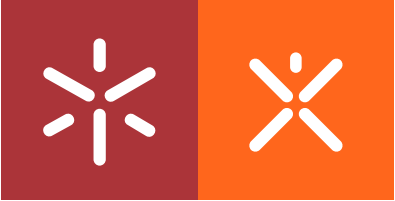


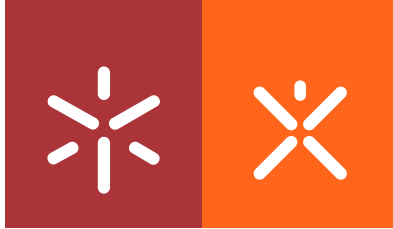


Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças

Joana Sofia Carvalho Cardoso

Universidade do Minho
Instituto de Educação





Universidade do Minho
Instituto de Educação

Joana Sofia Carvalho Cardoso

Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo
do Ensino Básico

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Rute Marina Roberto Santos

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



**Atribuição
CC BY**

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

AGRADECIMENTOS

A viagem que aqui termina é feita de passos meus, mas alicerçada nas pegadas firmes de quem, desde sempre, me apoiou com amor, coragem e esperança.

Agradeço, em primeiro lugar, aos meus pais, as âncoras da minha vida, por me terem dado as bases mais sólidas daquilo que sou e por acreditarem incondicionalmente no meu potencial. O que sinto por vocês excede o que as palavras conseguem dizer!

Ao meu mano Gonçalo, agradeço com a certeza de que há vínculos que se tecem para lá das palavras. Entre nós, bastam olhares para nos compreendermos e para sabermos, sem que seja preciso dizê-lo, o quanto nos orgulhamos um do outro.

À Francisca, a minha mana emprestada e eterna menina dos meus olhos. Inspiraste-me desde o primeiro instante, e continuarás a fazê-lo, porque há algo em ti que me lembra, todos os dias, a beleza e a responsabilidade de cuidar, de ensinar e de acreditar.

À Rosália, uma verdadeira amiga que tornou esta caminhada mais leve e mais bela. És, para mim, uma inesgotável fonte de inspiração.

À Professora Rute Santos, pela orientação cuidada e encorajadora, que me permitiu viver este percurso com dedicação e confiança. À Professora Teresa Sarmento, pelos valiosos ensinamentos partilhados ao longo deste percurso, bem como pela constante disponibilidade e atenção demonstradas.

À Professora cooperante Paula Sobrinho, agradeço por termos sido um verdadeiro par pedagógico, no mais belo sentido de apoiar, partilhar e construir conhecimento em conjunto. À minha equipa multidisciplinar, o vosso exemplo faz-me crescer enquanto pessoa e profissional.

A todas as crianças com as quais tive o privilégio de me cruzar. Foram e serão sempre o coração deste caminho, o verdadeiro sentido desta missão.

Ao meu João, o meu mais sincero e emocionado OBRIGADA! Pela presença firme nos dias bons e, sobretudo, nos menos bons. Por acreditares em mim com todas as forças, mesmo nos momentos em que a minha confiança vacilava. Pela paciência, pelo amor, por estares sempre lá — sem exigências, mas com a certeza de quem cuida, ampara e caminha lado a lado Obrigada por seres o meu lugar seguro. És o melhor do mundo e a tua forma de amar é, sem dúvida, uma das razões mais bonitas pelas quais este caminho fez tanto sentido.

Porque educar é, em essência, um gesto de amor e cada passo deste percurso foi trilhado com amor. A todos os que fizeram parte desta viagem transformada, obrigada!

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças

RESUMO

A saúde, pilar estrutural e primordial da existência humana, requer atenção desde os primeiros anos de vida. Promover a consciencialização para estilos de vida saudáveis desde a infância é essencial para que as crianças cresçam com hábitos que favoreçam o seu desenvolvimento cognitivo, social, emocional e motor. A infância constitui uma fase basilar do desenvolvimento, representando um período privilegiado para a aquisição e consolidação de competências e valores que se prolongam e se transformam, de forma significativa, ao longo do ciclo da vida. Neste sentido, a articulação entre educação e saúde assume um papel estruturante no desenvolvimento integral da criança.

Partindo desta premissa, este projeto, desenvolvido no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, assentou na promoção de estilos de vida saudáveis como eixo central da intervenção pedagógica e procurou integrar, de forma transversal e significativa, práticas que estimulassem o desenvolvimento integral das crianças.

Com base na aplicação de uma Metodologia de Investigação-Ação, foram dinamizadas atividades que permitiram alcançar os objetivos inicialmente definidos, quer de investigação, quer de intervenção. Identificar o conhecimento das crianças sobre saúde e estilos de vida saudáveis, averiguar as perceções das famílias sobre hábitos saudáveis das crianças e aferir se estão a ser desenvolvidas práticas educativas que fomentem hábitos saudáveis revelou-se fundamental para delinear o percurso a seguir, centrado em quatro suportes essenciais para um desenvolvimento saudável: a alimentação, a atividade física, a gestão emocional e o sono. Todo este processo foi orientado com o propósito de potenciar uma aprendizagem holística, articulando as atividades desenvolvidas a outras áreas do saber, de modo a garantir um desenvolvimento integral e integrado das crianças.

É imperativo que a promoção e o reforço destes hábitos e princípios sejam uma responsabilidade partilhada por todos, de forma a criar uma base sólida para o progresso contínuo.

Palavras-Chave: bem-estar; desenvolvimento integral; educação para a saúde; estilos de vida saudáveis

Education and Health: two fundamental pillars in the integral development of children

ABSTRACT

Health, a structural and primordial pillar of human existence, requires attention from the earliest years of life. Promoting awareness of healthy lifestyles from an early age is essential if children are to grow up with habits that favor their cognitive, social, emotional and motor development. Childhood is a fundamental stage of development, representing a privileged period for the acquisition and consolidation of skills and values that will continue and change significantly throughout the life cycle. In this sense, the link between education and health plays a key role in the child's integral development.

Based on this premise, this project, developed as part of the Supervised Teaching Practice of the master's degree in Preschool Education and 1st Cycle of Basic Education, was based on the promotion of healthy lifestyles as the central axis of pedagogical intervention and sought to integrate, in a transversal and significant way, practices that stimulated the integral development of children.

Based on the application of an Action Research Methodology, activities were carried out that enabled the initially defined research and intervention objectives to be achieved. Identifying children's knowledge of health and healthy lifestyles, investigating families' perceptions of children's healthy habits and assessing whether educational practices are being developed to encourage healthy habits proved to be fundamental in outlining the path to follow, focusing on four essential supports for healthy development: food, physical activity, emotional management and sleep. This whole process was guided by the assumption of promoting holistic learning, linking the activities developed to other areas of knowledge, so that guarantee the children's integral and integrated development.

It is imperative that the promotion and reinforcement of these habits and principles is a responsibility shared by all, in order to create a solid foundation for continuous progress.

Keywords: well-being; integral development; health education; healthy lifestyles

ÍNDICE GERAL

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS.....	ii
AGRADECIMENTOS	iii
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE	iv
RESUMO.....	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE GERAL	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	x
ÍNDICE DE QUADROS	xii
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	xiii
INTRODUÇÃO	1
Capítulo I: Contexto de Intervenção e Investigação	3
Nota introdutória	3
1. A instituição	3
Contexto de Educação Pré-Escolar	5
Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	6
2. As crianças	9
Contexto de Educação Pré-Escolar	9
Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	10
3. Apresentação do Tema e Justificação da relevância do mesmo	11
Capítulo II: Enquadramento Teórico e Conceptual.....	13
Nota Introdutória	13
Abordagem Conceptual e Curricular	13
A Educação e a Saúde como eixos estruturantes no desenvolvimento integral das crianças	19
Pilares do desenvolvimento integral das crianças	26
A importância de uma alimentação saudável	26
O papel fundamental do sono.....	28
A atividade física como peça-chave.....	33
A importância do brincar para o desenvolvimento integral das crianças	36
Educação emocional como ponto fundamental	39
Capítulo III: Metodologia de Investigação e Plano Geral de Intervenção	42

Nota Introdutória	42
1. Questões orientadoras e Objetivos do Projeto	42
2. Estratégias de Intervenção	43
2.1. Metodologia de Investigação e Intervenção	43
3. Instrumentos de recolha de dados.....	45
4. Análise dos inquéritos aplicados.....	47
Capítulo IV: Prática Pedagógica	53
Nota introdutória	53
1. Atividades desenvolvidas em Contexto de Educação Pré-Escolar	53
1.1. Síntese Geral	54
1.2. Atividade “Vamos explorar a natureza!”	61
1.3. Atividade “Alimenta-te bem e cresce também!”	63
1.4. Atividade “Somos Iguais, Somos Especiais!”	67
1.5. Atividade “Energia para brincar? Preciso de descansar!”	70
1.6. Atividade “Missão: Corpo em Ação”	73
2. Atividades desenvolvidas em Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico	76
2.1. Síntese Geral	76
2.2 Atividade “Pitadas de Sabor e Saber!”	81
2.3 Atividade “À descoberta da joia interior!”	87
2.4 Atividade “Corpo que mexe, corpo que cresce!”	93
2.5 Atividade “O Poder do Bom Descanso!”	94
2.6 Atividade “Os Guardiões da Natureza: Um Planeta Melhor, Um Futuro Mais Saudável!”	97
Capítulo V: Considerações Finais.....	99
Nota introdutória	99
1. Principais Conclusões	99
2. Limitações do Projeto.....	100
3. Recomendações Futuras	101
4. Balanço Geral da Formação	102
Referências bibliográficas e Legislação consultada.....	104
Referências Bibliográficas	104
Legislação Consultada.....	110
Apêndice	112

Apêndice I – Atividade Vamos explorar a natureza!.....	113
Apêndice II – Atividade Alimenta-te bem e cresce também!	115
Apêndice IV - Atividade Somos Iguais, Somos Especiais!	118
Apêndice IV - Atividade Energia para brincar? Preciso de descansar!	120
Apêndice V – Atividade Missão: Corpo em Ação!	122
Apêndice V - Atividade Os reis das emoções: cada coroa um sentimento!	125
Apêndice VI – Atividade Pitadas de Sabor e Saber!.....	127
Apêndice VII – Atividade À descoberta da joia interior!.....	131
Apêndice VIII – Atividade Corpo que mexe, corpo que cresce!	135
Apêndice IX – Atividade O Poder do Bom Descanso!	138
Apêndice X – Atividade Os Guardiões da Natureza: Um planeta melhor, um futuro mais Saudável!.....	140
Apêndice XI – Inquéritos aplicados às famílias	143

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Horário Semanal 1.º CEB	11
Figura 2 - Esquema Conceptual Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.....	16
Figura 3 - Ciclos de Investigação-ação no projeto. Adaptado de: Coutinho et al. (2009)	44
Figura 4 - Papel das famílias na promoção de uma alimentação saudável no desenvolvimento integral das crianças.....	47
Figura 5 - Promoção de iniciativas relacionadas com a promoção de uma alimentação saudável	48
Figura 6 - O papel da escola e da saúde no estímulo ao desenvolvimento cognitivo das crianças	48
Figura 7 - Frequência da prática de atividade física	48
Figura 8 - Atividades físicas praticadas pelas crianças	49
Figura 9 - Rotinas de sono das crianças	50
Figura 10 - Atuação conjunta da escola e da comunidade educativa no apoio ao desenvolvimento emocional das crianças	50
Figura 11 - Benefícios da colaboração entre a escola e a comunidade educativa para o desenvolvimento integral das crianças.....	51
Figura 12 - Desafios enfrentados pelas famílias para integrar a educação e a saúde no quotidiano das crianças	51
Figura 13 - Atividades de reconto e de ordenação da história.....	62
Figura 14 - Brincadeiras ao ar livre e exploração da natureza	62
Figura 15 - Organização das frutas.....	64
Figura 16 - A salada de fruta nos recipientes.....	65
Figura 17 – Criações artísticas das crianças "Os frutos da salada de frutas"	65
Figura 18 - Jogo "Semáforo da Alimentação"	65
Figura 19 - Exploração da Roda dos Alimentos	66
Figura 20 - Recorte dos alimentos dos folhetos	66
Figura 21 - A Roda dos Alimentos elaborada pelas crianças.....	66
Figura 22 – Autorretrato elaborado pelas crianças	68
Figura 23 - Jogo do Tato	69
Figura 24 - Atividade de Interpretação e Reconto.....	69
Figura 25 – Atividade de consciência fonológica.....	70
Figura 26 - Dinamização da música "A Magia dos Sonhos"	72
Figura 27 - Canção original	72

