na Escola – utilização de material reciclável para criar pesos e outros instrumentos para atividade física. Afixação de exercícios que podem fazer usando o próprio peso corporal.
- Quadro de desafios físicos mensais na Escola, para alunos/as e professores/as, em jeito de competição.
- Educação Sexual – Sessão de Esclarecimentos com o envolvimento do projeto Afeta-te da Câmara

### Intervenção Turma:

- Sessão sobre 1<sup>os</sup> Socorros – envolvendo uma ex-aluna que desenvolveu este tema na sua PAP

### Intervenção individual:

- Aprendizagem do cálculo de IMC, massa gorda, massa de gordura visceral, massa óssea; água, etc e construção de planos alimentares e exercícios com base na avaliação física.

## SaudavelMenteEmocional

### Intervenção Escola

- Sessões sobre
  - Violência no namoro
  - Violência doméstica (identificar e denunciar)
  - Bullying
  - Relações abusivas e saber estabelecer limites
- Ação dia do Amor: “Já disseste amo-te hoje?” – recolha de vídeos dos/as Encarregados/as de Educação para os/as educandos/as; Troca de cartas entre alunos/as; Exposição de Lenços dos Namorados, desenvolvidos na disciplina de Português na Escola.

Intervenção Turma:

- Comunicação não violenta Empatia/Escuta Ativa
- Inteligência Emocional – Identificação e Gestão Emocional
- Stop-Violência

Intervenção Individual:

- Acompanhamento Psicológico Individual.

**SaudavelMenteAlimentar**

Intervenção Escola:

- Sessões sobre Alimentação Saudável com Ex-alunas que desenvolveram o tema na PAP- Diário Alimentar
- Vídeo Reportagem pela Escola sobre o que os/as nossos/as alunos/as comem durante o dia – “Tu és o que comes” (“se tu és o que comes, hoje és?”)
- Sessão com Nutricionista para ensinar a ler rótulos dos alimentos.
- Showcooking de cozinha saudável, na hora de almoço dos/as alunos/as, no espaço em frente ao auditório.
- Consumo de álcool, drogas e açúcar (vícios) – explorando não só consumos, mas também a dimensão mental dos vícios.
- Webinar para Encarregados/as de Educação: “Estratégias para tirar o seu educando da frente do ecrã”.

Intervenção turma:

- Diário Alimentar: registo mensal do que os/as alunos/as comem e bebem, permitindo muitas vezes detetar situações que requerem uma intervenção individualizada

Intervenção Individual:

- Intervenção em casos alarmantes de distúrbios alimentares

**SaudavelMenteInclusivo**

Intervenção Escola:

- Sessão sobre igualdade de género e inclusão

- Sessão sobre não julgamento e não discriminação
- Colaboração entre as disciplinas de Português e TIC para tornar os nossos livros mais inclusivos – transformação em audiobooks (passam os livros a serem acessíveis à comunidade invisual)
- Legendar os vídeos que são publicados pela Escola.
- Revisão de toda a documentação da Escola para usar o masculino/feminino.
- Aulas de Português, Língua Não Materna
- Dia internacional do Homem: Audioexposição com homens que romperam estereótipos de género e marcaram a história.
- Dia da Mulher: Audioexposição com mulheres que romperam estereótipos de género e marcaram a história

#### Intervenção turma:

- Sessão sobre LGBT – Envolvendo parceiros como o Plano I e/ou SAFE
- Responsabilização de cada turma por garantir que todos os elementos da mesma estão incluídos.
- Eleição do aluno do mês, tendo em conta a dimensão “Atitudes e valores”

#### Intervenção Individual

- Acompanhamento psicológico individualizado
- Programa de mentores entre alunos de 2º/3º ano e 1º ano

### **SaudavelMenteAmbiental**

#### Intervenção Escolar:

- EcoEscolas
- Dinamização do livro mágico dos Oceanos e das praias fluviais nas escolas básicas do concelho
- Limpeza de algum espaço público
- Ansiedade em relação à Crise Climática
- Chariot do parceiro Ponto Vermelho com Roupas em segunda mão – Economia Circular
- Sessão com o parceiro Ultriplo a explicar como triar produtos para doação ou resíduos para recuperação têxtil.
- *Stickers* pela Escola com avisos e alertas para atitudes conscientes na poupança dos recursos





IMP.225-01

- Cálculo da Pegada Ecológica e estratégias de redução da mesma (envolvendo os/as Encarregados/as de Educação).
- Recuperação do espaço exterior da Escola com material reciclável recolhido pelos/as alunos/as – criação de “Espaço verde”.

### **SaudavelMenteCidadão**

- Embaixadores do Parlamento Europeu

Viagem a Estrasburgo

Celebração do Dia da Europa

Troca de correspondência com alunos/as das EPAS parceiras da Together

- Erasmus
- Unesco
- 25 de Abril e outras comemorações Nacionais

Estabelecimento de parceria com “A Música Portuguesa a Gostar dela Própria” para exibir o documentário “Onde está o Zeca?”

- Participação na iniciativa do Centro de Juventude a 6 de dezembro – conhecer os movimentos associativos juvenis de Braga.
- Participação no Festival de Política com a apresentação do Livro “Uma viagem pela União Europeia”
- Escola na Rádio

### **SaudavelMenteParental**

- Dia dos pais e dia das mães – Os pais e mães surpreendem os/as alunos/as.
- Ciclos de formação online para Encarregados de Educação – envolvendo parceiros como o CAFAP.

Ocupação saudável dos tempos livres

Estilos Educacionais

Estratégias de Gestão Comportamental (reforço positivo, negativo e punição)

Gestão de Ansiedade



### SaudavelMenteProfessor

- Por meio de várias estratégias trabalharemos ao nível da promoção do bem-estar e gestão da motivação dos/as nossos/as professores/as, já que estes são os elementos essenciais na promoção das aprendizagens e educação dos/as nossos/as alunos/as.