



**Odivelas**  
CÂMARA MUNICIPAL

GUIA  
DOS PROGRAMAS  
E SERVIÇOS  
SOCIOEDUCATIVOS  
MUNICIPAIS

2022-2023





## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Mensagem do Presidente da Câmara Municipal de Odivelas .....   | 5  |
| Áreas Temáticas / Programas e Serviços Socioeducativos .....   | 6  |
| Estabelecimentos de Educação da Rede Pública do Concelho ..... | 7  |
| Quadro Resumo Programas e Serviços Socioeducativos .....       | 9  |
| Ambiente .....   | 17 |
| Animais .....  | 29 |
| Atividade Física e Desportiva .....                            | 35 |
| Competências Pessoais e Sociais .....                          | 39 |
| Cultura .....  | 43 |
| Educação para a Cidadania .....                                | 53 |
| Infância e Juventude .....                                     | 57 |
| Ocupação de Tempos Livres .....                                | 61 |
| Promoção da Saúde .....  | 65 |



Caro(a) cidadão(ã),

A Escola é, sem dúvida, um elemento central no desenvolvimento e socialização das nossas crianças e jovens. Mas, a Escola de hoje tornou-se no principal agente promotor de igualdade e equidade, enquanto motor estruturante de uma sociedade mais justa e equilibrada, onde todos podem ambicionar a um futuro pleno de oportunidades.



Os municípios assumem um papel fundamental na prossecução desses importantes desígnios, em particular na mobilização de recursos e sinergias entre os diversos agentes educativos, visando a concretização de uma Escola agregadora, segura e inclusiva.

O Mundo atravessa uma grave crise, resultante de um conflito armado inesperado na Ucrânia, que tem afetado gradualmente a economia global, com grande impacto na sociedade europeia. As crises acarretam, inevitavelmente, retrocessos civilizacionais, com fortes consequências sobre os mais desfavorecidos e vulneráveis, agravando as desigualdades económicas e sociais.

A Escola assume, assim, um papel de ainda maior relevância na mitigação dos impactos socioeconómicos, como também no acolhimento das crianças e jovens, tendo em vista a criação de um ambiente favorável à inclusão e propício à aprendizagem, em condições de igualdade.

Nesse sentido, a Câmara Municipal de Odivelas tem apostado no desenvolvimento de um vasto conjunto de iniciativas de âmbito pedagógico, social, cultural e desportivo, do qual resulta este **Guia de Programas e Serviços Socioeducativos Municipais**. Um documento orientador que reúne e disponibiliza os programas e serviços existentes, com a perspetiva de proporcionar às crianças e jovens do nosso concelho experiências ricas e inovadoras que contribuam para o seu enriquecimento pessoal e social.

Desejo, assim, um excelente ano letivo e a continuação de um bom trabalho em prol do nosso Concelho e do futuro das nossas gerações.

O Presidente da Câmara Municipal,  
*Hugo Martins*

## ÁREAS TEMÁTICAS/PROGRAMAS E SERVIÇOS SOCIOEDUCATIVOS

AMBIENTE

ANIMAIS

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

CULTURA

EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

INFÂNCIA E JUVENTUDE

OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES

PROMOÇÃO DA SAÚDE



## ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO DA REDE PÚBLICA DO CONCELHO

| Agrupamentos de Escolas                       | Estabelecimentos de Educação e Ensino          | Níveis de Educação e Ensino |
|---|--|-----------------------------|
| Agrupamento de Escolas a Sudoeste de Odivelas | Escola Básica Casais de Trigache               | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica da Quinta das Dálias             | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Veiga Ferreira                   | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Sophia de Mello Breyner Andresen | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica António Gedeão                   | 2.º e 3.º Ciclo             |
| Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette       | Jardim-de-infância Álvaro de Campos            | JI                          |
|   | Jardim-de-infância Roque Gameiro               | JI                          |
|   | Escola Básica D. Dinis n.º 1                   | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica de António Maria Bravo           | 1.º Ciclo                   |
|   | Escola Básica Bernardim Ribeiro                | 1.º Ciclo                   |
|   | Escola Básica Maria Máxima Vaz                 | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Avelar Brotero                   | 2.º e 3.º Ciclos            |
|   | Escola Secundária de Odivelas                  |                             |
| Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire       | Jardim-de-infância Gil Eanes                   | JI                          |
|   | Escola Básica do Casal da Serra                | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica da Quinta da Condessa            | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica da Quinta da Paiã                | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica de Vale Grande                   | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Dr. Mário Madeira                | 1.º Ciclo                   |
|   | Escola Básica Mello Falcão                     | 1.º Ciclo                   |
|   | Escola Básica da Serra da Luz                  | 1.º Ciclo                   |
|   | Escola Básica da Pontinha                      | 2.º e 3.º Ciclos            |
|   | Escola Secundária Braamcamp Freire             |                             |
| Agrupamento de Escolas de Caneças             | Escola Básica Professora Maria Costa           | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Artur Alves Cardoso              | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Fontes de Caneças                | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Cesário Verde                    | JI e 1.º Ciclo              |
|   | Escola Básica Francisco Vieira Caldas          | JI                          |
|   | Escola Básica dos Castanheiros                 | 2.º e 3.º Ciclos            |
|   | Escola Secundária de Caneças                   |                             |

|   |  |                       |
|---|--|-----------------------|
| Agrupamento de Escolas<br>D. Dinis          | Escola Básica Maria Lamas                    | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica do Mosteiro                    | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica Rainha Santa                   | 1.º Ciclo             |
|   | Escola Básica D. Dinis                       | 2.º e 3.º Ciclos      |
| Agrupamento de Escolas<br>de Moinhos Arroja | Jardim-de-infância Dr. João dos Santos       | JI                    |
|   | Escola Básica Manuel Coco                    | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica de Porto Pinheiro              | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica Moinhos da Arroja              | 2.º e 3.º Ciclos      |
| Agrupamento de Escolas<br>Pedro Alexandrino | Jardim-de-infância Alzira Beatriz Pacheco    | JI                    |
|   | Escola Básica Barbosa du Bocage              | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica da Quinta de São José          | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica de Olival Basto                | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica Carlos Paredes                 | 1.º, 2.º e 3.º Ciclos |
|   | Escola Secundária Pedro Alexandrino          |                       |
| Agrupamento de Escolas<br>Vasco Santana     | Jardim-de-infância da Azenha                 | JI                    |
|   | Escola Básica de Amoreira                    | 1.º Ciclo             |
|   | Escola Básica de Casal dos Apréstimos        | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica Eça de Queirós                 | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica João Villaret                  | JI e 1.º Ciclo        |
|   | Escola Básica Vasco Santana                  | 2.º e 3.º Ciclos      |
| Escolas Não Agrupadas                       | Escola Secundária da Ramada                  |                       |
|   | Escola Profissional Agrícola D. Dinis - Paia |                       |





## QUADRO RESUMO PROGRAMAS E SERVIÇOS SOCIOEDUCATIVOS

| AMBIENTE   | Jl | 1.º<br>Ciclo | 2.º<br>Ciclo | 3.º<br>Ciclo | Sec. | Comunidade | Data                   | Pág. |
|--|----|--------------|--------------|--------------|------|------------|------------------------|------|
| <i>RESÍDUOS – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</i>                    |    |              |              |              |      |            |                        |      |
| • Ação de sensibilização - Reciclar é Mudar                  | x  | x            |              |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 19   |
| • Ação de sensibilização - Gestão de Resíduos                |    |              |              |              | x    |            | Ao longo do ano letivo | 19   |
| • Ação de sensibilização - Não gostas de Monstros, pois não? |    | x            | x            | x            | x    |            | Ao longo do ano letivo | 19   |
| <i>RESÍDUOS – AÇÕES E PROGRAMAS</i>                          |    |              |              |              |      |            |                        |      |
| • Ação: Beatas no Chão é que não!                            |    | x            | x            |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 19   |
| • Ação: Reduzir é a solução                                  |    |              | x            | x            | x    |            | Ao longo do ano letivo | 19   |
| • Ação: As cascas não são lixo!                              |    | x            | x            | x            | x    |            | Ao longo do ano letivo | 19   |
| • Ação: Óleo Alimentar usado                                 |    | x            | x            | x            | x    |            | Ao longo do ano letivo | 20   |
| <i>RESÍDUOS – OFICINAS DE REUTILIZAÇÃO E RECICLAGEM</i>      |    |              |              |              |      |            |                        |      |
| • Oficina: Faz a Tua Carteirinha                             |    | x            |              |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 20   |
| • Oficina: Brinquedo Vai e Vem                               |    | x            |              |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 20   |
| • Oficina: O teu vaso e a Tua Flor                           |    | x            |              |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 20   |
| • Oficina: Brinquedo Musical                                 |    | x            |              |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 20   |
| • Oficina: Jogo Eco Galo dos Resíduos                        |    | x            | x            |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 20   |
| • Oficina: Moinho de Vento                                   |    | x            |              |              |      |            | Ao longo do ano letivo | 20   |

