

PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

*Com **PPES** para o futuro...*



INTRODUÇÃO

A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa. A PES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a Saúde e Bem-Estar na Europa – Saúde 2020, para a Estratégia da EU2020, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável.

OBJETIVOS

O projeto de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento tem como principais objetivos:

- Promover a literacia em saúde.
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis.
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis.

ÁREAS TEMÁTICAS

- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Educação Alimentar
- Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade

EQUIPA

| NOME | PROFISSÃO/FUNÇÃO/ ENTIDADE |
|---------------------|--|
| Elizabete Bairreiro | Prof. de Biologia na ESA / Coordenadora do PPES |
| Marisa Serra | Enfermeira Especialista Saude infantil e pediátrica/UCC Olhos de Água do centro de saúde de Alcanena |
| Carla Ramos | Enfermeira Especialista saúde materna/UCC Olhos de Água do centro de saúde de Alcanena |
| Carla Carvalho | Enfermeira Especialista Saude comunitária/UCC Olhos de Água do centro de saúde de Alcanena |
| Patrícia Fonseca | Psicóloga / Agrupamento de Escolas Alcanena |
| Rute Pépio | Psicóloga/ PEDIME |
| Tatiana Madeira | Terapeuta da Fala/PEDIME |
| Alexandra Gonzalez | Nutricionista/ Câmara Municipal de Alcanena |

PARCERIAS

Câmara Municipal de Alcanena
Centro de Saúde de Alcanena
GNR-Escola Segura
Centro de Respostas Integradas do Ribatejo