Figura 28 - Criações artísticas das rotinas das crianças	72
Figura 29 - Leitura da história "Um Pai Natal saudável"	74
Figura 30 - "Vamos aquecer!"	74
Figura 31 - Estação 1: "Move-te, Pai Natal!"	74
Figura 32 - Estação 2: "Cumpre a tua missão: Entrega os presentes!"	74
Figura 33 - Jogo Coletivo "Missão Cumprida: Vamos festejar!"	75
Figura 34 - "Vamos relaxar!"	75
Figura 35 - Exploração da temática	82
Figura 36 - Ditado musical - diferentes níveis de aprendizagem	82
Figura 37 - Canção da alimentação.....	82
Figura 38 – Criações artísticas das crianças “Os sinais da alimentação”	83
Figura 39 - Alguns registos das refeições semanais das crianças	83
Figura 40 - Alguns registos do arco-íris da alimentação.....	83
Figura 41 - Lanche saudável: panquecas	84
Figura 42 – Realização da ficha de trabalho matemática	84
Figura 43- Realização de atividade física ao ar livre	85
Figura 44 - Lanche Saudável: Granola	85
Figura 45 - Construção do livro " Vinte e cinco pitadas de Sabor e Saber"	86
Figura 46 – Livro infinito “Vinte e cinco pitadas de Sabor e Saber”	86
Figura 47 - Leitura dialogada do livro “A Joia Interior”	89
Figura 48 - Jogo PlayMento.....	90
Figura 49 - Mini livro de exercícios	91
Figura 50 - Perguntas pré e pós-leitura do livro “A joia interior”	92
Figura 51 - Momentos da aula de Educação Física	94
Figura 52 – Adivinha “Quem sou eu?” e respostas das crianças.....	95
Figura 53 - Realização do Kahoot!.....	96
Figura 54 - Placas para o Kahoot!	96
Figura 55 - Piquenique e Exploração da Natureza.....	98

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Rotina diária do grupo de EPE	9
Quadro 2 – Literacia em Saúde – Benefícios e Consequências da sua falta	24
Quadro 3 - Dez passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas	27
Quadro 4 – Características gerais das fases do sono.....	30
Quadro 5 – Benefícios do sono de qualidade e Prejuízos da privação do sono	31
Quadro 6 - Duração ideal do sono conforme as faixas etárias	32
Quadro 7 - Níveis diários de atividade física recomendados para cada faixa etária.....	35
Quadro 8 - Atividades desenvolvidas em EPE	54
Quadro 9 - Atividades desenvolvidas no 1.º CEB.....	76

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

1.º CEB	1.º Ciclo do Ensino Básico
AE	Aprendizagens Essenciais
DGE	Direção-Geral da Educação
DGS	Direção-Geral da Saúde
DL	Decreto-Lei
ENEC	Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania
EPE	Educação Pré-Escolar
EPS	Escola Promotora de Saúde
EpS	Educação para a Saúde
I-A	Investigação-Ação
LBSE	Lei de Bases do Sistema Educativo
LQEE	Lei Quadro da Educação Pré-Escolar
LS	Literatura em Saúde
OCEPE	Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar
OMS	Organização Mundial de Saúde
p.	página
PASEO	Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
PES	Prática de Ensino Supervisionada
pp.	páginas
PrS	Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO

O presente relatório insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, associado à Prática de Ensino Supervisionada (PES), pertencente ao plano de estudos do 2.º ano do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, do Instituto da Educação da Universidade do Minho.

O tema que norteia este projeto — “Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças” — nasce de uma inquietação pedagógica e de uma profunda convicção pessoal: a de que não é possível educar sem cuidar, nem promover saúde sem educar. A infância, enquanto etapa decisiva no desenvolvimento humano, exige um olhar atento, sensível e integral onde a dimensão física, emocional, cognitiva e social da criança seja igualmente valorizada.

Neste sentido, este projeto de Investigação-Ação (I-A) teve como propósito investigar de que modo os ambientes educativos podem assumir um papel ativo na promoção da saúde, enquanto condição essencial para o bem-estar e a aprendizagem das crianças. Procurou-se, assim, compreender quais os hábitos de vida saudáveis já presentes nos contextos observados, qual a importância que lhes é atribuída pelas crianças, educadores e famílias, e de que forma é possível potenciar práticas educativas que promovam o desenvolvimento integral.

As ações desenvolvidas privilegiaram uma abordagem holística e participativa, centrada nos interesses e necessidades das crianças, permitindo-lhes descobrir, experimentar e refletir sobre o seu corpo, as suas emoções, os seus hábitos e as suas rotinas. As atividades planificadas tiveram como base os princípios orientadores das Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) e das Aprendizagens Essenciais (AE), assegurando uma articulação entre o currículo e a promoção da saúde em todas as suas dimensões.

Quanto à organização global deste relatório, este encontra-se organizado por capítulos, de forma a permitir uma leitura clara e coerente do percurso realizado.

No primeiro capítulo apresentam-se os contextos de intervenção e os respetivos grupos de crianças. Enuncia, também, o tema do projeto e a justificação da relevância do mesmo.

O segundo capítulo é dedicado ao enquadramento teórico, abordando a articulação entre educação e saúde no desenvolvimento da criança e refletindo sobre o papel da escola e da família na promoção do bem-estar infantil.

Relativamente ao capítulo III, este introduz a questão orientadora do projeto e os objetivos de investigação e de intervenção inicialmente definidos. Apresenta a metodologia adotada, bem como os

procedimentos de intervenção e os instrumentos de recolha de dados. Procede, ainda, à análise dos questionários aplicados.

O Capítulo IV, descreve as atividades realizadas nos diferentes contextos, acompanhadas de uma análise crítica sobre o seu impacto nas crianças e na prática pedagógica.

Por fim, o último capítulo expõe as considerações finais, sintetizando os principais contributos do projeto, as suas limitações e as aprendizagens resultantes da formação.

Com base numa abordagem sistemática, sustentada no rigor e na atenção ao detalhe, este relatório visa evidenciar as aprendizagens consolidadas ao longo deste percurso de construção, reflexão e transformação, que culminará na obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Capítulo I: Contexto de Intervenção e Investigação

Nota introdutória

O primeiro capítulo incide na contextualização da instituição educativa onde foram realizadas as Práticas de Ensino Supervisionado I e II, nos contextos de Educação Pré-Escolar (EPE) e de 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB). Procede-se, igualmente, à caracterização dos grupos de crianças envolvidos em cada um dos contextos, bem como à apresentação do tema do projeto de intervenção e da justificação da relevância do mesmo.

1. A instituição

A ação educativa realizada no âmbito deste projeto, na valência do Pré-Escolar e do 1.º CEB, foi desenvolvida num contexto educativo que pertence à rede pública do Ministério da Educação. Trata-se de um centro escolar da zona Norte do país, que resultou de uma reestruturação na rede de escolas e integra duas valências de ensino: EPE e 1.º CEB.

Este centro escolar insere-se num agrupamento que faz parte do Programa TEIP (Territórios Educativos de Intervenção Prioritária), uma iniciativa do Ministério da Educação, destinada a escolas localizadas em áreas socioeconómicas mais desfavorecidas ou que enfrentam desafios específicos no seu contexto educativo. Este programa tem como objetivo principal melhorar a qualidade do ensino e a inclusão nas escolas que se encontram em contextos mais vulneráveis. Essas escolas, geralmente, acolhem populações com maior risco de exclusão social e têm índices mais altos de abandono escolar precoce, insucesso escolar ou dificuldades no acesso a recursos educativos.

O Programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária constitui-se como uma medida de política educativa destinada a agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, doravante designados por escolas, localizados em territórios com maior vulnerabilidade social, tendo em vista garantir a inclusão e o sucesso educativo de todos os alunos, a melhoria da qualidade das aprendizagens, bem como o combate ao abandono escolar. (Despacho n.º 7798, 2023, p.65)

Atualmente, a instituição tem 272 alunos (101 na EPE e 171 no 1.º CEB), provenientes de diferentes países e culturas.

No que respeita às suas instalações, o edifício da instituição é constituído por dois andares e é composto por salas de atividades, uma cozinha, um refeitório, instalações sanitárias, um salão polivalente, uma biblioteca/sala de informática, uma sala de Atividades de Animação de Apoio à Família (AAAF), um Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) e um elevador, que facilita o acesso entre

os dois pisos de pessoas com mobilidade condicionada. Contém ainda um amplo espaço exterior, composto por um parque infantil, um parque sensorial, um campo de jogos e, ainda, uma área coberta que assegura um ambiente adequado a diferentes condições climáticas. Este espaço exterior agrega uma composição de elementos naturais, incluindo árvores e vegetação diversificada, que enriquecem o ambiente escolar e promovem o contacto com a natureza.

É fundamental referir que nas imediações da instituição existe uma zona verde, com uma área aproximada de três hectares e com um lago artificial. É um excelente local para percursos pedonais e de aprendizagem para as crianças, tendo em conta a elevada diversidade florística e faunística, sendo uma mais-valia para proporcionar às crianças a ligação com o meio ambiente.

Relativamente ao projeto educativo da instituição, este documento estruturante orienta toda a ação educativa desta comunidade escolar, assumindo-se como uma bússola estratégica que guia o caminho a seguir pela escola enquanto espaço de aprendizagem, crescimento e realização pessoal e coletiva. Reflete uma visão clara e comprometida com a promoção de uma educação inclusiva e de qualidade. A missão do agrupamento centra-se na mobilização de todos os recursos — humanos, institucionais e comunitários — para assegurar o sucesso educativo dos alunos e a valorização do território em que a escola se insere. Compromete-se com a prestação de um serviço público de educação e formação de qualidade, que proporcione aos jovens uma formação sólida e competências relevantes para a resolução de problemas complexos e a adaptação às exigências da sociedade atual. Simultaneamente, promove a participação democrática, o reforço da dimensão humana e a construção de um ambiente escolar motivador, saudável e colaborativo. Para além disso, procura afirmar-se como uma escola de referência, aberta à comunidade, próxima das famílias e orientada para o futuro. Este ideal concretiza-se através de quatro pilares fundamentais: a transformação digital, a educação para a inovação, a consciência ambiental e a valorização da cultura e das tradições locais. A escola ambiciona ser um lugar de bem-estar, onde o conhecimento, a criatividade e a cidadania se articulam para formar cidadãos íntegros e ativos. Os valores que sustentam a identidade do agrupamento são assumidos com clareza e coerência: liberdade, responsabilidade, integridade, cidadania, participação, excelência, exigência, curiosidade, reflexão e inovação. Estes princípios orientam a prática pedagógica quotidiana e promovem uma cultura escolar assente no respeito, na justiça e na construção de relações educativas significativas. No que diz respeito aos objetivos estratégicos, o Projeto Educativo estabelece metas ambiciosas, mas concretizáveis. Entre as mais relevantes, destacam-se: garantir a inclusão de todos os alunos; melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem; promover o envolvimento ativo das famílias; prevenir o abandono escolar, o absentismo e a indisciplina; operacionalizar o Perfil dos Alunos

à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO); fomentar uma cidadania ativa e responsável; e valorizar o bem-estar físico, emocional e social de toda a comunidade educativa. Este projeto assume, ainda, um papel dinâmico na adaptação da escola aos desafios contemporâneos, propondo uma articulação contínua entre inovação pedagógica, sustentabilidade, multiculturalismo e desenvolvimento digital. A valorização das boas práticas, a aposta na formação contínua dos profissionais e a construção de parcerias com a comunidade são também pilares fundamentais da sua ação estratégica. Em suma, traduz uma visão sistémica, exigente e inspiradora da educação, comprometida com a construção de uma escola mais justa e inclusiva, capaz de transformar contextos e de formar cidadãos preparados para participar plenamente na sociedade.

Contexto de Educação Pré-Escolar

Relativamente à sala onde estagiei, esta possuía 8 áreas, nomeadamente: a área do acolhimento, a área da casinha, a área da biblioteca, a área das construções, a área das expressões, a área dos jogos de mesa, a área do computador e a área das ciências. Acerca da estética da sala, esta apresenta um ambiente moderno e visualmente agradável e as paredes são o reflexo do processo de aprendizagem, uma vez que são preenchidas maioritariamente por trabalhos realizados pelas crianças e por material educativo. Os recursos essenciais para o uso diário das crianças encontravam-se à sua disposição na sala, enquanto os materiais suplementares encontravam-se armazenados na arrecadação da mesma. De ressaltar, ainda, o facto de existir bastante luz natural na sala. Contudo, comparativamente com outras salas da mesma instituição, esta apresentava um espaço relativamente reduzido, o que acabava por subvalorizar determinadas áreas, especialmente a área de acolhimento.