|  |  |   |   |   |   |   |                        |    |
|--|--|---|---|---|---|---|------------------------|----|
| • Oficina: Deita Abaixo  |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 21 |
| • Oficina: Base de Cozinha   |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 21 |
| • Oficina: O Teu Forno Solar   |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 21 |
| • Oficina: A Tua Máscara Sustentável   |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 21 |
| <b>ÁGUA – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>  |  |   |   |   |   |   |                        |    |
| • Ação de sensibilização - A Água é essencial                                      |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 21 |
| • Ação de sensibilização - A Água é essencial                                      |  |   |   |   | x |   | Ao longo do ano letivo | 21 |
| • Ação de sensibilização - O mundo maravilhoso dos oceanos                         |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 21 |
| • Ação de sensibilização - Para o oceano preservar o lixo tens de apanhar          |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 22 |
| • Ação de sensibilização - Os oceanos como fonte de equilíbrio                     |  |   |   |   |   | x | Ao longo do ano letivo | 22 |
| • Ação de sensibilização - Pegada Hídrica  |  |   |   | x | x |   | Ao longo do ano letivo | 22 |
| • Ação de sensibilização - O Plástico Não é Fantástico (todos os níveis de ensino) |  | x | x | x | x |   | Ao longo do ano letivo | 22 |
| <b>ÁGUA – DOCUMENTÁRIO</b>   |  |   |   |   |   |   |                        |    |
| • Documentário: AQUAMETRAGEM   |  | x | x | x | x |   | Ao longo do ano letivo | 22 |
| <b>ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>                             |  |   |   |   |   |   |                        |    |
| • Ação de sensibilização - O Mundo está a mudar                                    |  | x | x |   |   |   | Ao longo do ano letivo | 22 |



|   |  |   |   |   |   |  |                        |    |
|---|--|---|---|---|---|--|------------------------|----|
| • Ação de sensibilização<br>- O Mundo está a mudar                                |  |   |   |   | x |  | Ao longo do ano letivo | 23 |
| <b>ENERGIA – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>  |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • Ação de sensibilização - Vamos poupar energia?                                  |  | x | x |   |   |  | Escolas com hortas     | 23 |
| • Ação de sensibilização - Energias renováveis                                    |  |   |   |   | x |  | Ao longo do ano letivo | 23 |
| • Ação: Energia Renovável / Energia Solar (exemplo prático)                       |  |   |   | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 23 |
| <b>CONSUMO E MOBILIDADE – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>                             |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • Ação de sensibilização - Eco Praça  |  | x |   |   |   |  | Ao longo do ano letivo | 23 |
| • Ação de sensibilização – Heróis do Supermercado                                 |  |   |   |   | x |  | Ao longo do ano letivo | 23 |
| <b>BIODIVERSIDADE – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>                                   |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • Ação de sensibilização - Os Amigos da Horta                                     |  |   |   |   | x |  | Ao longo do ano letivo | 24 |
| <b>BIODIVERSIDADE – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>                                   |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • <i>Iniciativa: A escola vai ao parque</i>                                       |  | x | x | x |   |  | Ao longo do ano letivo | 24 |
| • <i>Iniciativa: O que é um viveiro?</i>  |  | x | x | x |   |  | Ao longo do ano letivo | 24 |
| • Projeto: Uma Horta em Cada escola (todas as escolas)                            |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 24 |
| <b>DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>                      |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • Ação de sensibilização - Agenda 2030 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável |  |   |   | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 24 |

|   |  |   |   |   |   |  |                        |    |
|---|--|---|---|---|---|--|------------------------|----|
| • Ação de sensibilização - Um futuro melhor   |  |   |   | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 25 |
| • Ação de sensibilização - ODS para a malta nova  |  | x | x |   |   |  | Ao longo do ano letivo | 25 |
| <b>PEGADA ECOLÓGICA – AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO</b>   |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • Ação de sensibilização - Pegada Ecológica (3º Ciclo e secundário)                             |  |   |   | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 25 |
| <b>OUTROS PROJETOS</b>  |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • Mostra de Árvores de Natal, Presépios e Presentes sustentáveis - Eco Natal (todas as escolas) |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 25 |
| • Escola sustentável (todas as escolas)   |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 25 |
| • Ranger ís do Ambiente   |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 25 |
| • Land ´art   |  |   | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |
| • Voluntaria-te para o ambiente   |  |   |   | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |
| <b>PROGRAMAS, CONCURSOS</b>   |  |   |   |   |   |  |                        |    |
| • Programa Eco Escolas  |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |
| • O Mar Começa Aqui – Desafio Eco Escolas   |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |
| • Muros com Vida – Desafio Eco Escolas  |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |
| • Concurso Separa e Ganha   |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |
| • Programa Escola Azul  |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |
| • Programa de recolha e encaminhamento para reciclagem de rolas de cortiça                      |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 26 |



|  |  |   |   |   |   |   |                        |    |
|--|--|---|---|---|---|---|------------------------|----|
| • Programa de recolha e encaminhamento para reciclagem de REE´s – Resíduos Elétricos e Eletrónicos |  | x | x | x | x |   | Ao longo do ano letivo | 27 |
| <b>VISITAS</b>   |  |   |   |   |   |   |                        |    |
| • Centro de Educação Ambiental de Beirolas   |  |   |   |   |   | x | Ao longo do ano letivo | 27 |
| • Centro de sensibilização ambiental da erp portugal (CSA-ERP)                                     |  |   |   |   |   | x | Ao longo do ano letivo | 27 |
| • Estação de Tratamento de Água Residuais  |  |   |   |   |   | x | Ao longo do ano letivo | 27 |
| • Equipamentos Valorsul (CTE / CTRSU / ETVO)   |  |   |   |   |   | x | Ao longo do ano letivo | 27 |
| • Edifício Solar XXI   |  |   |   |   |   | x | Ao longo do ano letivo | 27 |

| <b>ANIMAIS</b>                                      | <b>Jl</b> | <b>1.º Ciclo</b> | <b>2.º Ciclo</b> | <b>3.º Ciclo</b> | <b>Sec.</b> | <b>Comunidade</b> | <b>Data</b>            | <b>Pág.</b> |
|---|-----------|------------------|------------------|------------------|-------------|-------------------|------------------------|-------------|
| • Comemorações do Dia do Animal                     | x         | x                | x                | x                | x           | x                 | Entre setembro/outubro | 31          |
| • Rede de Escolas Amigas dos Animais                |           |                  |                  |                  |             | x                 | Ao longo do ano letivo | 31          |
| • Sensibilização Escolar sobre Animais de Companhia |           |                  |                  |                  |             | x                 | Ao longo do ano letivo | 31          |
| • Cãominhadas                                       | x         | x                | x                | x                | x           | x                 | Ao longo do ano letivo | 32          |
| • Um Dia na Quinta                                  |           |                  |                  |                  |             | x                 | Ao longo do ano letivo | 32          |
| • Do Urbano ao Rural                                | x         | x                | x                | x                | x           |                   | Férias letivas         | 33          |

| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA                       | Jl | 1.º Ciclo | 2.º Ciclo | 3.º Ciclo | Sec. | Comunidade | Data                   | Pág. |
|---|----|-----------|-----------|-----------|------|------------|------------------------|------|
| • Daily Mille                                       | x  | x         | x         |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 37   |
| • Hipoterapia                                       | x  | x         | x         | x         |      |            | Ao longo do ano letivo | 37   |
| • Programa da Atividade Física e Desporto na Escola | x  | x         |           |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 38   |

| COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS | Jl | 1.º Ciclo | 2.º Ciclo | 3.º Ciclo | Sec. | Comunidade | Data                   | Pág. |
|---------------------------------|----|-----------|-----------|-----------|------|------------|------------------------|------|
| • Arco-Iris                     |    |           |           |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 41   |
| • SEI Ser Família               |    |           |           |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 41   |

| CULTURA   | Jl | 1.º Ciclo | 2.º Ciclo | 3.º Ciclo | Sec. | Comunidade         | Data                   | Pág. |
|---|----|-----------|-----------|-----------|------|--------------------|------------------------|------|
| • Mês da Juventude/ Festival Jovem                |    |           |           |           | x    | x                  |                        | 45   |
| • “Aqui, Posto de Comando do MFA”                 | x  |           |           |           |      |                    | Ao longo do ano letivo | 45   |
| • Visitas Orientadas   Posto de Comando do MFA    |    | x         | x         | x         | x    | Grupos organizados | Ao longo do ano letivo | 46   |
| • Expressar-te Expor Arte na Casa                 |    |           |           |           |      | Dos 12 aos 35 anos | Ao longo do ano letivo | 46   |
| • Grupo de Teatro Expressões e Impressões         |    |           |           |           |      | Dos 12 aos 35 anos | Ao longo do ano        | 47   |
| • Hora do Conto                                   | x  | x         |           |           |      |                    | Ao longo do ano letivo | 47   |
| • Bibliófilo vai à Escola                         | x  |           |           |           |      |                    | Ao longo do ano letivo | 47   |
| • Concurso Nacional de Leitura                    |    | x         | x         | x         |      |                    | Ao longo do ano letivo | 48   |
| • Visita Orientada   Centro Histórico de Odivelas |    | x         | x         | x         | x    |                    | Ao longo do ano letivo | 48   |