DIVULGAÇÃO

<https://www.facebook.com/a.e.alcanena.oficial>

https://www.instagram.com/pes_aea?igsh=amFmMGZ3eGxnM3Q0

PLANO DE AÇÃO/ ATIVIDADES DO PAA

| ÁREAS DE INTERVENÇÃO | AÇÕES | MEDIDAS/ESTRATÉGIAS | PÚBLICO ALVO |
|--|--|--|--------------|
| Saúde Mental e Prevenção da Violência | <ul style="list-style-type: none"> Promoção da saúde mental Desenvolver estratégias de regulação emocional e gestão do stress Prevenção do <i>bullying</i>, <i>cyberbullying</i> e de outras formas de violência através da adoção de uma cultura de respeito e tolerância Promoção de um ambiente escolar seguro e inclusivo Desenvolver valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças | <ul style="list-style-type: none"> Sessões de sensibilização sobre saúde mental e bem-estar emocional com a psicóloga do Agrupamento, outros psicólogos externos à escola e as enfermeiras do CSA. Projeto Escola Feliz. Projeto Kit de Saúde Mental, (DGE): https://www.manifestamente.org/ Sessões/ workshops sobre <i>mindfulness</i> e técnicas de relaxamento para alunos e professores dinamizados por professoras do Agrupamento, enfermeiras e outros convidados externos à escola. Sessões/campanhas anti <i>bullying</i> e anti <i>cyberbullying</i> com debates, dramatizações e vídeos educativos com intervenção de programas/parcerias como: IPDJ (programa Cuida-te +); GNR (Escola Segura) Gabinete de apoio psicológico e gestão de conflitos Projeto de mentoria entre alunos para fortalecer relações interpessoais Utilização dos recursos da disciplina de Cidadania e Ambiente para desenvolver estas temáticas. | |
| Educação Alimentar | <ul style="list-style-type: none"> Promoção de uma alimentação saudável e sustentável Reconhecimento do impacto das escolhas alimentares sobre a saúde e o ambiente | <ul style="list-style-type: none"> Realização de atividades práticas (laboratoriais e experimentais) no <i>FoodLab</i> da ESA. Dinamização de Projetos Interdisciplinares em articulação vertical e horizontal sobre esta temática. Sessões/trabalho colaborativo/campanhas de sensibilização dinamizadas pelos alunos, nas disciplinas de CN, Biologia e de Cidadania e Ambiente e que envolvam conteúdos relacionados com esta temática. | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Reconhecimento da Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável | <ul style="list-style-type: none"> Sessões/ Workshops sobre alimentação saudável e sustentável e dieta mediterrânica dinamizadas pelas enfermeiras do CSA e pela nutricionista da CMA. Comemoração do Dia Mundial da Alimentação com recurso a diversos materiais (vídeos, jogos, <i>webinars</i>, <i>workshops</i> de culinária) disponibilizados por várias entidades (IPDJ, DGS, DGE...), bem como a realização de outras atividades pelos alunos Sensibilização dos alunos para almoçarem na cantina Realização de atividades da plataforma da Associação Portuguesa de Nutrição: https://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt/index.php | <p>Alunos:</p> <p>Ensino Pré-Escolar</p> <p>1º Ciclo do Ensino Básico</p> |
| Atividade Física | <ul style="list-style-type: none"> Promover a prática de AF e desportiva e evitar o sedentarismo. Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem | <ul style="list-style-type: none"> Aulas abertas de modalidades diversas (dança, yoga, desporto coletivo) Desporto Escolar Eventos desportivos escolares (corridas, torneios interturmas) Parcerias com ginásios ou clubes desportivos locais | <p>2º Ciclo do Ensino Básico</p> <p>3º Ciclo do Ensino Básico</p> |
| Comportamentos Aditivos e Dependências | <ul style="list-style-type: none"> Prevenção de comportamentos aditivos e dependências (CAD) Conhecer os efeitos do tabaco e do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais Adoção de comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de substâncias psicoativas (SPA) na saúde Adoção de comportamentos adequados face ao consumo de SPA e face às adições e dependências sem substância | <ul style="list-style-type: none"> Realização da sessão “Viagem de Finalistas – Diversão 100 Riscos & Nex Step” dinamizada pela Unidade Local de Saúde do Médio Tejo em parceria com as Forças de Segurança e Centro de Respostas Integradas do Ribatejo Comemoração do Dia Mundial do Não Fumador com recurso a diversos materiais (vídeos, jogos, <i>webinars</i>, <i>workshops</i> de culinária) disponibilizados por várias entidades (IPDJ, DGS, DGE...), bem como a realização de outras atividades pelos alunos Sessões/trabalho colaborativo/campanhas de sensibilização dinamizadas pelos alunos, nas disciplinas de CN e de Biologia e que envolvam conteúdos relacionados com esta temática Sessões temáticas dinamizadas pelas enfermeiras do CSA Sessões, campanhas, debates, dramatizações e vídeos educativos com intervenção de programas/parcerias como: IPDJ (programa Cuida-te +); GNR (Escola Segura) Gabinete de apoio psicológico | <p>Ensino Secundário</p> <p>Pessoal docente e não docente</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual • Desenvolvimento de uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género • Reconhecimento da importância dos afetos e das relações interpessoais no desenvolvimento individual • Desenvolvimento das relações de cooperação e de interajuda e dos valores de respeito, tolerância e partilha • Adoção de atitudes e comportamentos saudáveis • Prevenção das IST e da gravidez na adolescência | <ul style="list-style-type: none"> • Sessões/trabalho colaborativo/campanhas de sensibilização dinamizadas pelos alunos, nas disciplinas de CN e de Biologia e que envolvam conteúdos relacionados com esta temática • Programa Cuida-te+ do IPDJ • Programa Acerca de Ti - Ausónia • Sessões/campanhas sobre sexualidade com debates, dramatizações e vídeos educativos com intervenção de programas/parcerias como: IPDJ (programa Cuida-te +); enfermeiras do CSA; Psicóloga do Agrupamento • Iniciativa “Dignidade Menstrual” da DGE • <i>Webinar</i> "Dignidade Menstrual - O papel da educação para a saúde e educação sexual" • Kit de métodos contraceptivos. | |
|--|--|--|--|

AFETOS E EDUCAÇÃO SEXUAL – PLANIFICAÇÃO

A informação sobre sexualidade é essencial na educação para a saúde. Assim, com vista a uma vida saudável em sociedade, os jovens devem adquirir conhecimentos e desenvolver atitudes e comportamentos nesta área.