No que se refere aos modelos pedagógicos da educação de infância, a atuação da educadora cooperante não se regia por nenhum modelo em específico. Na minha perspetiva, não existe uma abordagem pedagógica melhor ou pior. Acredito que é o conjunto das diferentes metodologias que nos proporcionam alcançar grandes objetivos, sempre com o enfoque no respeito pelo ritmo e individualidade de cada criança, como por exemplo: o Movimento da Escola Moderna, a Metodologia do Trabalho de Projeto, a Abordagem Curricular High Scope e a Abordagem Pedagógica de Reggio Emilia.

Relativamente ao Movimento da Escola Moderna, esta é uma corrente pedagógica que tem como objetivo reformular a educação, tornando-a mais centrada no aluno e no seu desenvolvimento integral. Esse movimento defende uma educação democrática, livre e inclusiva, em oposição ao modelo tradicional, rígido e autoritário. A ideia principal é promover uma aprendizagem ativa, onde os alunos têm autonomia para explorar, questionar e aprender de acordo com seus próprios ritmos e

interesses. Folque (1999) refere que “o papel da escola deverá ser o de proporcionar uma aprendizagem que tenha um significado social, através de uma troca de conhecimentos numa interação constante com a comunidade” (p. 6).

Quanto à Metodologia de Trabalho de Projeto, esta é uma abordagem pedagógica centrada nas crianças, que promove aprendizagens significativas através da exploração de temas de interesse do grupo, envolvendo-as ativamente na planificação, investigação e ação. Baseia-se na curiosidade natural, desenvolvendo o pensamento crítico, a criatividade e o trabalho em equipa e integra diversas áreas do currículo de forma interdisciplinar e contextualizada. O educador atua como mediador, documentando o processo e valorizando as descobertas, enquanto a ligação com o mundo real e a comunidade enriquece as experiências. Silva e Miranda (1990) referem que “O projeto surge, portanto, a partir dos interesses dos alunos e implica a preocupação de lhes dar uma maior autonomia, de tal modo que o conhecimento seja adquirido de uma forma ativa (p. 122).

A abordagem curricular High Scope defende que as crianças aprendem melhor através da interação direta com o ambiente, com os materiais variados e com as pessoas ao seu redor e tal como referido por Epstein & Hohmann (2019), “mais ninguém pode ter experiências ou construir conhecimento pela criança [...] as crianças têm de o fazer por elas próprias” (p. 17). O educador tem um papel de facilitador, apoiando as crianças no seu processo de descoberta e aprendizagem.

Relativamente à abordagem pedagógica de Reggio Emilia, esta valoriza a criatividade, a autonomia e o protagonismo das crianças no seu processo de aprendizagem. Parte da ideia de que as crianças são seres curiosos, capazes e criativos, com enorme potencial para explorar e construir conhecimento. Malaguzzi (1999) defende que “o ambiente deve atuar como uma espécie de aquário que reflete as ideias, atitudes e culturas das pessoas que nele vivem” (p.97), isto é, o ambiente é considerado o “terceiro educador” e deve ser cuidadosamente preparado para estimular a curiosidade e a interação. Para além disso, esta metodologia valoriza as “cem linguagens da criança”, ou seja, as múltiplas formas de expressão, que permitem às crianças comunicar e explorar o mundo de forma diversificada.

Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico

No que concerne à sala onde decorreu a minha PES II no. 1.º CEB, esta caracteriza-se por um ambiente acolhedor e funcional, apresentando condições físicas que, de forma geral, favorecem a aprendizagem e o bem-estar das crianças. Um dos elementos que mais se destaca é a excelente incidência de luz natural, proveniente de janelas amplas que permitem uma boa ventilação e criam um

ambiente luminoso, agradável e estimulante. Do ponto de vista dos recursos materiais, a sala está equipada com um quadro verde tradicional e um quadro interativo, o que proporciona uma articulação eficaz entre metodologias mais convencionais e abordagens pedagógicas digitais, permitindo diversificar as estratégias de ensino e promover o envolvimento dos alunos em diferentes modalidades de aprendizagem. As mesas estão organizadas em grupos de formato retangular, o que favorece o trabalho colaborativo, a partilha entre pares e a interação constante, elementos fundamentais nesta fase de desenvolvimento. Esta disposição permite igualmente uma maior flexibilidade na gestão das atividades e facilita a mobilidade dentro da sala, contribuindo para uma dinâmica de aprendizagem mais ativa e centrada na criança. A sala dispõe, ainda, de uma pequena arrecadação, que se revela bastante útil para guardar materiais pedagógicos, jogos didáticos e outros recursos de apoio à prática letiva. Esta divisão adicional permite manter o espaço principal mais organizado e funcional, garantindo que os materiais estão acessíveis quando necessários, sem interferirem com o ambiente de trabalho diário. No início do estágio, foi notória a simplicidade visual das paredes, que se encontravam maioritariamente despidas. Contudo, à medida que o tempo foi passando e que as atividades pedagógicas foram sendo desenvolvidas, o espaço ganhou vida através das produções das crianças, que foram sendo afixadas, contribuindo para um ambiente mais personalizado, participativo e representativo das vivências do grupo. Esta transformação do espaço refletiu não apenas o progresso das crianças, mas também o reconhecimento da sua expressão e identidade no contexto educativo. Apesar das diversas potencialidades da sala, alguns aspetos suscitaram reflexão no que diz respeito à sua organização funcional e estética. A inexistência de elementos naturais, como plantas ou flores, foi um dos aspetos notados, uma vez que a presença de pequenos apontamentos que remetam para a natureza poderia contribuir para um ambiente mais harmonioso, relaxante e estimulante, promovendo uma ligação simbólica com o mundo natural. Paralelamente, verificou-se que as mesas estavam frequentemente ocupadas pelas caixas individuais com os materiais de cada aluno, o que conferia à sala uma aparência visualmente carregada e diminuía o espaço disponível para a disposição dos livros e dos cadernos durante as atividades. Para além do impacto visual e funcional, esta organização impedia, em grande medida, a introdução de pequenas pausas ativas no decorrer das tarefas. Uma reorganização dos materiais — por exemplo, deslocando as caixas para um ponto fixo da sala — permitiria não só libertar espaço nas mesas, como também potenciar momentos de liberdade de movimentos, ao incentivar os alunos a levantarem-se sempre que necessitassem de aceder aos seus materiais. Esta reorganização poderia assumir-se como uma oportunidade de interrupção dos

comportamentos sedentários, valorizando o movimento como parte integrante do processo de aprendizagem e promovendo um maior equilíbrio entre concentração e dinamismo ao longo do dia.

Em síntese, a sala de aula foi-se tornando, ao longo do tempo, um espaço dinâmico, participativo e pedagogicamente enriquecido, refletindo o envolvimento dos alunos, a intencionalidade educativa da docente titular e a valorização das aprendizagens desenvolvidas.

Relativamente à metodologia de ensino, a professora cooperante utiliza a aprendizagem cooperativa como metodologia central, valendo-se de estratégias que promovem a interdependência positiva, a partilha de responsabilidades e o desenvolvimento de competências sociais. Segundo Lopes & Silva (2009), a aprendizagem cooperativa surge quando “os alunos se ajudam no processo de aprendizagem, atuando como parceiros entre si e com o professor, visando adquirir conhecimentos sobre um dado objeto” (p. 4). A aprendizagem cooperativa assenta num conjunto de princípios que a distinguem de outras formas de trabalho em grupo. Um dos seus traços mais significativos reside na consciência partilhada de que o êxito individual está intrinsecamente ligado ao sucesso coletivo. Assim, todos os elementos assumem que os seus objetivos pessoais só podem ser plenamente alcançados se os colegas também progredirem. Por isso, promover um ambiente cooperativo vai além da simples organização de grupos de trabalho, uma vez que cooperar é “mais do que estar perto dos colegas a discutir a matéria com os outros, ajudarem-se, ou partilharem os materiais, embora cada uma destas situações seja importante na aprendizagem cooperativa” (Lopes & Silva, 2008, p. 14). Cabe ao educador/professor criar oportunidades de aprendizagem que estimulem a imaginação, a descoberta, a criação e a construção de saberes por parte das crianças. Para tal, é essencial que compreenda a criança como um ser ativo, competente e capaz de agir de forma autónoma, “de aprender a aprender, de reagir ao que está certo e errado, fará diferença na sala de aula” Lopes e Silva (2008, p. 32). De acordo com Johnson e Johnson (1999), a aprendizagem cooperativa assenta em cinco princípios estruturantes. A interdependência positiva destaca-se como elemento central, uma vez que o sucesso de cada aluno depende diretamente do envolvimento e progresso dos seus colegas. A responsabilidade individual assegura que todos os elementos do grupo contribuem ativamente, evitando desequilíbrios no trabalho conjunto. A interação presencial é igualmente essencial, pois permite a troca direta de ideias e a construção colaborativa do conhecimento; no entanto, um clima hostil ou a ausência de cooperação pode comprometer a dinâmica do grupo e os resultados. O desenvolvimento de competências interpessoais é também valorizado, na medida em que esta abordagem favorece a interação, estimula o diálogo e incentiva o respeito mútuo. Como sublinhado por Johnson et al. (1998), integrar práticas cooperativas na rotina da sala de aula é criar oportunidades não só para aprofundar

conteúdos académicos, mas também para cultivar habilidades interpessoais essenciais à convivência e ao trabalho em equipa. Por fim, a avaliação contínua permite monitorizar o progresso dos alunos e do grupo, garantindo uma adaptação constante do processo às suas necessidades.

2. As crianças

Contexto de Educação Pré-Escolar

No que diz respeito às características do grupo de crianças do Pré-Escolar, este era constituído por vinte crianças, dez do género feminino e dez do masculino, em que todas completaram os quatro anos de idade até 31 de dezembro de 2024. Duas crianças do grupo são de nacionalidade brasileira, uma é angolana e as restantes são portuguesas. Uma criança do grupo foi diagnosticada com a Perturbação do Espectro do Autismo – Variável Não Falante e, outra, que integrou este ano o grupo, tem um relatório de Perturbação do Défice de Atenção (PDA).

Apesar de relativamente homogéneo em termos de idades, o grupo manifestava, naturalmente, diferentes níveis de desenvolvimento e de aprendizagem. Na generalidade, eram crianças curiosas e empenhadas no desenvolvimento das atividades propostas, apesar de algumas ainda dispersarem a sua atenção com alguma facilidade. Para além disso, a maioria demonstrava fragilidades na comunicação, sendo, por vezes, impercetível a mensagem que pretendiam transmitir.

Relativamente à rotina do grupo, todos os dias cantavam-se os bons dias sentados no tapete, cada criança registava a sua presença no Mapa de Presenças e o Responsável do dia (por ordem alfabética) registava o estado do tempo e contabilizava o número de crianças presentes. A parte da manhã envolveu, maioritariamente, a apresentação de atividades e o diálogo sobre as diferentes temáticas, enquanto que o período da tarde englobou atividades mais práticas e a exploração das áreas. Na Quadro 1, apresenta-se a rotina diária do grupo do pré-escolar:

Quadro 1 - Rotina diária do grupo de EPE

Rotina Diária	
09:00h – 09:30h	Acolhimento e roda da conversa.
09:30h – 10:15h	Atividades, em grande grupo ou pequeno grupo.
10:15h – 11:00h	Lanche e recreio.
11:00h – 11:45h	Atividades, em grande grupo ou pequeno grupo.
11:45h – 13:15h	Almoço e recreio.

13:15h – 15:30h	Atividades, em grande grupo ou pequeno grupo.
15h30	Lanche.
Atividades de Animação e Apoio à Família	Artes Performativas – Segunda e Sexta-feira (15:30h – 16:30h) Atividade Física Desportiva – Segunda e Quarta-feira (16:30h – 17:30h)

Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico

Quanto às características da turma onde realizei a PES II, tratava-se de uma turma do 2.º ano, composta por 21 crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 8 anos, sendo 11 crianças do sexo feminino e 10 crianças do sexo masculino. Desta turma, 3 crianças beneficiam da aplicação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018 no âmbito da educação inclusiva, sendo 2 de nível universal e 1 de nível seletivo.

Relativamente à dinâmica de sala de aula, a turma está dividida em 5 grupos – 4 grupos compostos por 4 elementos e 1 grupo composto por 5 elementos - este último grupo apresenta maiores dificuldades de aprendizagem e necessitam de um maior acompanhamento na realização das tarefas. Nos grupos, cada criança tem uma responsabilidade que semanalmente vai alterando. Existe o Gestor das Tarefas, o Controlador do Tempo, o Capitão do Silêncio, o Porta-voz e o Secretário, em que cada criança desempenha a sua função.