|  |  |   |   |   |   |  |                        |    |
|--|--|---|---|---|---|--|------------------------|----|
| • Roteiro de Arte Urbana                   |  | x | x | x |   |  | Ao longo do ano letivo | 49 |
| • Passaporte INFANTOJUVENIL                |  | x | x |   |   |  | Ao longo do ano letivo | 49 |
| • Descobrir o Mosteiro de Odivelas         |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano        | 50 |
| • Visita “O Rei D. Dinis está em Odivelas” |  | x | x | x | x |  | Ao longo do ano letivo | 50 |

| EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA | Jl | 1.º Ciclo | 2.º Ciclo | 3.º Ciclo | Sec. | Comunidade | Data                   | Pág. |
|---------------------------|----|-----------|-----------|-----------|------|------------|------------------------|------|
| • Plano de Ação Educativa |    |           |           |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 55   |
| • SerSegur@               |    |           |           |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 55   |

| INFÂNCIA E JUVENTUDE         | Jl | 1.º Ciclo | 2.º Ciclo | 3.º Ciclo | Sec. | Comunidade         | Data            | Pág. |
|------------------------------|----|-----------|-----------|-----------|------|--------------------|-----------------|------|
| • Cartão “Jovem Cidadão”     |    |           |           |           |      | Dos 12 aos 35 anos | Ao longo do ano | 59   |
| • Cartão “Odikids”           |    |           |           |           |      | Dos 0 aos 11 anos  | Ao longo do ano | 59   |
| • Gabinete <i>Orienta-te</i> |    |           |           |           |      | Dos 12 aos 35 anos | Ao longo do ano | 59   |

| OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES           | Jl | 1.º Ciclo | 2.º Ciclo | 3.º Ciclo | Sec. | Comunidade        | Data                          | Pág. |
|-------------------------------------|----|-----------|-----------|-----------|------|-------------------|-------------------------------|------|
| • Ocupação de Tempos Livres - OTL's |    |           |           |           |      | Dos 6 aos 15 anos | Férias letivas (jan. e abril) | 63   |

| PROMOÇÃO DA SAÚDE                 | Jl | 1.º Ciclo | 2.º Ciclo | 3.º Ciclo | Sec. | Comunidade | Data                   | Pág. |
|-----------------------------------|----|-----------|-----------|-----------|------|------------|------------------------|------|
| • “Saber Comer é Saber Escolher”  | x  |           |           |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 67   |
| • Dieta Mediterrânica em Odivelas | x  |           |           |           |      |            | Ao longo do ano letivo | 67   |
| • Roda das Calorias               |    |           | x         | x         | x    |            | Ao longo do ano letivo | 67   |

|   |   |   |   |   |   |                          |                        |    |
|---|---|---|---|---|---|--------------------------|------------------------|----|
| • Programa <i>Eu e os outros</i>  |   |   |   | x | x |                          | Ao longo do ano letivo | 68 |
| • <i>On The Road – A Prevenção na Comunidade</i>  |   |   |   | x | x |                          | Ao longo do ano letivo | 68 |
| • Super Saudáveis I (Almoços e lanches)   | x | x |   |   |   |                          | Ao longo do ano letivo | 69 |
| • “Conversas à Sombra... Cuidados a ter com o Sol”  | x | x |   |   |   |                          | Ao longo do ano letivo | 69 |
| • Educação Postural – Campanhas de sensibilização   |   |   |   |   |   | x                        | Ao longo do ano letivo | 70 |
| • Entre Escovas e Bochechos   | x | x |   |   |   |                          | Ao longo do ano letivo | 70 |
| • “Falar, Brincar e Aprender sobre Higiene”   | x | x |   |   |   |                          | Ao longo do ano letivo | 71 |
| • Alimentação Saudável, Alimentação Sustentável   |   |   |   | x | x |                          | Ao longo do ano letivo | 71 |
| • Os hortícolas vão à Escola!   | x | x | x |   |   |                          | Ao longo do ano letivo | 72 |
| • Lanches Escolares   |   |   |   |   |   | Encarregados de Educação | Ao longo do ano letivo | 72 |
| • Ação de Sensibilização - depressão, ansiedade e burnout                                     |   |   |   | x |   |                          | Ao longo do ano letivo | 73 |
| • Ação de Sensibilização – dependência de Ecrãs. Promoção da saúde mental em contexto escolar |   |   |   |   |   | População docente        | Ao longo do ano letivo | 73 |
| • Prevenção das Doenças Oncológicas em contexto escolar                                       |   |   |   | x | x |                          | Ao longo do ano letivo | 74 |







AMBIENTE



# RESÍDUOS

## Ações de sensibilização



### Ação de sensibilização - Reciclar é Mudar (1.º/2.º Ciclos)

Ação de sensibilização ambiental sobre separação e reciclagem de resíduos.

### Ação de sensibilização - Gestão de Resíduos (secundário)

Ação de sensibilização ambiental sobre a produção de resíduos, desde a sua produção até ao consumo final, com especial enfoque para o conceito de economia circular e os comportamentos a adotar para minimizar os seus efeitos no ambiente.

### Ação de sensibilização - Não gostas de Monstros, pois não? (todos os graus de ensino)

Ação de sensibilização sobre deposição indevida de monstros e outros resíduos de grandes dimensões na via pública, com informação e promoção de comportamentos corretos.

# RESÍDUOS

## Ações e programas



### Ação: Beatas no Chão é que não! (1.º/2.º Ciclos)

Ação de contato direto com a população, informando e sensibilizando para a remoção de beatas na via pública.

### Ação: Reduzir é a solução (2.º/3.º Ciclos e secundário)

Exposição de painéis de informação e sensibilização sobre a redução de resíduos.

### Ação: As cascas não são lixo! (todos os graus de ensino)

Ação de informação e sensibilização sobre a deposição seletiva de resíduos orgânicos.

**Ação: Óleo Alimentar usado (todos os graus de ensino)**

Concurso inter escolas de recolha de óleo alimentar usado.

## RESÍDUOS

### | Oficinas de reutilização e reciclagem



#### **Oficina: Faz a Tua Carteirinha (1.º Ciclo)**

Ação teórica sobre reutilização e reciclagem de embalagens;  
Construção de uma carteirinha com recurso a pacotes de leite ou similares.

#### **Oficina: Brinquedo Vai e Vem (1.º Ciclo)**

Ação teórica sobre reutilização e reciclagem de resíduos;  
Construção de um brinquedo (vai e vem) com recurso a garrafas de plástico

#### **Oficina: O teu vaso e a Tua Flor (1.º Ciclo)**

Ação teórica sobre reutilização e reciclagem de resíduos;  
Construção de um vaso com flor com recurso garrafas de plástico e outros materiais.

#### **Oficina: Brinquedo Musical (1.º Ciclo)**

Ação teórica sobre reutilização e reciclagem de embalagens  
Construção de um brinquedo musical (chocalho) com recurso a embalagens de iogurte ou similar.

#### **Oficina: Jogo Eco Galo dos Resíduos (1.º/2.º Ciclos)**

Ação teórica sobre reutilização e reciclagem de resíduos;  
Construção de um jogo (eco galo) com recurso a papel, cartão e/ou embalagens de plástico

#### **Oficina: Moinho de Vento (1.º Ciclo)**

Ação teórica sobre reutilização e reciclagem de resíduos;  
Construção de um moinho de vento com recurso a papel e cartão.



### **Oficina: Deita Abaixo (disponibilização de ficha técnica)**

Ficha técnica disponibilizada no site do Município para construção do jogo Deita Abaixo, com recurso à reutilização e reciclagem de garrafas de plástico e papel.

### **Oficina: Base de Cozinha (disponibilização de ficha técnica)**

Ficha técnica disponibilizada no site do Município para construção de uma base de cozinha, com recurso à reutilização e reciclagem rolhas de cortiça.

### **Oficina: O Teu Forno Solar (disponibilização de ficha técnica)**

Ficha técnica disponibilizada no site do Município para construção de um forno solar.

### **Oficina: A Tua Máscara Sustentável (disponibilização de ficha técnica)**

Ficha técnica disponibilizada no site do Município para construção mascarar sustentáveis, com recurso à reutilização e reciclagem de garrafas de plástico e papel.

## **ÁGUA**

### **Ações de sensibilização**



#### **Ação de sensibilização - A Água é essencial (1.º/2.º Ciclos)**

Ação de sensibilização ambiental sobre a temática da água, a sua importância para a vida no planeta e atitudes de poupança.

#### **Ação de sensibilização - A Água é essencial (secundário)**

Ação de sensibilização ambiental sobre a temática da água, a importância na sua preservação e comportamentos de poupança e uso racional, no consumo direto e indireto (água virtual)

#### **Ação de sensibilização - O mundo maravilhoso dos oceanos (1.º/2.º Ciclos)**

Ação de sensibilização ambiental sobre os oceanos, a sua importância para o equilíbrio ambiental e para a biodiversidade marinha.

**Ação de sensibilização - Para o oceano preservar o lixo tens de apanhar (1.º/2.º Ciclos)**

Ação de sensibilização ambiental sobre a biodiversidade marinha, os efeitos da poluição e do depósito incorreto de resíduos.

**Ação de sensibilização - Os oceanos como fonte de equilíbrio (secundário)**

Ação de sensibilização ambiental sobre os oceanos e a sua importância no equilíbrio climático do planeta e relação com as alterações climáticas e aquecimento global.