De acordo com os limites definidos no artigo 5.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto e da Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril, **a carga horária não pode ser inferior a seis horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário**, distribuídas de forma equilibrada pelos diversos períodos do ano letivo.

| TEMAS | OBJETIVOS | ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS/INTERVENIENTES | Educação Pré-Escolar | 1º Ciclo do Ensino Básico | 2º Ciclo do Ensino Básico | 3º Ciclo do Ensino Básico | Ensino Secundário |
|---|--|---|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|
| <p>Identidade de Género</p> <p>A identidade de género é a experiência interna e individual de género profundamente sentida por cada pessoa que pode, ou não, corresponder às expectativas sociais.</p> | <p>Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tomar consciência da diversidade das expressões e identidades de género. Compreender e respeitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual. Respeitar e aceitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual. <p>Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desconstruir os diferentes papéis socioculturais em função do sexo. Analisar criticamente os diferentes papéis socioculturais em função do sexo. | <ul style="list-style-type: none"> Atividades de âmbito curricular de acordo com as aprendizagens essenciais das disciplinas de CSTCRIAR@INOVAR (1ºCiclo); Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Português e Ed.Física (2º Ciclo); Ciências Naturais, Português, História e Cidadania e Ambiente (3º Ciclo); Biologia e Geologia, Biologia, Português, História e Psicologia: <ul style="list-style-type: none"> - Debate de ideias; - Quiz, Kahoot, e outros jogos; - Análise de textos/ notícias; - Brainstorming; - Dramatizações; - Filme “A rapariga Dinamarquesa” seguido de debate (alunos do E. Secundário); ... | X | X | X | X | X |
| | | | X | X | X | X | X |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Analisar criticamente os papéis/comportamentos associados às raparigas e aos rapazes quanto ao namoro, às relações sexuais e à prevenção de consequências indesejáveis das mesmas. • Identificar a violência baseada no género. • Discutir o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres. • Avaliar o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres. • Agir para a promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres. | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades interdisciplinares no âmbito dos projetos interdisciplinares. • Atividades no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento. • Jogos didáticos e expressão plástica. • Sessões de sensibilização/ educativas dinamizadas pelas enfermeiras do Centro de Saúde de Alcanena. • Comemoração do Dia Internacional da Mulher. Atividades dinamizadas pelo SPO. | X | X | X | X | X |
| <p>Relações Afetivas</p> <p>As relações afetivas referem-se à capacidade individual de experimentar o conjunto de fenómenos afetivos (emoções, paixões, sentimentos).</p> | <p>Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as suas próprias emoções. • Saber comunicar as suas próprias emoções. • Identificar as emoções dos outros. • Respeitar as emoções dos outros. • Compreender que as emoções são expressas de diferentes formas. <ul style="list-style-type: none"> • Saber distinguir diferentes expressões afetivas. • Compreender que as relações afetivas são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais. • Compreender de forma crítica que as relações afetivas e sexuais são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais. <p>Reconhecer a importância das relações interpessoais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a importância das relações afetivas nos diferentes contextos de vida (família, escola, amigos, sociedade). | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades de âmbito curricular de acordo com as aprendizagens essenciais das disciplinas de CSTCRIAR@INOVAR (1ºCiclo); Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Português e Ed.Física (2º Ciclo); Ciências Naturais, Português, História e Cidadania e Ambiente (3º Ciclo); Biologia e Geologia, Biologia, Português, História e Psicologia: <ul style="list-style-type: none"> - Debate de ideias; - Quiz, Kahoot, e outros jogos; - Análise de textos/ notícias; - Brainstorming; - Dramatizações; ... • Atividades interdisciplinares no âmbito dos projetos interdisciplinares. • Atividades no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento. • Jogos didáticos sobre as emoções. • Comemoração do Dia dos Namorados. • Sessões sobre comunicação assertiva dinamizadas pelas enfermeiras do Centro de Saúde de Alcanena. • Replicação do projeto Ubuntu. • Projeto Escola Feliz. | X | X | X | X | X |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Atuar de modo assertivo nas diversas interações sociais. • Reconhecer a importância de colaborar de forma ativa nas atividades do dia-a-dia. • Participar na criação e dinamização das atividades do dia-a-dia. • Organizar e dinamizar atividades do dia-a-dia. • Desenvolver as capacidades de comunicação, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa. • Desenvolver as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa. • Desenvolver e coordenar as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa. | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades dinamizadas pelo SPO. | X | X | X | X | X |
| | | | X | X | X | X | |
| | | | X | X | X | X | |
| | | | X | | | | X |
| | | | | X | X | X | |
| | | | | | | | X |
| <p>Valores</p> <p>Educar para os valores é incorporar na vida das crianças e dos jovens dimensões pessoais, sociais, morais e éticas que vão reger o exercício da liberdade responsável, da cidadania plena e de saúde sustentável.</p> | <p>Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expressar respeito por si, pelo outro e pelo meio. • Identificar diferenças individuais e socioculturais. • Respeitar as diferenças individuais e socioculturais • Expressar respeito pelas diferenças individuais e socioculturais. • Desenvolver atitudes de cooperação e interajuda. • Reconhecer a importância de adotar, para com os outros, comportamentos de cooperação, interajuda e tolerância. • Demonstrar responsabilidade nas relações afetivas e sexuais. | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades de âmbito curricular de acordo com as aprendizagens essenciais das disciplinas de CSTCRIAR@INOVAR (1ºCiclo); Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Português e Ed.Física (2º Ciclo); Ciências Naturais, Português, História e Cidadania e Ambiente (3º Ciclo); Biologia e Geologia, Biologia, Português, História e Psicologia: <ul style="list-style-type: none"> - Debate de ideias; - Quiz, Kahoot, e outros jogos; - Análise de textos/ notícias; - Brainstorming; - Dramatizações; • Atividades interdisciplinares no âmbito dos projetos interdisciplinares. • Atividades no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento. • Jogos didáticos sobre relações afetivas. Projeto Escola Feliz. | X | X | X | X | X |
| | | | X | X | | | |
| | | | X | X | | | |
| | | | X | | X | X | X |
| | | | X | | X | | |
| | | | | X | X | | |
| | | | | | | X | X |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar uma atitude positiva em relação ao prazer e à sexualidade • Identificar as infeções de transmissão sexual e as formas de prevenção primária e secundária. • Identificar os diferentes métodos contraceptivos. • Distinguir o funcionamento dos diferentes métodos contraceptivos e a sua adequação às diferentes necessidades. • Identificar a importância da utilização correta do preservativo (masculino e feminino) na prevenção de IST e de uma gravidez indesejada. • Integrar a utilização do preservativo nas relações sexuais. • Saber negociar relações sexuais saudáveis e seguras. • Conhecer e saber utilizar os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis na comunidade. | <ul style="list-style-type: none"> • Sessões sobre sexualidade dinamizada por alunos de Medicina. | | | | <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> | <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> |