De um modo geral, as crianças são bastante educadas, colaborativas e autónomas. O facto de trabalharem em grupo, potencia o envolvimento das crianças e a entreaajuda, ainda assim, percebe-se algumas divergências entre algumas crianças dos grupos.

Acerca das rotinas da turma, todos os dias são iniciados com a *Palavra do Dia*, onde as crianças escolhem uma palavra, classificam-na morfológicamente, elaboram frases em grupo e, de seguida, pesquisam o seu significado no dicionário. Quando iniciam a área da Matemática, abrem o dia com o *Número do Dia*, onde fazem a decomposição do número da data e realizam operações com esse número. Para além disso, fazem-se todos os dias perguntas acerca das tabuadas. Após o intervalo da manhã, temos o projeto “10 minutos a ler”, em que cada criança lê individualmente os livros que requisitam na biblioteca da escola. Após os 10 minutos a ler, executam exercícios de relaxamento para retornarem à calma após o intervalo. Para além disso, todas as segundas-feiras fazem um exercício de caligrafia – ditado – e às sextas-feiras realizam o concurso “*Tabuadas&Contas*”, que consiste na realização de contas de somar, subtrair, multiplicar e dividir através do cálculo mental. Ademais, no

início de cada mês, completam o calendário com as efemérides e curiosidades e, de seguida, fazem um texto informativo coletivo sobre o mês em questão.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
09:00 - 09:15	Português	Matemática	Matemática	Português	Português		
09:15 - 09:30							
09:30 - 09:45							
09:45 - 10:00							
10:00 - 10:15							
10:15 - 10:30	Recreio	Recreio	Recreio	Recreio	Recreio		
10:30 - 10:45							
10:45 - 11:00							
11:00 - 11:15	Matemática	Português	Português	Matemática	Matemática		
11:15 - 11:30							
11:30 - 11:45			AE				
11:45 - 12:00							
12:00 - 12:15							
12:15 - 12:30							
12:30 - 12:45							
12:45 - 13:00							
13:00 - 13:15							
13:15 - 13:30							
13:30 - 13:45		TicToc	EMRC				
13:45 - 14:00							
14:00 - 14:15				Est. do Meio	Est. do Meio		
14:15 - 14:30							
14:30 - 14:45							
14:45 - 15:00	Coadj/AFD EF		EA				
15:00 - 15:15		AE	Est. do Meio	EA	EA		
15:15 - 15:30							
15:30 - 15:45							
15:45 - 16:00	Brincar	Brincar	Brincar	Brincar	Brincar		
16:00 - 16:15							
16:15 - 16:30							
16:30 - 16:45							
16:45 - 17:00	APAEC	AFD/AEC	APAEC	AFD/AEC	APAEC		
17:00 - 17:15							
17:15 - 17:30							
17:30 - 17:45	CAF-AP		CAF-AP				
17:45 - 18:00							
18:00 - 18:15							
18:15 - 18:30							

AE	Apoio ao Estudo
AEC	Atividade Extracurricular
AFD	Atividade Física Desportiva
AP	Atividades Performativas
CAF	Componente de Apoio à Família
EA	Educação Artística
EMRC	Educação Moral e Religiosa Católica
TicToc	Oferta Complementar

Figura 1 - Horário Semanal 1.º CEB

3. Apresentação do Tema e Justificação da relevância do mesmo

A escolha do tema de um projeto educativo é um desafio que exige sensibilidade e reflexão, pois deve alinhar-se às necessidades e aos interesses das crianças para garantir o seu envolvimento e a sua participação ativa.

Após uma cuidadosa observação das crianças no contexto educativo, detetei diversos aspetos relacionados com a saúde física, mental, emocional e cognitiva que influenciam diretamente a aprendizagem e a interação social das crianças com aquilo que as rodeia. As crianças demonstraram alguma dificuldade na gestão emocional, bem como na convivência social e na resolução de conflitos com os pares. Acrescento que as horas de sono e a qualidade do descanso das crianças mostravam-se insuficientes, afetando a sua predisposição e bem-estar nas atividades diárias. Para além disso,

evidenciavam-se fragilidades ao nível da comunicação, assim como ao nível da atenção e concentração, do pensamento crítico e do processamento de informações.

As áreas da educação e da saúde sempre despertaram o meu interesse e, de facto, as maiores fragilidades que identifiquei na observação das crianças centram-se com essa questão. Por se tratar de um tema bastante abrangente, acredito que permite explorar diferentes abordagens e perspetivas, de forma mais dinâmica e menos monótona.

Acredito, verdadeiramente, que a educação e a saúde são dois pilares essenciais para o desenvolvimento integral das crianças, pois atuam de forma complementar no seu crescimento físico, emocional, cognitivo e social. Por um lado, a educação é o meio pelo qual as crianças adquirem conhecimentos, competências e valores que lhes permitem compreender o mundo, desenvolver o pensamento crítico e construir relações sociais saudáveis. Por outro lado, a saúde assegura o bem-estar geral necessário para que possam aproveitar plenamente as oportunidades educativas e enfrentar os desafios do dia a dia.

Não podemos subestimar o poder que temos em mãos: somos os responsáveis pelo futuro das crianças e pela transformação do mundo em que viverão. Trabalhar as áreas da educação e da saúde desde cedo é crucial, pois os primeiros anos de vida são determinantes na construção das bases para um desenvolvimento equilibrado e para a criação de hábitos de vida saudáveis. A saúde, quando cuidada desde tenra idade, previne problemas futuros e cria hábitos que promovem qualidade de vida a longo prazo. Simultaneamente, uma educação adequada desde cedo estimula a curiosidade, a criatividade e o desenvolvimento de competências socio emocionais, preparando as crianças para aquilo que será a sua vida adulta. Quando a educação e a saúde são trabalhadas de forma integrada, as crianças têm maior probabilidade de alcançar o seu potencial, uma vez que um corpo saudável apoia a capacidade de aprender, enquanto uma mente estimulada contribui para escolhas mais conscientes e saudáveis. Estes pilares são, por isso, fundamentais para o desenvolvimento de cidadãos capazes, resilientes e socialmente responsáveis.

Importa referir que, ao longo da conceção e implementação do projeto, tornou-se evidente a importância de não fragmentar a experiência educativa, mas antes de promover uma visão holística que reconheça a criança na sua integridade. A aprendizagem, para ser transformadora, exige que os saberes dialoguem entre si, que se cruzem e se reforcem mutuamente, tal como enfatizam Silva et al. (2016), “as diferentes áreas de conteúdo deverão ser consideradas como referências a ter em conta no planeamento e avaliação de experiências e oportunidades educativas e não como compartimentos estanques a serem abordados separadamente” (p. 48).

Capítulo II: Enquadramento Teórico e Conceptual

Nota Introdutória

O presente capítulo dedica-se à revisão da literatura que sustenta a temática do Projeto de Investigação e Intervenção Pedagógica, constituindo o alicerce teórico que orientou a sua conceção, desenvolvimento, avaliação e subsequente elaboração deste relatório final. Esta revisão incide sobre uma perspetiva de prática profissional comprometida com a promoção do bem-estar cognitivo, físico, mental e social das crianças, entendida como condição essencial para o seu desenvolvimento global e para aprendizagens significativas nos contextos educativos em causa. Deste modo, inicia-se com uma análise articulada dos documentos orientadores do sistema educativo português, com especial destaque para as OCEPE, as AE, o PASEO, a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), bem como os perfis profissionais e referenciais de competências. Posteriormente, aprofunda-se a abordagem relativa à temática central do projeto, nomeadamente o panorama da saúde infantil, o papel do educador/professor na promoção do bem-estar e os eixos estruturantes de uma vida saudável.

Abordagem Conceptual e Curricular

A construção deste relatório assenta numa base normativa sólida, que sustenta a ação educativa em Portugal e orienta os princípios que regem a promoção do bem-estar, da saúde e da cidadania no contexto escolar.

A promoção da saúde (PrS), entendida como um direito fundamental de todos os cidadãos, constitui um dos pilares basilares das políticas educativas nacionais, particularmente nos primeiros anos de escolaridade. Neste sentido, e na sequência do quadro normativo vigente, destaca-se a Lei n.º 5/1997, de 10 de fevereiro, que estabelece a Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar (LQEE). Esta determina que a Educação Pré-Escolar destina-se a crianças entre os 3 e os 6 anos de idade, sendo definida como “a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida, sendo complementar da ação educativa da família” (Capítulo II, artigo 2.º, p. 670). Este referencial explicita a importância de proporcionar oportunidades que favoreçam o desenvolvimento global da criança — físico, cognitivo, emocional e social —, realçando que a adoção precoce de hábitos saudáveis tem implicações diretas na sua saúde, bem-estar e na preparação para o ensino básico.

Tanto a LQEE como a Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE) - Lei n.º 46/1986, de 14 de outubro - delineiam objetivos que se articulam diretamente com o tema do presente projeto de

intervenção. A LBSE estabelece, por exemplo, que o sistema educativo deve “estimular as capacidades de cada criança e favorecer a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades”; “contribuir para a estabilidade e segurança afetivas da criança”; e “incutir hábitos de higiene e de defesa da saúde pessoal e coletiva” (artigo 5.º, p. 3069). Por sua vez, a LQEE reforça estes princípios ao propor como objetivos a promoção do desenvolvimento pessoal e social da criança numa lógica de educação para a cidadania, o estímulo ao desenvolvimento global e a criação de condições de bem-estar e segurança, sobretudo no que se refere à saúde individual e coletiva.

A este respeito, os Decretos-Lei (DL) n.º 240/2001 e 241/2001, ambos de 30 de agosto, assumem uma função reguladora no que diz respeito ao desempenho dos profissionais da educação e ao funcionamento da EPE e do 1.º CEB. O DL n.º 240/2001, ao estabelecer o perfil geral de desempenho profissional dos educadores e professores, afirma que estes devem fomentar “a qualidade dos contextos de inserção do processo educativo, de modo a garantir o bem-estar dos alunos e o desenvolvimento de todas as componentes da sua identidade individual e cultural” (Anexo II, p. 5571). O bem-estar físico, emocional, cognitivo e social das crianças, como dimensão do desenvolvimento integral, é assim compreendido como responsabilidade direta dos profissionais da educação. Por seu lado, o DL n.º 241/2001 explicita que os educadores e professores devem criar e manter condições que assegurem a saúde, a segurança e o conforto emocional das crianças. No que respeita ao currículo, o educador de infância “cria e mantém as necessárias condições de segurança, de acompanhamento e de bem-estar das crianças” (Anexo n.º 1, II, p. 5573).

Esta abordagem é extensível ao 1.º CEB, onde o professor desempenha um papel central no desenvolvimento de aprendizagens no âmbito das Ciências Naturais e Sociais que conduzam à construção de uma cidadania responsável, promovendo o conhecimento do corpo humano, a saúde, a segurança e a higiene pessoal. Mais ainda, a prática da atividade física é concebida como essencial para o bem-estar físico-motor da criança, devendo o professor “promover o desenvolvimento físico-motor das crianças, numa perspetiva integrada, visando a melhoria da qualidade de vida e a promoção de hábitos de vida ativa e saudável” (DL n.º 241/2001, Anexo 2.º, III, p. 5575). A centralidade atribuída a dimensões como a alimentação equilibrada, o exercício físico, o sono adequado e a saúde emocional revela-se, assim, profundamente alinhada com os eixos de atuação abordados no projeto de intervenção pedagógica.

Neste enquadramento, merece ainda destaque o Despacho n.º 6173/2016, de 10 de maio, que estabelece as orientações da Estratégia de Educação para a Cidadania. Este documento salienta a importância de uma formação cidadã sólida como resposta a fenómenos com impacto negativo na

sociedade contemporânea, salientando que “em Portugal a realidade espelha uma necessidade de desenvolver a formação cidadã de modo a prevenir fenómenos que têm um impacto negativo na sociedade em geral, com elevados custos no desenvolvimento e no progresso do país” (p. 14676). Neste sentido, a Educação para a Saúde (EpS) surge como dimensão estruturante da cidadania, ao favorecer a adoção de comportamentos responsáveis e conscientes desde a infância.