**Ação de sensibilização - Pegada Hídrica (2.º/3.º Ciclos e secundário)**

Ação de sensibilização sobre o conceito de pegada hídrica, consumo direto e indireto (água virtual) e comportamentos de diminuição da pegada hídrica a adotar.

**Ação de sensibilização - O Plástico Não é Fantástico (todos os níveis de ensino)**

Ação de sensibilização sobre a problemática dos plásticos, a importância da sua redução e os seus efeitos na biodiversidade marinha, terrestre e nos diferentes ecossistemas.

## ÁGUA

### | Documentário



**Documentário: AQUAMETRAGEM (todos os níveis de ensino)**

Projeção e desenvolvimento de debate coletivo de reflexão sobre o consumo atual de água, os seus efeitos, a escassez de água e a necessária mudança de comportamentos para a sua preservação

## ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

### | Ações de sensibilização

**Ação de sensibilização - O Mundo está a mudar (1.º/2.º Ciclos)**

Ação de sensibilização ambiental sobre Alterações Climáticas, as suas causas, efeitos, consequências e formas de mitigação.



### Ação de sensibilização - O Mundo está a mudar (secundário)

Ação de sensibilização ambiental sobre as alterações da atmosfera terrestre, o aquecimento global, efeito de estufa, os seus efeitos, causas e a sua relação com a atividade humana.

## ENERGIA

### Ações de sensibilização



### Ação de sensibilização - Vamos poupar energia? (1.º/2.º Ciclos)

Ação de sensibilização sobre a energia, conceito, formas de produção, causas e comportamentos para a poupança de energia.

### Ação de sensibilização - Energias renováveis (secundário)

Ação de sensibilização sobre fontes de energia renováveis e não renováveis, vantagens e desvantagens, os seus efeitos no ambiente e a sua relação com as alterações climáticas.

### Ação: Energia Renovável / Energia Solar (exemplo prático) (3.º Ciclo / Secundário)

Visita de estudo ao edifício Solar XXI (LNEC Lumiar).

## CONSUMO E MOBILIDADE

### Ações de sensibilização



### Ação de sensibilização - Eco Praça (1.º Ciclo)

Ação de sensibilização sobre consumo e mobilidade sustentável, com ênfase nos comportamentos a adotar.

### Ação de sensibilização - Heróis do Supermercado

Ação de sensibilização sobre consumo sustentável e comportamentos a adotar para redução dos resíduos e desperdício alimentar.

## BIODIVERSIDADE

### | Ações de sensibilização



#### Ação de sensibilização - Os Amigos da Horta

Ação de sensibilização sobre agricultura biológica, cuidados a ter na manutenção de uma horta, pragas e uso de produtos.

## BIODIVERSIDADE

### | Iniciativas e Projetos



#### Iniciativa: A escola vai ao parque (1.º, 2.º e 3.º Ciclos)

Visita a parques e jardins do concelho (Parque Rio da Costa, Parque Integrado da Ribeirada, Parque das Rolas)

- Conhecer a biodiversidade existente nos parques
- Promover o contato com a natureza
- Aprender a identificar espécies arbóreas e arbustivas

#### Iniciativa: O que é um viveiro? (1.º, 2.º e 3.º Ciclos)

Visita aos viveiros municipais para tomar contacto com o seu funcionamento, tarefas e promover uma relação afetiva entre a natureza e os alunos.

#### Projeto: Uma Horta em Cada escola (todas as escolas)

Implementação de uma horta pedagógica em espaço escolar, promovendo uma relação mais próxima e um conhecimento maior entre os alunos, os processos de cultivo de espécies hortícolas e frutícolas, cuidados a ter, a compostagem e agricultura biológica.

## DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

### | Ações de sensibilização



#### Ação de sensibilização - Agenda 2030 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (3.º Ciclo e secundário)

Ação de sensibilização sobre a Agenda 2030, Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, objetivos, metas e medidas.





### Ação de sensibilização - Um futuro melhor (3.º Ciclo e secundário)

Ação de sensibilização ambiental sobre a preservação dos recursos naturais, visando o desenvolvimento sustentável.

### Ação de sensibilização - ODS para a malta nova (1.º/2.º Ciclos)

Desenvolvimento de jogo coletivo sobre os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

## PEGADA ECOLÓGICA

### | Ações de sensibilização



### Ação de sensibilização - Pegada Ecológica (3.º Ciclo e secundário)

Ação de sensibilização sobre a Pegada Ecológica, conceito, causas, impactes ambientais causados pelo consumo e atividades humanas e comportamentos de redução da pegada ecológica.

## OUTROS PROJETOS



### Mostra de Árvores de Natal, Presépios e Presentes sustentáveis - Eco Natal (todas as escolas)

Construção de árvores de Natal, presépios e/ou presentes com recurso à reutilização de materiais.

### Escola sustentável (todas as escolas)

Projeto de implementação de processo de gestão de resíduos na escola, com cedência de eco bag's para sala de aula, desenvolvimento de ação de sensibilização sobre gestão de resíduos e integração no concurso separa e ganha.

### Ranger's do Ambiente (1.º, 2.º e 3.º Ciclos)

Criação de brigadas do ambiente (grupos de alunos) nas escolas para desenvolvimento de ações de limpeza, campanhas e iniciativas de sensibilização internas e para a população.

### Land´art (2.º/3.º Ciclos e secundário)

Conceção e construção de peças de “arte” com recurso à reutilização de materiais.

### Voluntaria-te para o ambiente (3.º Ciclo e secundário)

Criação de bolsa de voluntários da comunidade educativa para desenvolvimento de ações de limpeza de espaços verdes como o Parque das Rolas ou o, Pinhal da Paiã, tendo como especial enfoque o combate a espécies invasoras, sensibilizando para a importância das espécies autóctones.

## PROGRAMAS E CONCURSOS



### Programa Eco Escolas (todos os graus de ensino)

Apoio municipal às escolas inscritas.

### *O Mar Começa Aqui – Desafio Eco Escolas* (todos os graus de ensino)

Apoio municipal às escolas inscritas.

### *Muros com Vida – Desafio Eco Escolas* (todos os graus de ensino)

Apoio municipal às escolas inscritas.

### Concurso Separa e Ganha (todos os graus de ensino)

Apoio e coordenação municipal às escolas inscritas.

### Programa Escola Azul (todos os graus de ensino)

Apoio municipal às escolas inscritas.

### Programa de recolha e encaminhamento para reciclagem de rolhas de cortiça (todos os graus de ensino)

Apoio municipal às escolas inscritas.



Programa de recolha e encaminhamento para reciclagem de REE´s  
– Resíduos Elétricos e Eletrónicos (todos os graus de ensino)

Apoio municipal às escolas inscritas.

## VISITAS



Centro de Educação Ambiental de Beirolas

Tema: Água

CENTRO DE SENSIBILIZAÇÃO AMBIENTAL DA ERP PORTUGAL  
(CSA-ERP)

Tema: Resíduos Elétricos e Eletrónicos

Reciclagem dos Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE)  
e das Pilhas e Acumuladores (RPA).

Estação de Tratamento de Água Residuais

Tema: Tratamento de águas residuais

Equipamentos Valorsul (CTE / CTRSU / ETVO)

Tema: Reciclagem, tratamento e valorização de resíduos

- Centro de Triagem e Eco Centro (resíduos recicláveis)
- Centro de Tratamento de Resíduos Sólidos Urbanos (resíduos sólidos)
- Estação de Tratamento e Valorização Orgânica (Resíduos orgânicos)

Edifício Solar XXI

Tema: energia sustentável (energia solar)

## COMEMORAÇÃO DE DATAS TEMÁTICAS



Dia Mundial do Ambiente

Dia Internacional da Floresta

Dia Mundial e Nacional da Água

Dia da Floresta Autóctone

Semana Europeia da Prevenção de Resíduos

Dia da Terra

Hora do Planeta





ANIMAIS



## COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DO ANIMAL



### DESCRIÇÃO

Evento anual, entre setembro e outubro, com o objetivo de assinalar o Dia Mundial do Animal e fomentar a interação entre pessoas e animais, contribuindo para um maior conhecimento e respeito pela biodiversidade, assim como pela conservação e preservação da natureza. Para além disso, pretende divulgar produtos e serviços relacionados com animais para um maior desenvolvimento económico-social, com incidência no Concelho de Odivelas.

#### • Público-alvo

Comunidade escolar e população em geral

#### • Serviço promotor

Serviço de Veterinário Municipal

## REDE DE ESCOLAS AMIGAS DOS ANIMAIS



### DESCRIÇÃO

Este programa tem como objetivo reduzir a população de animais errantes e aumentar o número de adoções dos animais recolhidos no Parque dos Bichos. As entidades públicas ou privadas que prestam serviços educativos ou de caris social e que tenham um animal (gato, cão, coelho, hamster, etc.) ou que pretendam adotar, podem inscrever esses animais e beneficiar de apoio médico-veterinário gratuito de acordo com os serviços existentes no Consultório Veterinário e ser facultadas importantes informações / formações relativas aos cuidados a ter com os animais.