| <p>Maternidade e Paternidade</p> <p>A escola pode contribuir para a consciencialização da responsabilidade da maternidade/paternidade e deve propiciar os meios e a informação adequados para que cada aluno se aperceba das implicações de, no futuro, vir a ter e/ou a cuidar de uma criança.</p> | <p>Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a diversidade dos contextos familiares. • Respeitar a diversidade dos contextos familiares. • Perspetivar o planeamento da família tendo em conta as dimensões: pessoais, familiares, sociais e profissionais. • Analisar as normas culturais relacionadas com a gravidez e a parentalidade. • Distinguir interrupção voluntária da gravidez e interrupção involuntária da gravidez. • Identificar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida. • Reconhecer e avaliar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida. • Identificar comportamentos com consequências na fertilidade. • Identificar comportamentos com consequências no desenvolvimento do embrião/ feto. | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades de âmbito curricular de acordo com as aprendizagens essenciais das disciplinas de CSTCRIAR@INOVAR (1ºCiclo); Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Português e Ed.Física (2º Ciclo); Ciências Naturais, Português, História e Cidadania e Ambiente (3º Ciclo); Biologia e Geologia, Biologia, Português, História e Psicologia: <ul style="list-style-type: none"> - Debate de ideias; - Quiz, Kahoot, e outros jogos; - Análise de textos/ notícias; - Brainstorming; - Dramatizações; - Trabalho colaborativo e apresentações orais; ... • Programa Acerca de Ti - Ausónia • Sessões/campanhas sobre sexualidade com debates, dramatizações e vídeos educativos com intervenção | | <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> | <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> | <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> | <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> Compreender que os comportamentos adotados pelas figuras parentais têm consequências na saúde e bem-estar físico e emocional das crianças. | <p>de programas/parcerias como: IPDJ (programa Cuidate+); enfermeiras do CSA; Psicóloga do Agrupamento</p> <ul style="list-style-type: none"> Iniciativa “Dignidade Menstrual” da DGE Webinars dinamizados pela DGE seguidos de debate pelas Enfermeiras do Centro de Saúde. Kit de métodos contraceptivos e sessões de esclarecimento dinamizadas pelas enfermeiras do C.S.A. Atividades no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento. <p>Sessões sobre sexualidade dinamizada por alunos de Medicina.</p> | | | X | X | X |
| <p>Direitos sexuais e reprodutivos</p> <p>Os Direitos Sexuais e Reprodutivos são componentes dos Direitos Humanos relacionados com a sexualidade e a reprodução, que incluem os direitos à liberdade, à privacidade, à saúde, à liberdade de pensamento e expressão, à educação e informação, à integridade e dignidade de todas as pessoas.</p> | <p>Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar direitos das famílias e das crianças consagrados na legislação, e usufruir desses direitos. Ser capaz de dizer sim e não, e expressar as suas necessidades e desejos de forma adequada. Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação dos seus direitos. Conhecer os direitos à informação, proteção e integridade corporal. Identificar as situações de violação dos direitos sexuais, nomeadamente a violência no namoro, o assédio e abuso sexuais e a Mutilação Genital Feminina. Ser capaz de denunciar situações de violência e violação dos direitos. Identificar o direito a maternidade e paternidade livres, conscientes e responsáveis. | <ul style="list-style-type: none"> Atividades de âmbito curricular de acordo com as aprendizagens essenciais das disciplinas de CSTCRIAR@INOVAR (1ºCiclo); Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Português e Ed.Física (2º Ciclo); Ciências Naturais, Português, História e Cidadania e Ambiente (3º Ciclo); Biologia e Geologia, Biologia, Português, História e Psicologia: <ul style="list-style-type: none"> - Debate de ideias; - Quiz, Kahoot, e outros jogos; - Análise de textos/ notícias; - Brainstorming; - Dramatizações; - Trabalho colaborativo e apresentações orais; Programa Acerca de Ti – Ausónia. Sessões/campanhas sobre sexualidade com debates, dramatizações e vídeos educativos com intervenção de programas/parcerias como: IPDJ (programa Cuidate +); enfermeiras do CSA; SPO e GNR- Escola Segura. Kit de métodos contraceptivos. | | | X | X | X |
| | | | | | | X | X |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer a situação dos direitos sexuais e reprodutivos em Portugal e no Mundo. • Conhecer os serviços e recursos, em matéria de saúde sexual e reprodutiva, disponíveis na comunidade. | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento • Sessões sobre sexualidade dinamizada por alunos de Medicina. | | | | X | X |
|--|--|---|--|--|--|---|---|