A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania que decorre deste despacho, reforça esta visão ao integrar o domínio da EpS como área transversal a todos os níveis e ciclos de ensino. Este domínio visa capacitar os alunos para a compreensão e gestão do seu bem-estar físico, psicológico e social, promovendo estilos de vida saudáveis e uma consciência crítica sobre as suas escolhas quotidianas. Como refere este referencial curricular “a formação de cidadãos conscientes, ativos e responsáveis exige a valorização do corpo e da saúde como bens essenciais para o desenvolvimento pessoal e coletivo” (DGE, 2017, p. 3).

À luz das OCEPE, o currículo da educação de infância é concebido como um conjunto de experiências significativas que envolvem as crianças em interações, atividades e rotinas planeadas e não planeadas, num ambiente educativo inclusivo, estruturado para “promover o bem-estar, o desenvolvimento e a aprendizagem das crianças” (Silva et al., 2016, p. 106). Os mesmos autores reconhecem o bem-estar como condição essencial para aprender e se desenvolver, definindo-o como “um estado de conforto emocional da criança, que decorre da satisfação das suas necessidades físicas, de afeto, de segurança, de reconhecimento e afirmação” (p. 105).

Através desta perspetiva, o projeto de intervenção pedagógica assume um alinhamento direto com as OCEPE ao promover o desenvolvimento das crianças através de propostas que conjugam exploração corporal, cuidado emocional, alimentação equilibrada e descanso adequado — dimensões basilares do bem-estar. A intencionalidade educativa reflete-se, por exemplo, nas atividades ligadas à alimentação saudável, à higiene do sono, à prática de exercício físico e à expressão das emoções, que não apenas proporcionam vivências ricas, mas também valorizam a participação ativa da criança e o seu envolvimento no processo educativo.

Já o Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, que homologa o PASEO, trata-se de um referencial que define de forma inequívoca o papel da escola como um espaço privilegiado para a aprendizagem e para o desenvolvimento de competências fundamentais. Neste sentido, afirma-se que à escola, “enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde os alunos adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, exige-se uma reconfiguração, a fim de responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas” (p.

15484). Este normativo, aplicável a todas as escolas e às diversas ofertas educativas no âmbito da escolaridade obrigatória, assume um papel estruturante na definição curricular, influenciando diretamente o planeamento, a operacionalização pedagógica e os processos de avaliação, tanto interna como externa. Reconhecendo o papel determinante da educação no desenvolvimento pessoal, social e cultural, o documento delinea um conjunto de competências que os alunos devem construir ao longo do seu percurso escolar. Estas competências cruzam saberes, competências, atitudes e valores, tendo em vista a formação de indivíduos autónomos, reflexivos e capazes de dar resposta, de forma crítica e responsável, aos desafios de natureza social, económica e tecnológica. Importa salientar que tais competências assumem uma relevância particular no que diz respeito à promoção de estilos de vida saudáveis, ao favorecerem a adoção de comportamentos conscientes e transformadores, com impacto direto na saúde individual e coletiva. As iniciativas pedagógicas orientadas por este referencial contribuem, assim, para o desenvolvimento das competências sociais e cívicas dos alunos, estimulando a prática de comportamentos salutareis, a participação ativa em dinâmicas de sensibilização para a saúde e o bem-estar, e o respeito pelos direitos humanos e pela diversidade individual e cultural. Na Figura 2, encontra-se esquematizado o referido normativo:



Figura 2 - Esquema Conceptual Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

Adaptado de Martins et al. (2017).

Destaca-se, de forma clara e prioritária, o domínio do Bem-estar, Saúde e Ambiente. As competências associadas a esta área estruturante visam dotar os alunos com capacidades para:

- adotarem comportamentos promotores da saúde física e emocional, tanto na esfera individual como coletiva. Tal implica, entre outros aspetos, a interiorização de hábitos saudáveis no quotidiano, a prática regular de exercício físico, uma alimentação equilibrada e a

consciencialização quanto à influência que os seus comportamentos exercem nas relações sociais e na sustentabilidade ambiental;

- a compreensão crítica dos equilíbrios e fragilidades do mundo natural, incentivando uma atuação responsável perante os desafios globais que afetam o ambiente;
- uma postura ética e colaborativa na construção de um futuro sustentável (p. 27).

Paralelamente, a área do Desenvolvimento pessoal e autonomia centra-se na:

- consolidação de competências que permitem ao aluno compreender e relacionar conhecimentos, emoções e comportamentos;
- capacidade de identificar os próprios interesses e necessidades de aprendizagem, planear e implementar projetos com responsabilidade e, sobretudo, comprometer-se com uma lógica de aprendizagem ao longo da vida;
- construção de uma identidade pessoal sólida, reflexiva e orientada por valores de autonomia e responsabilidade (p. 26).

Importa também sublinhar a relevância do domínio do Pensamento crítico e pensamento criativo, que procura;

- desenvolver nos alunos a capacidade de observar, analisar, argumentar e tomar decisões fundamentadas, tanto com base em experiências pessoais como em diferentes fontes de conhecimento;
- promover o diálogo entre saberes científicos e humanísticos, incentivando a produção de ideias novas e a resolução criativa de problemas, num exercício constante de reflexão individual e interação com os outros (p. 24).

Ao serem trabalhadas de forma transversal e integrada, estas áreas não só potenciam o bem-estar físico, mental e cognitivo das crianças e jovens, como os capacitam para um exercício pleno e consciente da cidadania. Neste sentido, constituem-se como alicerces fundamentais para a construção de um percurso educativo que valoriza a pessoa como um todo e a prepara para participar, de forma ativa, crítica e solidária, na transformação positiva da sociedade.

Esta lógica de educação integrada é também sustentada pelo DL n.º 54/2018, de 6 de julho, que estabelece o regime jurídico da educação inclusiva. Este diploma assenta no princípio da participação plena e equitativa de todos os alunos, valorizando as suas potencialidades e promovendo contextos educativos que respeitam a diversidade. Tal como preconiza o DL, cabe às instituições educativas “garantir condições que favoreçam o bem-estar físico, emocional e social dos alunos, enquanto condição fundamental para a aprendizagem” (artigo 3.º, p. 2918).

A prática pedagógica acolhe profundamente esta filosofia inclusiva ao reconhecer e responder aos diferentes ritmos de aprendizagem, às diversas expressões emocionais e às necessidades individuais das crianças, promovendo um ambiente seguro, estimulante e respeitador. Ao integrar práticas diferenciadas e sensíveis às singularidades do grupo, oferece estratégias educativas universais e adaptáveis, contribuindo para o desenvolvimento integral de todos, em consonância com o princípio da equidade.

Complementarmente, o DL n.º 55/2018, de 6 de julho, define os princípios orientadores da organização curricular do ensino básico e secundário, destacando a importância da gestão flexível e integrada do currículo, da valorização do trabalho interdisciplinar e da promoção de aprendizagens significativas. Refere-se que se deve garantir “tempo para a consolidação e uma gestão integrada do conhecimento, valorizando os saberes disciplinares, mas também o trabalho interdisciplinar, a diversificação de procedimentos e instrumentos de avaliação, e o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade dos alunos” (pp. 2928–2929).

O desenvolvimento deste projeto rege-se em estreita consonância com estes princípios, estruturando as atividades de forma transversal às áreas do saber, desde a matemática até à expressão plástica, passando pelas ciências e a linguagem oral e escrita, sempre em articulação com o tema central da saúde. Esta interdisciplinaridade permitiu transformar os conteúdos escolares em experiências reais, significativas e motivadoras.

O Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho, homologa as AE do Ensino Básico, que constituem um referencial curricular fundamental para o planeamento, implementação e avaliação do ensino-aprendizagem. No 1.º CEB, estas aprendizagens preveem, de forma clara, que os alunos devem desenvolver competências relacionadas com o cuidado da sua saúde, a adoção de hábitos saudáveis, a autonomia e o pensamento crítico. Por exemplo, na área de Estudo do Meio, as AE sugerem a exploração do corpo humano, da alimentação, do descanso e das práticas de higiene, o que está em perfeita sintonia com os conteúdos abordados ao longo da intervenção.

Por último, a Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, e a Portaria n.º 181/2019, de 11 de junho, que regulamentam respetivamente as ofertas educativas e os planos de inovação pedagógica, conferem às escolas e aos docentes a possibilidade de ajustarem o currículo à realidade local, desenvolvendo respostas inovadoras, flexíveis e adaptadas aos desafios da contemporaneidade. Estas normas reforçam a importância de projetos pedagógicos com impacto real no bem-estar e na aprendizagem dos alunos, fomentando a cooperação, o pensamento crítico e a autonomia.

Este projeto inscreve-se plenamente nesta perspetiva, assumindo-se como uma prática educativa reflexiva, contextualizada e orientada para a transformação. Ao conjugar a saúde e a educação enquanto eixos estruturantes da infância, alicerçado em fundamentos legais e pedagógicos, promove-se o desenvolvimento integral das crianças e consolidando a escola como um espaço de cuidado, cidadania e desenvolvimento humano. Neste sentido, ao privilegiar a promoção de hábitos saudáveis nas rotinas escolares — como a alimentação equilibrada, o exercício físico, o descanso e a regulação emocional — constitui-se como uma prática pedagógica em estreita consonância com as orientações legais e curriculares que estruturam o sistema educativo português. Com base nestes documentos normativos, a intervenção não só responde às necessidades atuais das crianças e das comunidades educativas, como reforça o papel da escola enquanto promotora de saúde, cidadania e bem-estar.

A Educação e a Saúde como eixos estruturantes no desenvolvimento integral das crianças

Ao longo dos últimos anos, têm-se observado cada vez mais condições de saúde que afetam o desenvolvimento integral das crianças e esta temática tem estado frequentemente nos assuntos da ordem do dia. Mas, afinal, qual será o impacto das questões da educação e da saúde no desenvolvimento integral das crianças?

A relação entre educação e saúde alcança aspetos essenciais do bem-estar e da saúde física e mental, bem como do desenvolvimento cognitivo, social, emocional e motor que afetam diretamente a aprendizagem e o desenvolvimento global das crianças.

“Educar é formar a pessoa como um todo. Significa atingir o indivíduo em profundidade, na cama ante-intelectual do seu ser, dos seus hábitos, emoções e afeições primárias.” (Reboul, 2017, p. 9)

No contexto do processo educativo, os educadores — sejam eles pais, professores, tutores ou outros intervenientes com função pedagógica — assumem um papel estruturante na mediação das aprendizagens. Através da utilização de metodologias, estratégias e recursos ajustados às necessidades das crianças, procuram criar ambientes promotores de desenvolvimento integral, caracterizados por segurança afetiva, inclusão e estímulo constante à curiosidade, à autonomia e à construção do conhecimento. “Aos pais e educadores cabe a difícil tarefa de contribuir para a adequada constituição do modo de pensar de cada criança, condição necessária para que ela possa vir a ser uma criatura mais feliz e um membro construtivo de sua comunidade.” (Gikovate, 2002, p.21)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2016), a saúde é definida como “o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença...”. Esta perspectiva holística enfatiza a necessidade de considerar o bem-estar na sua totalidade, reconhecendo que uma vida saudável implica não só a prevenção de patologias, mas também a capacidade de gerir o stress, de estabelecer relações interpessoais saudáveis e de experienciar um sentimento geral de satisfação com a vida. Assim, promover a saúde é promover um estado de harmonia entre o corpo e a mente - condição indispensável para o crescimento pessoal e para a construção de um quotidiano pleno de sentido.

A Carta de Ottawa define a promoção da saúde como “o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar”, por conseguinte, para alcançarmos um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e modificar ou adaptar-se ao meio.” (OMS, 1986, p. 1)

Carvalho et al. (2017), destacam no Referencial de Educação para a Saúde que

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 (...) (p.6)

Segundo a OMS (1998), a educação para a saúde define-se como “qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes”.

Uma Escola Promotora de Saúde (EPS) é entendida como uma instituição em constante evolução, comprometida em reforçar a sua capacidade de se constituir como um ambiente saudável para aprender, viver e trabalhar (OMS, 1998). O seu propósito primordial assenta na melhoria dos resultados educativos e na promoção de ações estruturadas em prol da saúde, fomentando a aquisição de conhecimentos, atitudes e competências nos domínios cognitivo, social e comportamental. Esta abordagem sustenta-se em princípios orientadores como a equidade, a sustentabilidade, a participação democrática, a educação inclusiva e a capacitação (“empowerment”) de todos os membros da comunidade educativa para a promoção da saúde e do bem-estar (IUHPE, 2009).