#### • Público-alvo

Comunidade escolar e instituições de caris social

#### • Serviço promotor

Serviço de Veterinária Municipal

## SENSIBILIZAÇÃO ESCOLAR SOBRE ANIMAIS DE COMPANHIA



### DESCRIÇÃO

O Serviço de Veterinária Municipal realiza ações de sensibilização para crianças e jovens no Parque dos Bichos ou na própria entidade escolar,

mediante solicitação prévia. O objetivo é promover a mudança de mentalidades no cuidado aos animais desde a infância, para que as novas gerações respeitem e cuidem devidamente a vida animal.

Nestas ações, é possível aprender qual a função do Parque dos Bichos e forma de funcionamento, cuidados de saúde e bem-estar, a legislação em vigor, os direitos dos animais e existe a possibilidade de interagirem com cães para adoção.

• Público-alvo

Comunidade escolar

• Serviço promotor

Serviço de Veterinário Municipal

## CÃOMINHADAS



### DESCRIÇÃO

As Cãominhadas visam proporcionar o convívio entre cães e donos e sensibilizar a população para a correta conduta a ter com os animais na via pública, nomeadamente no que concerne à recolha dos dejetos caninos, mas também à educação dos cães para que se relacionem com outros animais e pessoas de forma saudável.

Outro dos aspetos importantes é a possibilidade de promover a adoção dos animais alojados no Parque dos Bichos, pelo que, considera-se que o envolvimento da população é uma boa forma de divulgação.

• Público-alvo

Comunidade escolar e população em geral

• Serviço promotor

Serviço de Veterinário Municipal

## UM DIA NA QUINTA



### DESCRIÇÃO

No período de interrupção letiva, o Programa “Do Urbano ao Rural” e a Escola Profissional Agrícola D. Dinis - Paiã, abrem, as suas portas aos munícipes e comunidade em geral, para uma visita em família às suas instalações. “Um Dia na Quinta” proporciona aos visitantes o contacto com o mundo rural e, também, um conjunto de atividades de lazer contextualizadas com a sensibilização para algumas temáticas do mundo rural e ambiente em geral.





As visitas englobam a observação das instalações do setor animal, nomeadamente ovil, vacaria, pocilga, cavalariças e gaiolas, complementadas com passeios de pónei/cavalo, ateliês de sensibilização ambiental, visita ao Parque dos Bichos (Centro Oficial de Recolha Animal do Concelho de Odivelas) e à Coleção Visitável da Escola Profissional Agrícola D. Dinis – Paiã (EPADD – Paiã).

• Público-alvo

Comunidade em geral

• Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

## PROGRAMA DO URBANO AO RURAL



### DESCRIÇÃO

Através deste programa, é possível proporcionar aos alunos, um dia diferente em contacto com o mundo rural, sensibilizando-os para a valorização e preservação da natureza e do meio ambiente, uma vez que, estas crianças e jovens, são na maioria das vezes pertencentes a famílias citadinas e, que por isso, têm cada vez menos contacto com esta realidade. As visitas englobam a visita à “Quintinha da Paiã”, nomeadamente ovil, vacaria, pocilga, cavalariças e gaiolas, complementadas com ofertas de 2 ateliês como, Visita ao Parque dos bichos (Centro Oficial de Recolha Animal do Concelho de Odivelas) ou Passeio de Póneis/Cavalos.

• Público-alvo

Alunos de Jardins-de-infância e Escolas Básicas de 1.º, 2.º e 3.º Ciclos, das escolas de rede pública do Concelho de Odivelas e outros estabelecimentos educativos

• Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania





ATIVIDADE FÍSICA  
E DESPORTIVA



## “DAILY MILE”



### DESCRIÇÃO

O *Daily Mile* é um projeto inclusivo e gratuito que pode ser aplicado em todas as escolas, independentemente da idade, capacidade ou contexto pessoal do participante. Tem como objetivo a melhoria da saúde física, social e emocional, através de uma corrida/caminhada diária durante 15 minutos (tempo estimado de uma milha - 1600 metros).

Para a prática não é necessária a utilização de equipamento específico nem de um horário definido, os professores podem optar por qualquer altura do dia durante o período escolar, bastando para isso encaminhar os participantes para o exterior. Após este período as crianças ficam mais focadas na sala de aula, mais confiantes e fisicamente mais em forma.

#### • Público-alvo

Crianças dos jardins-de-infância, 1.º e 2.º Ciclos

#### • Serviço promotor

Divisão de Desenvolvimento Desportivo e Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

## HIPOTERAPIA



### DESCRIÇÃO

Através deste projeto, desenvolve-se um programa cuja estratégia assenta numa base diferenciadora, os Serviços Assistidos com Equinos (SAE). É uma intervenção com objetivos definidos que inclui a presença/participação ativa do cavalo, nas áreas da saúde, educação e atividades equestres, com a finalidade de proporcionar benefícios terapêuticos, para fins motivacionais, educativos, recreativos e com possibilidade, de em algumas situações chegar ao nível de competição. Conta com uma equipa de técnicos especializados nas diferentes áreas de atuação. Em funcionamento desde o ano 2009, resultado de uma parceria entre a Câmara Municipal de Odivelas, Escola Profissional Agrícola D. Dinis, a Rodoviária de Lisboa e Ministério de Educação.

#### • Público-alvo

Alunos com Necessidades Saúde Especiais (NSE), integrados nos Centros de Apoio à Aprendizagem (CAA) das escolas da rede pública do Concelho de Odivelas

#### • Serviço promotor

## PROGRAMA DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO NA ESCOLA



### DESCRIÇÃO

O Programa Desporto na Escola integra um conjunto de atividades de promoção e divulgação desportiva, organizadas na continuidade dos conteúdos curriculares da disciplina de Educação Física.

Tem como objetivos principais implementar projetos e ações no âmbito da promoção de estilos de vida saudáveis e aumentar as oportunidades de prática desportiva; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Valorizar a participação e não a competição; Proporcionar o convívio e troca de experiências entre alunos e professores das diferentes escolas; Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que contribuam para o desenvolvimento equilibrado das crianças e jovens, que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população do concelho.

A implementação do Programa Desporto na Escolar traduz-se nas seguintes atividades:

- Encontro de desporto para alunos com necessidades educativas especiais;
- Corridinha da Primavera;
- Pedalada da Primavera;
- Sarau Gímnico das Escolas de Odivelas;
- A minha Primeira Gincana;
- A bicicleta vai à escola;
- Salto à Corda;
- Ténis na Escola;
- Jogos Desportivos Escolares.

### • Público-alvo

Alunos da Educação Pré-Escolar e alunos do 1.º Ciclo do ensino básico (do 1.º ao 4.º ano)

### • Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania





COMPETÊNCIAS  
PESSOAIS E SOCIAIS





## ARCO-ÍRIS - PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS PARA O ENSINO PRÉ-ESCOLAR



### DESCRIÇÃO

Conscientes da importância dos valores que “não se ensinam”, mas que se vivenciam e que se aprendem na ação conjunta e nas relações com os outros, a Câmara Municipal de Odivelas (CMO), em parceria com os estabelecimentos de ensino pré-escolar da rede pública, desenvolve o Projeto Arco-Íris. Este projeto pretende desenvolver nas crianças um conjunto vasto e diversificado de comportamentos, de modo que, possam dispor de um maior leque de respostas, que se mostrem adequadas a cada situação do seu dia-a-dia. Aborda, em contexto de sala de aula, temáticas como o Autocontrolo, Emoções/ Sentimentos, Autoestima e Competências Sociais. É um projeto facilitador na gestão da sala de atividades, na compreensão e na intervenção em diversas problemáticas que as crianças demonstram no quotidiano.

#### • Público-alvo

Crianças que frequentam a educação pré-escolar na rede pública do Concelho de Odivelas

#### • Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

## SEI SER FAMÍLIA



### DESCRIÇÃO

Este projeto visa promover o desenvolvimento integral das crianças do Concelho de Odivelas, através da intervenção nas famílias, com base no modelo de Parentalidade Positiva, como forma de prevenção do risco e da crise familiar, nas suas diversas dimensões.

Tem como objetivos:

- Promover as competências parentais necessárias ao desenvolvimento saudável e integral das suas crianças em idade (pré) escolar (3 aos 15 anos);
- Sensibilizar as famílias para a importância do seu papel, enquanto principais cuidadores, na promoção do sucesso e bem-estar escolares dos seus educandos;

- Promover o modelo de Parentalidade Positiva como ferramenta essencial ao desenvolvimento e bem-estar da criança, nos diversos contextos da sua vida;
- Implementar estratégias de avaliação e promoção de competências parentais (ex. Programas de Promoção de Competências Parentais, Ações de Sensibilização, entre outros.);
- Aprofundar conhecimentos sobre a Parentalidade Positiva, Estilos Parentais e Competências Parentais favoráveis ao desenvolvimento equilibrado das crianças;
- Criar respostas de carácter integrado, compreendendo de forma holística as necessidades das famílias.

O Projeto procura ainda promover o Sucesso Educativo e o bem estar da criança, através de ações de sensibilização em grande grupo (alunos, pais, pessoal docente e não docente), sobre várias temáticas (ex. Bullying, Redes sociais e virtuais, Emoções, Métodos de Estudo, Sono, entre outras).