Neste modelo inter-relacional, a Educação para a Saúde (EpS) é centrada no desenvolvimento das capacidades individuais através de processos educativos que estimulam a motivação, a aquisição de competências, a autoconfiança e a consciencialização crítica, constituindo alicerces indispensáveis para a construção da literacia em saúde (OMS, 2012). Assim, este conceito transcende a transmissão de informação, integra, também, o desenvolvimento de aptidões que favorecem a autonomia e a

tomada de decisões conscientes, informadas e responsáveis em saúde. Estas decisões assentam na compreensão dos determinantes sociais, económicos, políticos e ambientais da saúde, bem como na identificação dos fatores de risco e de proteção (OMS, 1998).

Como forma de fortalecer a promoção de saúde no ambiente escolar e de fundamentar a estreita relação entre educação e saúde, o Ministério da Educação criou o Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), em 2014, que estabelece que a escola é um espaço privilegiado para a promoção de saúde. Este programa visa integrar a educação para a saúde nas práticas pedagógicas, abordando temas fundamentais como a saúde física, saúde mental, prevenção de comportamentos de risco e a importância de um estilo de vida saudável. O PAPES ressalta que as crianças saudáveis apresentam uma maior capacidade de aprendizagem, maior estabilidade emocional e desenvolvem melhor as suas habilidades sociais, além de serem menos suscetíveis a problemas de saúde ao longo da vida.

A rede *Schools for Health in Europe* (SHE) promove uma abordagem holística para escolas promotoras de saúde. Vilaça et al. (2019) referem que as escolas devem trabalhar em conjunto com a comunidade para formar um ambiente que suporte tanto a saúde física quanto o bem-estar emocional dos alunos, defendendo a criação de programas de saúde que envolvam não só os educadores e os profissionais de saúde, mas também os pais e as entidades locais, visando transformar a escola num espaço promotor de saúde. Propõem, ainda, que as escolas incorporem práticas de promoção da saúde em atividades diárias e curriculares, além de enfatizar a criação de um ambiente que apoie a saúde mental e previna comportamentos de risco. O conceito de *whole-school approach* (abordagem de escola integral) “centra-se na obtenção de resultados tanto na saúde como na educação, através de uma abordagem sistemática, participativa e orientada para a ação.” (p.14) Desta forma, é importante analisar a criança como um todo e ter em conta as suas especificidades pessoais. Assim, cada criança pode absorver estímulos iguais de diferentes formas, tendo em conta as suas condições de saúde, vivências e contextos em que estão inseridas.

A sociedade contemporânea enfrenta uma multiplicidade de desafios, muitos deles de elevada complexidade. Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2019), os principais obstáculos situam-se nos domínios económico-político, social e individual. As transformações demográficas, a sustentabilidade económica e ambiental, as alterações globais que exigem o contributo ativo dos cidadãos, bem como as novas formas de promover a inclusão, a inovação e a segurança, configuram-se como temas centrais de preocupação a nível nacional e europeu. Dentro deste conjunto de desafios, a Saúde destaca-se como um pilar fundamental, uma vez que constitui um fator determinante para a

qualidade de vida de uma população saudável. Além disso, é indiscutivelmente um componente essencial para uma economia e uma sociedade sustentáveis e prósperas (OPP, 2019, p. 2).

A Saúde influencia diversos aspetos da vida coletiva, entre os quais a produtividade económica, o desempenho educativo, o envolvimento cívico, a cidadania ativa e a resiliência social, conforme destaca a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2019). Os desafios que se colocam nesta área são descritos como complexos, englobando questões como doenças crónicas, obesidade, perturbações de saúde mental, desigualdades, elevados custos associados à saúde e o envelhecimento da população. Diante deste cenário, torna-se imperativo estabelecer a saúde como uma prioridade.

Barros (2013, p. 15) enfatiza que “a saúde pertence a cada um de nós, determina a nossa maior, ou menor, capacidade de agir e viver livremente, no que fazemos individualmente e na nossa participação na sociedade”, sublinhando assim a sua centralidade na autonomia e na cidadania.

De acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS, s.d.), os determinantes da saúde podem ser classificados em várias categorias: “ambientais, biológicos, comportamentais ou estilos de vida, demográficos e sociais, económicos, e relacionados com o sistema de saúde e a prestação de cuidados de saúde” (p. 89). Carona et al. (2017) associam o conceito de bem-estar à ausência de mal-estar, este último entendido como a manifestação de patologias, desmotivação para a ação pessoal, improdutividade social ou desorganização a nível individual e coletivo. Contudo, defendem que o bem-estar não se caracteriza como uma condição permanente ou como uma fuga às dificuldades inerentes à existência humana. Trata-se, antes, de alcançar um equilíbrio emocional que abrange a aceitação e a vivência das diversas emoções universais, sem a pretensão de evitar ou rejeitar aquelas que possam gerar desconforto.

Segundo a definição da OMS (1998), o estilo de vida corresponde a um modo de vida baseado em padrões de comportamento que resultam da interação entre as características individuais e os contextos sociais e socioeconómicos. Estes padrões são continuamente interpretados e ajustados em diferentes situações sociais, estando, por isso, sujeitos a transformação. Importa sublinhar que o estilo de vida de cada pessoa exerce um impacto significativo na sua própria saúde e na saúde coletiva.

Diante do contexto atual, e reconhecendo que o futuro constrói-se com base nas vivências das crianças do presente, impõe-se uma reflexão crítica acerca do papel que os educadores e professores podem assumir na promoção de um estado de bem-estar integral. A educação, quando centrada no desenvolvimento holístico dos indivíduos, estende-se para além da mera transmissão de conhecimentos, assumindo-se como um instrumento transformador de competências, atitudes e valores.

Manjón (1964) defendia que o educador educa não apenas ensinando, mas também despertando e desenvolvendo competências nas crianças, cujo objetivo final coincide com o da educação: fomentar o crescimento e o desenvolvimento dos educandos. Cunha (2008) acrescenta que “a eficácia do professor estará diretamente interligada às transformações que a sua acção pedagógica produz nos alunos. Estas transformações devem ser realizadas, não só no domínio do conhecimento, mas também no da atividade, da personalidade e da vontade” (p. 62). De acordo com este autor, uma das funções do professor consiste em promover o desenvolvimento pessoal dos seus alunos. Carvalho (2012) reforça esta visão, salientando que a escola representa um espaço onde as crianças passam grande parte do seu tempo, experienciando uma vasta gama de emoções e situações diversas. Lusquinhos e Carvalho (2022) complementam esta perspetiva, defendendo que a EpS não deve ser exclusivamente responsabilidade dos profissionais da área da saúde. Pelo contrário, todos os agentes que mantêm contacto direto ou indireto com crianças e jovens — familiares, amigos, educadores — têm um papel ativo na promoção do seu bem-estar. Neste sentido, “deste modo, parece fácil assumir que [...] as creches, jardins-de-infância e escolas deverão ocupar um papel fundamental na educação para a saúde. Assim, entre estes dois campos - a educação e a saúde - [...] compreende-se uma total inter-relação” (Esteves & Anastácio, 2011, p. 1). Já o autor Precioso (2009) considera que educar para a saúde é, provavelmente, uma das formas mais eficazes de promover a adoção de comportamentos saudáveis e a alteração de condutas prejudiciais. Estabelece, assim, uma relação de causalidade clara: “Se o estado de saúde está diretamente relacionado com os comportamentos das pessoas devemos procurar as vias mais adequadas para promover a adoção de comportamentos saudáveis ou alteração de condutas prejudiciais” (p. 85). Assim, a escola é indiscutivelmente um dos locais privilegiados para a implementação de programas de EpS, onde os alunos devem ser preparados para o autocuidado e para o cuidado dos outros, assumindo que cuidar da saúde e adotar um estilo de vida saudável são fundamentais para o bem-estar global.

A Literacia em Saúde (LS) deve capacitar os alunos com conhecimentos sólidos e competências práticas que lhes permitam agir de forma autónoma, consciente e responsável no domínio da saúde. Neste contexto, é essencial que desenvolvam uma compreensão crítica sobre os determinantes de saúde, reconhecendo o impacto que estes exercem tanto na sua condição pessoal como na saúde coletiva. O objetivo primordial reside em fomentar a adoção de estilos de vida saudáveis, sustentados por decisões informadas, promovendo não apenas o bem-estar individual, mas também o bem-estar social e comunitário. Assim, a LS assume-se como um instrumento fundamental na formação de cidadãos ativos, conscientes dos seus direitos e deveres em matéria de saúde, e

dotados de sentido de responsabilidade perante si mesmos e perante os outros (Carvalho & Jourdan, 2014). Na perspetiva destes autores são necessárias três dimensões para o desenvolvimento da LS na escola:

- Conhecimento científico (teórico e prático) - facilitando a aquisição de conhecimento científico dos alunos, particularmente aqueles relacionados com o corpo e a saúde;
- Pensamento crítico - ajudando os alunos a resistirem às pressões do ambiente (estereótipos, média, pressão dos pares) e capacidade de identificar fontes locais de apoio pessoal;
- Competências de vida – contribuindo para desenvolver nos alunos capacidades para a vida - competências pessoais, sociais e cívicas. (p. 102).

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015) enumera um conjunto de benefícios da LS e das consequências negativas da falta de LS, que se encontram evidenciados no Quadro 2:

Quadro 2 – Literacia em Saúde – Benefícios e Consequências da sua falta

Literacia em Saúde	
Benefícios da LS	Consequências da falta de LS
– Melhores resultados de saúde e aumento do bem-estar; – Melhor utilização dos serviços de saúde; – Participação ativa e informada dos cidadãos nos cuidados de saúde; – Diminuição dos comportamentos de risco para a saúde; – Diminuição dos gastos com a saúde; – Redução das desigualdades em saúde; – Aumento da resiliência dos consumidores face à adversidade; – Enriquecimento do capital social e cultural das comunidades.	– Pior estado de saúde; – Fraca adesão à terapêutica e erros na toma de medicação; – Taxas mais elevadas de hospitalização e re-hospitalização; – Maior utilização dos serviços de urgência; – Taxas mais elevadas de morbilidade e morte prematura; – Adoção de comportamentos de risco para a saúde; – Capacidade diminuída para tomar decisões de saúde adequadas e comunicar com profissionais de saúde; – Má gestão de doenças crónicas (como a diabetes ou a asma); – Menor participação em acções de prevenção e promoção da saúde; – Custos económicos mais elevados.

Nota. Adaptado de Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015)

Torna-se, então, evidente que a integração da temática da saúde no currículo escolar não constitui apenas uma mais-valia, mas antes uma necessidade incontornável no âmbito da formação integral das crianças e dos jovens e da sociedade em geral. A OMS (2022) sublinha que as competências e os hábitos desenvolvidos ao longo do percurso educativo são determinantes para que os indivíduos possam, mais tarde, enfrentar os desafios e exigências da vida quotidiana de forma resiliente e consciente. A própria educação, conforme ressalta esta entidade, assume um papel protetor, contribuindo ativamente para a prevenção de perturbações associadas à saúde mental e para a construção de estilos de vida promotores do bem-estar.

Importa reconhecer que, embora o risco de adversidade seja transversal a todas as etapas do ciclo de vida, a infância constitui uma janela de desenvolvimento particularmente sensível, na qual os acontecimentos experienciados podem deixar marcas significativas, com implicações profundas ao nível da gestão emocional, relacional e comportamental.

Neste enquadramento, assume especial relevância a perspetiva dos direitos da criança, que devem ser entendidas como “agentes ativos da sociedade. O direito à Saúde e Educação, sendo dos mais elementares, subentende uma visão do Bem-Estar num âmbito alargado, em que os aspetos biológicos, emocionais e contextuais se entrecruzam de forma determinante”(DGE & DGS, 2017, p. 14).

A partir desta linha de orientação, impõe-se a necessidade de uma intervenção educativa intencional, precoce e sustentada, centrada na promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico. O Referencial de Educação para a Saúde (DGE & DGS, 2017) reforça o papel da escola enquanto espaço privilegiado de desenvolvimento de competências essenciais para a vida, entre as quais se destacam os comportamentos alimentares saudáveis, as atitudes positivas face ao corpo, a valorização da atividade física e a adoção de estilos de vida sustentáveis.

Promover a saúde em contexto escolar, numa lógica preventiva e formativa, significa, pois, agir sobre o presente com uma visão de futuro, evitando a consolidação de padrões de comportamento desajustados que, mantidos ao longo do tempo, poderão acarretar consequências profundamente nefastas para o desenvolvimento integral e para a qualidade de vida das crianças e dos jovens.

Ora, se enquanto educadores, nos preocuparmos com uma abordagem integrada da educação e da saúde desde tenra idade, certamente estaremos a fomentar competências e valores que promovem o desenvolvimento global e equilibrado das crianças.

Sintetizando, a educação e a saúde constituem dois pilares indissociáveis e estruturantes no percurso de desenvolvimento das crianças, influenciando de forma decisiva o seu bem-estar, a

construção da identidade e o exercício pleno da cidadania. Estes domínios não devem ser encarados como realidades paralelas, mas como esferas profundamente interdependentes, cujo diálogo constante potencia aprendizagens mais significativas e vidas mais equilibradas.

Para além da alimentação e do sono e, de acordo com a OMS (2022), os benefícios da prática de atividade física são incontáveis, destacando-se: a prevenção e ajuda no controlo das doenças do coração, hipertensão e diabetes; a redução do risco de desenvolver cancro; a melhoria dos sintomas da depressão e ansiedade; o contributo na saúde cerebral, incluindo a função cognitiva; e, ainda, o fortalecimento dos músculos e dos ossos.

Pilares do desenvolvimento integral das crianças

A importância de uma alimentação saudável

A DGS (2022) define alimentação saudável como aquela que é variada, equilibrada e completa, garantindo o consumo diário de alimentos nutricionalmente adequados, com o objetivo de satisfazer as necessidades do organismo, promover a saúde e prevenir um vasto leque de doenças. Inversamente, uma alimentação inadequada configura-se como a antítese desta definição, sendo caracterizada pelo consumo excessivo de produtos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, os quais são considerados alimentos não saudáveis.

Tal como preconizado pela Roda dos Alimentos, um instrumento pedagógico e nutricional de referência (Rodrigues, 2006), pressupõe-se a ingestão diária de alimentos pertencentes a todos os grupos representados na roda, garantindo uma diversidade alimentar que respeite as proporções recomendadas. Os grupos alimentares incluem: cereais, derivados e tubérculos (4 a 11 porções); hortícolas (3 a 5 porções); fruta (3 a 5 porções); gorduras e óleos (1 a 3 porções); laticínios (2 a 3 porções); carnes, pescado e ovos (1,5 a 4,5 porções); e leguminosas (1 a 2 porções). Para além disso, é fundamental beber 1,5 a 3 litros de água por dia. O equilíbrio nutricional resulta, assim, do consumo proporcional dos diferentes grupos, privilegiando-se os alimentos com maior recomendação diária e moderando-se aqueles de menor porção (Rodrigues, 2006).

Adotar uma alimentação equilibrada desde os primeiros anos de vida é, por isso, essencial. Como sublinha Accioly (2009), os hábitos alimentares tendem a consolidar-se na infância, o que acentua a relevância de incutir práticas saudáveis logo nas etapas iniciais do desenvolvimento. Nesta fase, a alimentação das crianças é fortemente moldada pelo padrão familiar, sendo este o primeiro núcleo social a exercer influência sobre as escolhas alimentares. Posteriormente, esta influência

estende-se a outros contextos, como creches, jardins de infância e escolas, os quais passam a desempenhar um papel igualmente relevante na formação de hábitos alimentares.

É precisamente neste sentido que Magalhães et al. (2024) destacam o papel central da escola na promoção de uma alimentação saudável, dado que é neste espaço que muitas crianças realizam refeições importantes, como o almoço e os lanches intercalares. Complementando esta perspetiva, Alves e Cunha (2020) salientam a importância do papel do educador, enquanto agente de saúde e promotor de literacia alimentar, capaz de partilhar conhecimentos, sensibilizar para a importância de uma nutrição adequada e de alertar para os riscos de uma alimentação desequilibrada. Estes autores realçam que uma alimentação deficiente pode comprometer seriamente o rendimento físico e cognitivo, sendo mesmo causa de perturbações do desenvolvimento. Tal como afirmam: “A desnutrição pode gerar sequelas muitas vezes irreversíveis no desenvolvimento físico, mental, cognitivo e psicossocial de um indivíduo. Uma alimentação adequada ativa o cérebro, assim como proporciona o bem-estar integral de uma criança” (p. 50).

Reis & Carvalho (2018) sublinham que adotar uma alimentação equilibrada durante a infância e adolescência é fundamental quer no sentido de satisfazer as necessidades nutricionais de cada um, quer no sentido de adquirir e reforçar hábitos saudáveis com forte probabilidade de se manterem no resto da vida. Para esse efeito, diversos autores recomendam um conjunto de boas práticas, nomeadamente os dez passos para a promoção da alimentação saudável nas escolas, que se mencionam no Quadro 3, sintetizando orientações concretas no sentido de operacionalizar esta promoção da saúde alimentar em contexto escolar.

Quadro 3 - Dez passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas

Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas	
1.º Passo	A escola deve orientar para a promoção de escolhas saudáveis.
2.º Passo	As atividades escolares devem reforçar a temática da promoção de saúde e da alimentação equilibrada.
3.º Passo	Desenvolver estratégias de comunicação às famílias para a promoção de uma alimentação saudável.
4.º Passo	Sensibilizar os profissionais para a temática.
5.º Passo	Limitar a oferta de produtos processados, ricos em sal, açúcar e gordura.
6.º Passo	Garantir opções de alimentos e refeições saudáveis em ambiente escolar.
7.º Passo	Promover o consumo de frutas e legumes.

8.º Passo	Apoiar a divulgação de opções saudáveis.
9.º Passo	Partilhar com outras escolas a experiência da alimentação saudável.
10.º Passo	Promover continuamente hábitos alimentares saudáveis.

Nota. Adaptado de Accioly (2009)

O papel fundamental do sono

O sono é uma parte fundamental da vida do ser humano. Ajuda-nos a sentir bem, focados e felizes. Uma boa higiene do sono é essencial na adoção de um estilo de vida saudável, é um pilar da saúde e da qualidade de vida.

Anastácio & Coelho (2018) concluíram que, quer o sono quer a alimentação, apresentam “repercussões imediatas ao nível do seu crescimento físico, estrutura corporal e estados emocionais, assim como ao nível do seu comportamento e relação com os outros e do seu sucesso escolar” (p.70). Para além disso, Soares (2010) menciona a importância da alimentação para uma boa rotina e higiene do sono. “De modo a contribuir para um sono saudável e reparador; há que cumprir escrupulosamente um tipo alimentar variado, com várias mas pequenas refeições ao dia e tendo sempre em linha de conta o teor da pirâmide alimentar” (Soares, 2010, P. 45).

O sono desempenha um papel crucial na vida dos seres humanos, assumindo particular importância durante a infância. A adoção de hábitos adequados de sono, assim como a garantia de um descanso suficiente e regular, são fatores indispensáveis para assegurar um desenvolvimento harmonioso nas vertentes cognitiva, física e emocional da criança (Soares, 2010; Bouton, 1996).

Soares (2010) descreve o sono constitui uma função fisiológica essencial, traduzindo-se num estado neurológico complexo, regulado pela ação de neurotransmissores — substâncias químicas que transmitem sinais entre neurónios. Durante este processo natural de repouso, em que os olhos permanecem fechados e os músculos relaxados, ocorre uma suspensão parcial da consciência, embora o sistema nervoso não se encontre inativo, mas sim em plena atividade de regeneração. Estes neurotransmissores desempenham um papel determinante no bom funcionamento do cérebro, influenciando diretamente o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e comportamental da criança. Quando o sono é de qualidade, observa-se uma criança mais recetiva, atenta e socialmente disponível, estando mais apta para a aprendizagem. Para além disso, é durante o repouso noturno que o organismo segrega a hormona do crescimento, fundamental para o desenvolvimento infantil (Monteiro, 2014).

Para Paiva (2008), o sono configura-se como um fenómeno cíclico e periódico, estruturado em quatro estágios distintos, caracterizando-se pela suspensão temporária das funções recetivo-sensoriais e da motricidade voluntária. Este estado pode ser compreendido como um intervalo de repouso, parcial ou total, que se apresenta como um complemento necessário à vigília, implicando uma desconexão parcial do meio ambiente exterior. Tal desconexão, ainda que aparente risco para a sobrevivência das espécies, mantém-se e evolui devido às vantagens adaptativas evidentes que confere (Fernandes, 2006). Não obstante, esta separação não é absoluta, uma vez que o organismo mantém uma monitorização reduzida, através da audição e de estímulos somestésicos, que alertam para condições externas como o frio, a dor ou outras sensações desagradáveis (Paiva, 2008).

Vilelas et al. (2023) referem que o sono trata-se de “um processo reparador e uma necessidade básica e vital do organismo, sendo fundamental para o crescimento saudável e desenvolvimento físico, cognitivo e comportamental das crianças” (p. 8).

Martins et al. (2001) evidencia que “A classificação dos estágios de sono é realizada em intervalos de registo entre 20 e 60 segundos, denominados de época. As épocas podem ser classificadas da seguinte forma: Vigília; Sono não – REM; Sono REM” (p. 29). Em termos estruturais, o sono subdivide-se em duas fases principais: a fase REM (*Rapid Eye Movement*) e a fase NREM (*Non-Rapid Eye Movement*). Estas fases organizam-se em ciclos sucessivos, com uma duração média de aproximadamente 90 minutos, que se repetem ao longo do período de sono. Esta sequência rítmica e ordenada permite distinguir entre o sono leve, ou superficial, e o sono profundo, também designado como sono paradoxal, ambos essenciais para a regeneração física e psicológica do indivíduo (Soares, 2010).

Apresenta-se, deste modo, no Quadro 4, as características gerais das fases do sono.

Quadro 4 – Características gerais das fases do sono

REM	NREM
Sono leve – processa os conhecimentos para novas aprendizagens	Sono profundo – função reparadora
– Hipotonia ou atonia muscular; – Agitação – Movimentos oculares rápidos; – Respiração e batimento cardíaco irregular; – Sonhos; – Emissão de sons.	– Relaxamento muscular com manutenção do tônus; – Progressiva redução de movimentos corporais; – Ausência de movimentos oculares rápidos; – Respiração regular e batimento cardíaco regular.

Nota. Adaptado de Fernandes (2006)

Segundo Dahl (1998), o sono insuficiente prejudica a maturação do cérebro, afetando a regulação emocional, a consolidação da memória e a aprendizagem. Isso resulta numa maior sonolência durante o dia, na redução da atenção e no comprometimento de várias funções cerebrais, afetando a cognição e o comportamento. Cordeiro (2008) acredita que o sono afeta a consolidação da aprendizagem e o funcionamento diário, podendo comprometer a aprendizagem quando a criança não consegue manter-se acordada ou atenta. Natal (2009) considera que o sono assume uma função determinante no processo de desenvolvimento físico, cognitivo e emocional de crianças e adolescentes, particularmente numa fase em que ocorrem aprendizagens significativas e profundas transformações maturativas

Contudo, observa-se, nas últimas décadas, uma tendência decrescente na duração média do sono, fenómeno que se explica, em grande medida, por dinâmicas sociais, exigências do quotidiano escolar e fatores intrínsecos ao próprio desenvolvimento biológico (Tomás, 2011). Sendo o sono um comportamento regulado biologicamente e indispensável ao equilíbrio do sistema nervoso, revela-se fulcral para a formação, reorganização e eliminação de conexões neuronais, facilitando, deste modo, a recuperação celular e o crescimento harmonioso da criança, assim como contribuindo para a saúde e longevidade ao longo da vida (Paiva, 2008).

O sono desempenha um papel central não apenas na consolidação das aprendizagens, mas também na regulação do estado de alerta e no funcionamento cognitivo ao longo do dia. A privação ou má qualidade do sono compromete significativamente a capacidade da criança de se manter desperta e atenta, o que pode afetar negativamente o seu desempenho escolar, mesmo na presença de contextos educativos estimulantes (Cordeiro, 2008). Adicionalmente, o mesmo autor refere que o sono

insuficiente ou desregulado influencia o equilíbrio emocional, refletindo-se numa maior impulsividade, irritabilidade e instabilidade comportamental. Estas alterações emocionais e comportamentais podem, por sua vez, traduzir-se em dificuldades de autorregulação dentro da sala de aula, interferindo diretamente nos processos de aquisição de novas aprendizagens. Assim, é possível afirmar que uma rotina de sono adequada constitui um alicerce indispensável para que as crianças não só consolidem os conhecimentos adquiridos, como também estejam cognitivamente e emocionalmente preparadas para enfrentar os desafios de novas aprendizagens (Soares, 2010). No Quadro 5, evidenciam-se os benefícios do sono de qualidade e os prejuízos da privação do sono.