#### • Público-alvo

Famílias com crianças a frequentar Jardins de Infância e escolas do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico, da rede de escolas públicas do Concelho de Odivelas

#### • Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania





CULTURA



## FESTIVAL JOVEM



### DESCRIÇÃO

Este Festival resultou de um trabalho realizado entre o Gabinete da Juventude e a Divisão de Desenvolvimento Desportivo, implementado pela primeira vez, nestes moldes, no ano de 2022. Será um projeto para dar continuidade, sendo que considera parcerias com as Escolas do Concelho. Engloba atividades como concertos, espaço Chill-Out, StreetFood, atividades radicais, entre outras.

Ainda que aberto à população em geral, o Programa de Atividades é delineado a pensar na população juvenil.

- Público-alvo

Comunidade

- Serviço promotor

Gabinete da Juventude

## “AQUI, POSTO DE COMANDO DO MFA” | POSTO DE COMANDO DO MOVIMENTO DAS FORÇAS ARMADAS



### DESCRIÇÃO

Visita aos vários espaços que nos dão a imagem do tempo e sentimentos vividos na época.

Exploramos também o livro “Histórias de Abril: Um Passado com Presente”, uma edição criada pelas crianças das escolas de Odivelas, que nos dão a sua visão sobre o 25 de Abril.

A visita culmina com o visionamento de um excerto do documentário da SIC “A Hora da Liberdade”.

- Calendarização

terça a sexta-feira: às 10h00 e às 14h30

- Público-alvo

Jardins-de-infância

- Contactos e inscrição

Divisão de Cultura e Turismo

Telefone: 219 320 810

E-mail: cultura@cm-odivelas.pt

## VISITAS ORIENTADAS | POSTO DE COMANDO DO MOVIMENTO DAS FORÇAS ARMADAS



### DESCRIÇÃO

Este Monumento Nacional está localizado nas instalações do Quartel da Pontinha onde, de 24 a 26 de Abril de 1974, estiveram reunidos os oficiais que comandaram todas as operações da Revolução dos Cravos. Este marco importante da nossa história contemporânea é o ponto de partida para as visitas orientadas ao Posto de Comando do MFA. Procura-se não apenas a valorização do local, mas principalmente a sua divulgação junto do público escolar e de todos aqueles que manifestem interesse pelos acontecimentos que marcaram a história do nosso país.

#### • Calendarização

terça a sexta-feira: às 10h00 e às 14h30

#### • Público-alvo

Ensino básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos, secundário e grupos organizados

#### • Contactos e inscrição

Divisão de Cultura e Turismo

Telefone: 219 320 810

E-mail: cultura@cm-odivelas.pt

## PROJETO EXPRESSAR-TE



### DESCRIÇÃO

Projeto desenvolvido em parceria com as Escolas do Concelho, com o propósito de dar a conhecer o trabalho criativo desenvolvido pelos jovens estudantes, nas áreas da pintura, escultura, fotografia ou outras formas de expressão cultural, dirigindo-se a jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 35 anos.

#### • Público-alvo

Dos 18 aos 35 anos

#### • Serviço promotor

Gabinete da Juventude



## TEATRO DA CASA “EXPRESSÕES & IMPRESSÕES”

### DESCRIÇÃO

Grupo de teatro amador focado em ensaiar e apresentar peças de teatro pelas freguesias de Odivelas, dirigindo-se a jovens a partir dos 12 anos de idade. É (também) constituído por estudantes do concelho, sendo que têm vindo a ser estabelecidos contactos com as escolas, no sentido de ali atuarem.

#### • Público-alvo

Dos 12 aos 50 anos

#### • Serviço promotor

Gabinete da Juventude



## HORA DO CONTO

### DESCRIÇÃO

Atividade de promoção do livro e da leitura com dinamização e dramatização de histórias seguidas de ateliê alusivo às mesmas.

#### • Público-alvo

Jardins-de-infância, Escolas Básicas do 1.º Ciclo do ensino público e particular do Concelho de Odivelas

#### • Contactos e inscrição

Biblioteca Municipal D. Dinis – T. 219 320 770 | Tlm. 965 910 770

Polo de Caneças – T. 219 320 787; Polo da Pontinha – T. 219 320 789

E-mail: [bmdd@cm-odivelas.pt](mailto:bmdd@cm-odivelas.pt)



## BIBLIÓFILO VAI À ESCOLA

### DESCRIÇÃO

Promoção do livro e da leitura em meio pré-escolar, garantindo um trabalho continuado em torno do livro; em cada visita é entregue um baú com 30 livros para serem explorados por alunos e educadores e realizada uma hora do conto.

#### • Público-alvo

Jardins-de-infância

#### • Contactos e inscrição

Divisão de Cultura e Turismo

Biblioteca Municipal D. Dinis,  
Telefone: 219 320 770 | Tlm. 965 910 770  
E-mail: bmdd@cm-odivelas.pt



## CONCURSO NACIONAL DE LEITURA

### DESCRIÇÃO

O Concurso Nacional de Leitura (CNL) é uma iniciativa promovida pelo PNL2027 em articulação com a RBE (Rede de Bibliotecas Escolares), a DGLAB (Direção Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas), o Instituto Camões, a DGE (Direção Geral de Educação) e a RTP.

Visando “estimular o gosto e o prazer da leitura para melhorar o domínio da língua portuguesa, a compreensão leitora e os hábitos de leitura”, este concurso envolve alunos do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico e do ensino secundário.

O concurso é composto por três fases (escolar/municipal, intermunicipal e nacional), cabendo aos municípios (bibliotecas municipais) a organização do momento municipal, onde são apurados os alunos para a fase intermunicipal.

#### • Calendarização

fevereiro

#### • Público-alvo

Alunos do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico e do ensino secundário

#### • Contactos

Divisão de Cultura e Turismo

Biblioteca Municipal D. Dinis

Telefone: 219 320 770 | Tlm. 965 910 770

E-mail: bmdd@cm-odivelas.pt



## VISITA ORIENTADA | CENTRO HISTÓRICO DE ODIVELAS

### DESCRIÇÃO

Visita com passeio pelo centro histórico, ao Memorial de Odivelas, à Igreja Matriz de Odivelas/Igreja do Santíssimo Nome de Jesus, à Biblioteca Municipal D. Dinis e à Quinta da Memória/Quinta do Arcebispo. Pretende-se assim promover e divulgar o Património do Concelho, artisticamente notável, reconhecendo a evolução cronológica histórica dos monumentos





mais emblemáticos do Concelho.

- Público-alvo

Ensino básico, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos, secundário e grupos organizados

- Calendarização

segunda-feira a sexta-feira: às 10h00 e às 14h30

- Contactos e inscrição

Divisão de Cultura e Turismo

Telefone: 219 320 810

E-mail: cultura@cm-odivelas.pt



## ROTEIRO DE ARTE URBANA

### DESCRIÇÃO

Arte Urbana ou *street art* é a expressão que se refere a manifestações artísticas desenvolvidas no espaço público, representa o encontro com a arte e a vida, na medida em que o ser humano vive e se desloca pela cidade. Visita pedestre por alguns murais de arte urbana localizados na freguesia de Odivelas.

- Calendarização

segunda a sexta-feira: às 10h00 e às 14h30

Mediante condições atmosféricas favoráveis

- Público-alvo

Ensino básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos e grupos organizados

- Contactos e inscrição

Divisão de Cultura e Turismo

Telefone: 219 320 810

E-mail: cultura@cm-odivelas.pt



## PASSAPORTE INFANTOJUVENIL

### DESCRIÇÃO

Apresentação nas escolas do “Passaporte Infantojuvenil”, cujo objetivo principal é a divulgação do património e das principais personagens históricas do Concelho de Odivelas.

- Calendarização

segunda a sexta-feira: às 10h00 e às 14h30

- Público-alvo

Ensino básico - 1.º e 2.º Ciclos

### • Contactos e inscrição

Divisão de Cultura e Turismo

Telefone: 219 320 810

E-mail: cultura@cm-odivelas.pt



## VISITA ORIENTADA “DESCOBRIR O MOSTEIRO DE ODIVELAS” | MOSTEIRO DE ODIVELAS

### DESCRIÇÃO

Mandado construir por D. Dinis em 1295, o Mosteiro de Odivelas, é um Monumento Nacional, com grande significado histórico e cultural tanto para Odivelas como para o País. Pretende-se assim, consciencializar as escolas em particular, da importância deste espaço para o conhecimento e usufruto do Património Cultural Concelhio, tal como a sua importância e valorização.

### • Calendarização

terça a sexta-feira: às 10h00 e às 14h30

### • Público-alvo

Jardins-de-infância, ensino básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos, secundário e grupos organizados.

### • Contactos e inscrição

Divisão de Cultura e Turismo

Telefone: 219 320 810

E-mail: cultura@cm-odivelas.pt



## VISITA “O REI D. DINIS ESTÁ EM ODIVELAS” | MOSTEIRO DE ODIVELAS

### DESCRIÇÃO

Visita orientada e dinamizada ao Mosteiro de Odivelas. De acordo com as idades, será realizada a dinâmica com o grupo.

### • Público-alvo

Jardim-de-infância e 1.º Ciclo – visita ao Mosteiro com a dinâmica de uma peça de teatro de fantoches

2.º, 3.º Ciclos e secundário – visita ao Mosteiro com a dinâmica da construção de um puzzle e a apresentação de uma frase alusiva ao Mosteiro de



Odivelas.

- **Calendarização**

terça a sexta-feira: mediante marcação prévia

- **Contactos e inscrição**

Divisão de Cultura e Turismo

Telefone: 219 320 810

E-mail: [cultura@cm-odivelas.pt](mailto:cultura@cm-odivelas.pt)





EDUCAÇÃO  
PARA A CIDADANIA



# PLANO DE AÇÃO EDUCATIVA



## DESCRIÇÃO

Tem sido apanágio deste Serviço apostar numa sensibilização da população em termos de segurança e de Proteção Civil. Cremos por isso que cada indivíduo, como membro ativo da sociedade, deve fazer valer o seu papel de agente de Proteção Civil participando em todo o sistema. A melhor forma de cada um poder intervir, é em primeiro lugar, **estar bem informado no que respeita aos riscos existentes e aos procedimentos a ter caso cada um deles aconteça.** É aqui que a Proteção Civil tem um papel fundamental, na medida em que depende dela a **veiculação da informação que dotará a população de conhecimentos básicos, permitindo a sua autoproteção e até prestação de socorro a quem dele necessite.**

**Temáticas:** Planos de Emergência, Acidentes Domésticos, Sismos, Cheias, Perigo em Espaços Públicos, Raposa Chama, Segurança na Praia, Primeiros Socorros, Alterações Climáticas.

· Público-alvo

Alunos do jardim-de-infância ao 12.º Ano

· Serviço promotor

Serviço Municipal de Proteção Civil

## SERSEGUR@



## DESCRIÇÃO

Reconhecendo que a sinistralidade rodoviária é um problema associado aos comportamentos de risco norteados por posturas culturais dos utentes do sistema rodoviário e que a escola desempenha um papel fulcral, pelo seu caráter pedagógico e dinamizador de vivências e experiências formativas, o presente projeto, mediante estratégias de prevenção primária na área da Educação Rodoviária, procura desenvolver nas crianças atitudes, comportamentos e competências necessárias à sua inserção segura no trânsito rodoviário e sensibilizar a comunidade educativa para a importância da prevenção rodoviária. A abordagem do projeto procurará corresponder, por um lado, a uma prática de aprendizagem contínua e sistemática, ao longo do ano letivo e, por outro, à articulação das componentes teórico-práticas com vista a facilitar a interiorização das competências necessárias a uma inserção segura no trânsito por parte dos alunos.

Tem como principais objetivos: Sensibilizar a comunidade educativa para

a importância da Educação Rodoviária; Contribuir para o desenvolvimento e interiorização de comportamentos solidários na prática rodoviária; Contribuir para a diminuição de acidentes nas crianças e jovens, sensibilizando-os para se tornarem cidadãos responsáveis, como peões ou como futuros condutores; Rentabilizar as potencialidades das tecnologias de informação e comunicação na promoção de hábitos e comportamentos seguros; Ensinar e fomentar a utilização da bicicleta (sem/com pedais) com o intuito de desenvolver uma mobilidade sustentável.

• Público-alvo

Alunos da Educação Pré-Escolar e alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico (do 1.º ao 4.º ano)

• Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania







INFÂNCIA  
E JUVENTUDE



## JOVEM CIDADÃO (CARTÃO MUNICIPAL JOVEM)



### DESCRIÇÃO

O Jovem Cidadão é um cartão municipal jovem, gratuito, destinado a indivíduos entre os 12 e os 35 anos, que residam, estudem ou trabalhem no concelho de Odivelas. Proporciona descontos, com percentagens distintas e individualizadas consoante os parceiros, em diversos estabelecimentos do concelho, considerando vários serviços ou áreas.

- Público-alvo

Dos 12 aos 35 anos

- Serviço promotor

Gabinete da Juventude

## CARTÃO “ODIKIDS”



### DESCRIÇÃO

Cartão municipal gratuito pessoal e intransmissível, que proporciona o acesso a um maior número de produtos e benefícios, com condições vantajosas nas áreas da saúde, desporto, cultura, atividades económicas, entre outras, criando assim, condições propícias à aquisição de bens e serviços, no Concelho de Odivelas.

- Público-alvo

Dos 0 aos 11 anos

- Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

## GABINETE ORIENTA-TE



### DESCRIÇÃO

Dispõe de serviços na área do Planeamento Familiar, Emprego e Formação Profissional e Apoio Psicológico, que - ainda que não seja prestado em ambiente escolar, dirige-se a todos os jovens estudantes (ou não) do concelho, com idades compreendidas entre os 12 e os 35 anos.

- Público-alvo

Dos 12 aos 35 anos

- Serviço promotor

Gabinete da Juventude





OCUPAÇÃO  
DE TEMPOS LIVRES



# OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES OTL'S – NATAL E PÁSCOA



## DESCRIÇÃO

O projeto OTL's funciona em todos os períodos de interrupção letiva, observando o calendário escolar adotado pelas escolas do concelho, Páscoa e Natal. O programa implementado considera um conjunto de atividades diárias diversificadas, refeições e transporte municipal com deslocações dentro e fora do concelho de Odivelas. Destinado a 80 crianças e jovens, residentes e/ou estudantes no Concelho de Odivelas.

### • Público-alvo

Dos 6 aos 15 anos

### • Serviço promotor

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

Gabinete da Juventude







PROMOÇÃO  
DA SAÚDE



## “SABER COMER É SABER ESCOLHER”



### DESCRIÇÃO

Projeto concebido em resposta a dificuldades detetadas ao nível dos comportamentos alimentares das crianças entre os 3 e os 7 anos de Odivelas. Entre diversas atividades lúdicas e participativas, destaca-se a dramatização de contos infantis, criados especificamente para o efeito. Estes contos foram validados pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável/DGS, e permitem identificar as características e as funções dos alimentos no organismo. Através deste Projeto, pretende-se contribuir para a literacia das crianças, aumentando o seu conhecimento e motivação para escolhas informadas e saudáveis.

#### • Público-alvo

Crianças entre os 3 e os 7 anos de idade e respetivos/as docentes

#### • Serviço promotor

Gabinete de Saúde

## “DIETA MEDITERRÂNICA EM ODIVELAS”



### DESCRIÇÃO

Visa incentivar tanto docentes como alunos/as a utilizarem a temática da Dieta Mediterrânica como ponto de partida para a promoção da alimentação saudável, permitindo uma diversidade de perspetivas, tais como características culturais, sociais, históricas, geográficas e ecológicas da referida dieta. Desta forma, os/as docentes poderão adequar os diversos conteúdos aos programas curriculares do 2.º Ciclo e 3.º Ciclo do ensino básico e ensino secundário.

Recursos: Manuais pedagógicos (e-book) destinados a docentes; Exposição “Dieta Mediterrânica” constituída por 12 painéis que poderá estar disponível em itinerância.

#### • Público-alvo

Docentes e discentes do 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico e ensino secundário

#### • Serviço promotor

Gabinete de Saúde

## “RODA DAS CALORIAS”



### DESCRIÇÃO

Consiste num material pedagógico original, através da parceria entre a Câmara de Odivelas e a Direção-Geral da Saúde/Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. A Roda das Calorias permite relacionar a quantidade de calorias presente em alguns alimentos, com a atividade física necessária para a gastar. Possui ainda informações adicionais como a quantidade de gordura ou fibra dos alimentos. Neste âmbito, podem ser desenvolvidas sessões de sensibilização relativas a hábitos alimentares saudáveis e prática de atividade física, no contexto da dieta mediterrânica. Recursos: Folheto contendo roda interativa; grande formato destinado a exposições, consistindo em três roll-up e 2 rodas interativas.

• Público-alvo

Docentes e discentes do 2.º e 3.º Ciclo do ensino básico e ensino secundário

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde

## PROGRAMA “EU E OS OUTROS”



### DESCRIÇÃO

Projeto promovido pelo SICAD em parceria da CMO, no âmbito da prevenção de comportamentos aditivos e dependências (CAD). Visa a formação anual de um conjunto de aplicadores/as do Programa em contexto escolar, constituído por professores/as, enfermeiros/as, psicólogos/as, agentes da PSP, técnicos/as das autarquias e outros/as técnicos/as de intervenção social. O Programa assenta na exploração de histórias interativas e subordinadas a temas distintos da prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências, nas quais os participantes tomam decisões influenciando, deste modo, o desenvolvimento do enredo. O programa tipo prevê no mínimo 7 sessões para a sua exploração, com aproximadamente 1h cada. Este programa prevê igualmente sessões de supervisão e de avaliação.

• Público-alvo

Jovens do 3.º Ciclo e ensino secundário/Profissional dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde

## ON THE ROAD – A PREVENÇÃO NA COMUNIDADE



## DESCRIÇÃO

Projeto implementado em parceria com a UCC Nostra Pontinha e a UCC Saúde a Seu Lado do ACES Loures-Odivelas, bem como, com a Liga Portuguesa Contra a SIDA. Visa alertar para a importância da prevenção das infeções sexualmente transmissíveis (com destaque para o VIH), nomeadamente, para as formas de contágio e medidas protetoras (utilização correta do preservativo). Contempla a dinamização de ações de sensibilização e a realização de testes rápidos ao VIH, na qual são feitos atendimentos individuais e cedência de materiais (in)formativos e pedagógicos sobre o tema, incluindo preservativos (masculinos e femininos).

### • Público-alvo

Jovens do 3.º Ciclo e ensino secundário/Profissional dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas

### • Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## SUPER SAUDÁVEIS I (ALMOÇOS E LANCHES)

## DESCRIÇÃO

Projeto de promoção da alimentação saudável, desenvolvido em articulação com a Liga Portuguesa Contra o Cancro (promotora do projeto) e a Câmara Municipal de Odivelas (GS e DE). É desenvolvido em contexto escolar e consiste num jogo, em formato de 15 cartas colecionáveis, que remetem para os alimentos a promover o consumo. Durante 5 semanas [uma vez por semana] um almoço e um lanche, será acompanhado de um alimento pré-definido com um poder super saudável.

### • Público-alvo

Crianças do Jardim-de-infância e 1.º Ciclo do ensino básico do Concelho

### • Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## “CONVERSAS À SOMBRA... CUIDADOS A TER COM O SOL”

## DESCRIÇÃO

Sessões de sensibilização, com cerca de 45 minutos, dinamizados pelas duas

Unidades de Cuidados na Comunidade de Odivelas, com vista a promover conhecimentos sobre os cuidados a ter com a pele, bem como contribuir para a consciencialização das crianças sobre os riscos da exposição solar desprotegida, através de metodologias ativas e participativas com dinâmicas de grupo e posterior reflexão.

• Público-alvo

Crianças do Jardim-de-infância e 1.º Ciclo do ensino básico do Concelho

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## EDUCAÇÃO POSTURAL – CAMPANHAS DE SENSIBILIZAÇÃO

### DESCRIÇÃO

Irão ser promovidas junto dos Agrupamentos de Escolas do Concelho, Campanhas de Sensibilização alusivas à Postura Corporal (por vezes em colaboração com as UCC's de Odivelas – Saúde a seu Lado e da Pontinha – Nostra Pontinha). Estas campanhas têm como principal objetivo e como o nome indica, sensibilizar para a importância da adoção de hábitos posturais corretos no dia-a-dia e no decorrer do quotidiano escolar.

• Público-alvo

Comunidades Educativas das Escolas do Concelho

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## “ENTRE ESCOVAS E BOCHECHOS” – PROJETO DE HIGIENE ORAL

### DESCRIÇÃO

A CMO em colaboração com o ACES Loures-Odivelas (UCC de Odivelas - Saúde a seu Lado; UCC Nostra Pontinha; PNPSO - Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral e USP - Unidade de Saúde Pública) visa através deste projeto contribuir para a melhoria dos índices de saúde oral das crianças do concelho e assegurar o acesso à prevenção de doenças orais na infância, através de ações que implicam bochecho, escovagem de dentes, bem como sessões de esclarecimento alusivas à higiene oral.

São também dinamizados materiais didáticos (em suporte físico), criados propositadamente no âmbito deste projeto.



• Público-alvo

Crianças dos Jardins-de-infância e Escolas Básicas do Concelho dos Agrupamentos de Escolas aderentes ao Projeto.

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## **“FALAR, BRINCAR E APRENDER SOBRE HIGIENE” – PROJETO DE HIGIENE CORPORAL**

### DESCRIÇÃO

A CMO/GS visa através deste projeto promover e valorizar hábitos de higiene corporais, junto das crianças em idade pré-escolar e do 1.º Ciclo, como forma de prevenção de doenças e de melhoria da autoestima. Neste sentido foi criado um conto infantil - “Aguiar o Herói Pfu!” - a história do jovem Aguiar, que procura, de forma intuitiva, lúdica e divertida, promover e valorizar os hábitos de higiene. Uma história através da qual se transmite uma mensagem pedagógica forte, procurando incentivar as nossas crianças à concretização dessas boas práticas.

• Público-alvo

Crianças dos Jardins-de-infância / Escolas Básicas do 1.º Ciclo do Concelho

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## **“ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL: AS ESCOLHAS PARA UM MENOR IMPACTO AMBIENTAL” – PROJETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

### DESCRIÇÃO

Além da desnutrição e da obesidade, também as alterações climáticas produzem efeitos graves num país, região ou família, sendo urgente sensibilizar a população para escolhas alimentares promotoras de saúde humana e do planeta. A exposição teórica de, aproximadamente, 45 minutos, pretende também dotar os mais jovens para a compra, armazenamento, preparação/confeção e consumo de refeições com menor impacto ambiental e o respetivo reaproveitamento de sobras como

estratégia de redução do desperdício alimentar diário.

• Público-alvo

Alunos do 3.º Ciclo e secundário

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## **“OS HORTÍCOLAS VÃO À ESCOLA: COMO CRESCER E DESENVOLVER SAUDÁVEL” – PROJETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

### DESCRIÇÃO

O consumo de fruta e produtos hortícolas é um dos indicadores mais utilizados em todo o mundo para avaliar a qualidade da alimentação. A Organização Mundial da Saúde recomenda um consumo igual ou superior a 400 g/dia de alimentos deste grupo (equivalente a 5 ou mais porções diárias). Segundo dados do IAN-AF, a inadequação do consumo de fruta e hortícolas, é superior no grupo etário dos adolescentes (78%) e das crianças (72%). A exposição prática de, aproximadamente, 30 minutos, com recurso à utilização de um cabaz variado de fruta e hortícolas frescos, de diferentes texturas, cor, formas e aromas, pretende estimular o interesse das crianças para o consumo de fruta e hortícolas no seu estado natural e inteiros.

• Público-alvo

Crianças do Pré-escolar, Jardim-de-infância e ensino básico

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## **“LANCHES ESCOLARES | OPÇÕES PRÁTICAS, BARATAS E SAUDÁVEIS” – PROJETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

### DESCRIÇÃO

A idade pediátrica é um período de grande vulnerabilidade a alterações do estado de nutrição com consequências negativas a curto e longo prazo para a saúde. Uma alimentação saudável desde os primeiros anos de vida é por isso essencial tanto para o desenvolvimento e crescimento como educação alimentar para a vida adulta. A exposição teórica de, aproximadamente, 45 minutos, com recurso à partilha de diapositivos sobre a importância de





hábitos alimentares saudáveis nos mais jovens, inclui exemplos de lanches/ almoços e jantares equilibrados, práticos e acessíveis, tanto do ponto de vista económico como nutricional.

• Público-alvo

Encarregados de Educação

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## **AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE AS TEMÁTICAS: DEPRESSÃO, ANSIEDADE E BURNOUT – “PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO ESCOLAR”**

### **DESCRIÇÃO**

Após o período pandémico causado pela Covid-19, a prevalência de Ansiedade, Depressão e Burnout na população escolar tem vindo a aumentar exponencialmente. A necessidade de dotar os Docentes com informação em Saúde Mental é a melhor forma de os capacitar a alcançar estratégias e mecanismos de defesa que os ajude a minimizar os riscos de doença e a obter uma melhor qualidade de vida.

A ação tem por objetivos: a promoção da literacia em Saúde Mental; a identificação de fatores que precipitam a ocorrência de ansiedade, depressão e Burnout e partilha de técnicas de relaxamento e controlo de stress.

• Público-alvo

População Docente do Universo Escolar do Município de Odivelas

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde



## **AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A TEMÁTICA: DEPENDÊNCIA DE ECRÃS – “PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO ESCOLAR”**

### **DESCRIÇÃO**

Com o novo paradigma digital a ter cada vez mais impacto no dia a dia dos jovens, é necessário refletir junto dos mesmos, sobre as vantagens e

desvantagens do uso de ecrãs/tecnologias e a relação com a perturbação mental.

A Ação tem por objetivos: a promoção da Literacia em Saúde Mental junto da população jovem; informar sobre as vantagens e desvantagens da utilização de ecrãs diariamente; consciencializar para a importância de reconhecer sinais de alerta e como pedir ajuda, perante um padrão de dependência dos ecrãs; motivar para a importância da diversificação de interesses, de forma a manter uma vida ativa, equilibrada e saudável.

• Público-alvo

Alunos do 3.º Ciclo do Universo Escolar do Município de Odívetas

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde

## “PREVENÇÃO DAS DOENÇAS ONCOLÓGICAS EM CONTEXTO ESCOLAR”



### DESCRIÇÃO

Desenvolver a literacia na prevenção das doenças oncológicas através da implementação de ações (HPV; Outubro Rosa; Antitabágicas...) dirigidas a toda a comunidade escolar/educativa. Pretende-se a capacitação dos educadores e professores, no âmbito da prevenção das doenças oncológicas, e no apoio para a realização de atividades impactantes, capazes de envolver as comunidades escolares.

• Público-alvo

Alunos do 3.º Ciclo e secundário; Professores e Assistentes Operacionais

• Serviço promotor

Gabinete de Saúde







**Odivelas**  
CÂMARA MUNICIPAL

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

Rua Laura Alves, 5 - Urbanização da Ribeirada

2675-608 Odivelas

[www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt)

Lisb@20<sup>20</sup>

PORTUGAL  
2020