Quadro 5 – Benefícios do sono de qualidade e Prejuízos da privação do sono

Benefícios do sono de qualidade	Prejuízos da privação do sono	
– Manutenção da vigília; – Recuperação de energia; – Regulação endócrina, imunológica e metabólica; – Renovação celular; – Desenvolvimento cognitivo; – Comportamento e regulação emocional.	Curto Prazo	– Falta de atenção; – Perturbações da memória; – Diminuição do raciocínio abstrato; – Incapacidade para concluir tarefas; – Alterações de humor; – Hiperatividade; – Agressividade; – Aumento do risco de acidentes.
	Longo Prazo	– Diminuição do desempenho cognitivo; – Problemas de coordenação e concentração; – Diminuição do sistema imunitário; – Stress; – Ansiedade; – Depressão; – Mau rendimento escolar; – Distúrbios do peso; – Hipertensão arterial; – Diabetes tipo II.

Nota. Adaptado de Vilelas et al. (2023)

Assim, torna-se imperativo implementar um conjunto de estratégias promotoras de um sono reparador e de qualidade, particularmente durante a infância e adolescência, fases críticas do desenvolvimento humano. A OPP (2024) propõe diversas orientações dirigidas a pais e cuidadores, salientando a relevância de uma abordagem preventiva e promotora de hábitos saudáveis de sono:

- Destaca-se a importância de garantir que crianças e adolescentes em idade escolar usufruam de um período de descanso noturno compreendido entre as 8 e as 10 horas, dado que este intervalo é essencial para sustentar os processos de crescimento físico, cognitivo e emocional característicos dessas fases do ciclo vital.

- A regularidade dos horários de deitar e acordar constitui outro aspeto fundamental. A definição de uma rotina consistente, adequada à faixa etária e ao estágio de desenvolvimento da criança, contribui para a estabilização dos ritmos circadianos e, por conseguinte, para uma maior qualidade do sono;
- O espaço destinado ao descanso — preferencialmente o quarto da criança — seja cuidadosamente preparado, assegurando-se condições ótimas de conforto, temperatura e ausência de estímulos perturbadores, tais como ruído ou luz excessiva;
- A criação de uma rotina prévia ao adormecer, construída em colaboração com a própria criança, pode promover não apenas a autonomização dos hábitos de sono, mas também a interiorização de práticas saudáveis, facilitadoras da transição para o repouso.
- Outro fator crítico identificado refere-se à exposição a ecrãs (telemóveis, tablets, televisões), cuja utilização deve ser regulada, nomeadamente nas horas que antecedem o momento de ir dormir. A literatura recente aponta para uma correlação negativa entre o uso prolongado de dispositivos eletrónicos e a qualidade do sono, nomeadamente ao nível da latência do adormecer e da fragmentação do sono (OPP, 2024);
- a prática regular de atividade física é reconhecida como benéfica para o sono, desde que não seja realizada imediatamente antes da hora de deitar, evitando, assim, o aumento da estimulação fisiológica e dificultando o processo de indução ao sono.

Importa, contudo, referir que as orientações sobre a duração ideal do sono (Quadro 5) devem ser entendidas como diretrizes gerais, uma vez que as necessidades específicas de cada criança podem variar significativamente. Esta variabilidade é influenciada por múltiplos fatores de ordem genética, orgânica, comportamental e ambiental (Vilelas et al., 2023), o que reforça a importância de uma abordagem individualizada e sensível às particularidades de cada criança.

Quadro 6 - Duração ideal do sono conforme as faixas etárias

Idades	Horas de sono por dia
0 – 3 meses	14 – 17 horas
4 – 11 meses	12 – 16 horas
1 – 2 anos	11 – 14 horas
3 – 4 anos	10 – 13 horas
5 – 13 anos	9 – 11 horas
14 – 17 anos	8 – 10 horas

Nota. Adaptado de Canadian 24-Hour Movement Guidelines.

Cordeiro (2010) salienta, ainda, a importância dos pais nas rotinas de sono das crianças e nas histórias contadas, na medida em que os pais devem considerar as histórias para adormecer e os objetos de transição, pois muitas crianças gostam de ouvir histórias e os pais também apreciam contá-las. Esse momento íntimo é importante, pois as histórias acalmam as crianças com o seu ritmo e melodia, além de transmitir valores e reforçar a dimensão ética das crianças.

Em suma, de um modo geral, o sono é uma parte essencial da saúde e do bem-estar das crianças e garantir que elas durmam o suficiente tem um impacto direto na qualidade de vida e no desenvolvimento integral das crianças.

A atividade física como peça-chave

Ser saudável implica, desde cedo, despertar o corpo para o movimento, onde reside o impulso vital que sustenta o bem-estar. A infância é a fase em que se criam os pilares para um estilo de vida ativo e saudável. Por isso, é essencial promover e incentivar a atividade física, que traz benefícios importantes para o desenvolvimento das crianças. (Piercy et al., 2018)

A atividade física é definida pela OMS (2022) “como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia e pode ser realizado em diversas intensidades” (p. 4)

Neste sentido, a infância e a adolescência constituem períodos privilegiados para a consolidação de hábitos de prática regular de atividade física, uma vez que os comportamentos adquiridos nestas fases tendem a perdurar na idade adulta (Lopes et al., 2006). Assim, investir na criação de uma base sólida de comportamentos motores e rotinas saudáveis nas etapas iniciais do desenvolvimento humano representa uma estratégia eficaz na prevenção do sedentarismo e das suas consequências negativas a longo prazo (Lazzoli et al., 1998).

Segundo Neto (1994), a atividade física é uma forma de educar que usa o movimento para ajudar as crianças a melhorar as suas habilidades motoras, o comportamento emocional e a interação com os outros. Este autor, explica, ainda, que a prática regular de atividade física traz muitos benefícios: ajuda no crescimento saudável, melhora as capacidades físicas, cria oportunidades para fazer amizades e aumenta a autoestima das crianças, tornando-as mais confiantes e felizes.

A OMS (2014) refere que a idade escolar é ideal para começar a praticar atividade física, uma vez que promove a prevenção do sedentarismo e de problemas de postura e musculares. É nessa fase que muitas vezes surgem hábitos não saudáveis, que podem causar doenças e problemas de saúde no futuro. A DGS (2017), no seu Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, menciona que a

escola tem uma grande influência nos hábitos e comportamentos das crianças e jovens, incluindo na prática de atividade física e desportiva.

Segundo Bragada (2000), a Educação Física deve auxiliar no desenvolvimento equilibrado e completo das crianças, promovendo tanto as capacidades motoras quanto as habilidades motoras básicas, de forma integrada e interdisciplinar. Serrano (2003) defende que é importante que as crianças pratiquem atividade física não apenas para melhorar a sua forma física, mas também pelos benefícios para a saúde, facilitando a socialização, contribuindo para o desempenho escolar e estando diretamente ligada ao seu bem-estar geral. Feraz (2004) destaca, ainda, que todas as crianças, independentemente do género, raça, cultura ou limitações físicas ou mentais, devem ter as mesmas oportunidades de desenvolvimento. Como o movimento é essencial para o crescimento humano, abrangendo aspetos cognitivos, motores e sociais, a Educação Física deve trabalhar todos esses elementos, tanto separadamente quanto de forma integrada.

A idade escolar constitui uma etapa marcada por um crescimento progressivo e por um desenvolvimento global relativamente harmonioso, abrangendo tanto as dimensões físicas como emocionais da criança (Hockenberry et al., 2018). Durante este período, observam-se melhorias significativas na postura corporal, as quais facilitam a marcha e favorecem uma utilização mais eficaz dos membros superiores e do tronco. Em termos de desenvolvimento motor, destaca-se um incremento da massa muscular, acompanhado de uma maior flexibilidade e resistência ao esforço físico. A estatura aumenta, em média, cerca de cinco centímetros por ano, refletindo um crescimento linear estável. Este alongamento do esqueleto, conjugado com a diminuição do tecido adiposo, contribui para um aumento proporcional da massa muscular no peso corporal total, traduzindo-se numa maior força física e capacidade motora (Hockenberry et al., 2018).

Neste contexto, a prática regular de atividade física revela-se indispensável para todas as crianças em fase de crescimento. As atividades motoras mais adequadas durante o período escolar incluem, entre outras, a corrida, o salto à corda, a natação, a patinagem, a dança e o uso da bicicleta. O exercício físico desempenha um papel fulcral no desenvolvimento do tónus muscular, no aperfeiçoamento do equilíbrio e da coordenação motora, no reforço da força e da resistência física, bem como na estimulação das funções metabólicas e fisiológicas do organismo (Hockenberry et al., 2018).

Importa ainda sublinhar que, dada a natureza energética e lúdica das crianças, a prática de atividade física integra-se naturalmente nas suas rotinas quotidianas, sendo facilitada pela sua inclinação para os jogos e o movimento. Este aspeto revela uma predisposição inata para o exercício,

implicando frequentemente uma reduzida necessidade de motivação externa para o envolvimento em atividades motoras (Gesell, Ilg, Ames & Bullis, 1977).

Apresentam-se, a seguir, os níveis diários de atividade física recomendados para cada faixa etária, visando garantir uma prática adequada que favoreça a saúde em cada etapa de crescimento. (Quadro 7)

Quadro 7 - Níveis diários de atividade física recomendados para cada faixa etária

Idades	Níveis diários de atividade física recomendados
0 – 11 meses	– Pelo menos 30 minutos de bruços para quem não tiver mobilidade; – Para os que têm mobilidade, praticar atividade física várias vezes, de diversas formas, principalmente brincadeiras interativas no chão.
1 – 2 anos	– Pelo menos 180 minutos dedicados a atividades físicas de qualquer intensidade.
3 – 4 anos	– Pelo menos 180 minutos dedicados à atividade física, dos quais 60 minutos de brincadeiras energéticas.
5 – 17 anos	– Pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, com uma variedade de atividades aeróbicas. – As atividades de fortalecimento muscular e ósseo devem ser incorporadas pelo menos 3 dias por semana.

Nota. Adaptado de Canadian 24-Hour Movement Guidelines.

De acordo com a OMS (2022), os benefícios da atividade física centram-se com os seguintes:

- Previne e auxilia no controlo de doenças do coração, hipertensão e diabetes;
- Reduz o risco de desenvolver cancro;
- Melhora os sintomas da depressão e ansiedade;
- Contribui para a saúde cerebral, incluindo a função cognitiva;
- Fortalece os músculos e ossos.

Apesar de serem amplamente reconhecidos os inúmeros benefícios da atividade física para a saúde e bem-estar das crianças e adolescentes, a verdade é que o progresso tecnológico tem vindo a fomentar, de forma crescente, hábitos de sedentarismo nestas faixas etárias (Costa et al., 2017). Neste sentido, e em consonância com o pensamento de Lazzoli et al. (1998), torna-se imperativo que a promoção de comportamentos ativos se inicie precocemente, estabelecendo-se como uma prioridade educativa e de saúde pública.

Baptista et al. (2011) sublinham que a prática de atividade física deve ser contínua e consistente ao longo do tempo, sendo essa regularidade determinante para que os seus efeitos benéficos sobre a saúde se manifestem de forma significativa.

Neste enquadramento, Lazzoli et al. (1998) avançam com um conjunto de diretrizes essenciais à implementação eficaz da atividade física nas idades mais jovens:

- O combate ao sedentarismo infantojuvenil deve ser uma responsabilidade partilhada, contando com o envolvimento ativo dos profissionais de saúde, os quais devem assumir um papel promotor da prática regular de exercício físico;
- Aos professores e educadores incumbe a tarefa de privilegiar o carácter lúdico da atividade física em detrimento de abordagens excessivamente competitivas, garantindo simultaneamente condições ambientais adequadas à sua prática, nomeadamente evitando a exposição a temperaturas elevadas;
- A educação física no contexto escolar deve ser integrada de forma coerente no processo educativo global, contribuindo para o desenvolvimento holístico da criança e do adolescente;
- A atividade física deve ser encarada como uma dimensão estratégica de saúde pública, o que implica não só a divulgação adequada de informação junto da comunidade, como também a criação e implementação de programas estruturados que incentivem hábitos de vida saudáveis desde a infância.

Assim, a construção de uma cultura de movimento deve ser sustentada numa ação concertada entre os diversos agentes educativos e sociais, visando contrariar a tendência crescente para a inatividade física e promovendo uma infância mais ativa, saudável e equilibrada

A importância do brincar para o desenvolvimento integral das crianças

A importância do brincar para o desenvolvimento e aprendizagem da criança, vem sendo amplamente reconhecida por cientistas, pedagogos e educadores, como um elemento basilar no desenvolvimento infantil, promovendo o desenvolvimento de capacidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais. Contudo, a brincadeira é, ainda e muitas vezes, subestimada, apesar de vários estudos e teorias que abordam a temática sob diferentes perspetivas, destacando a relevância no desenvolvimento e crescimento holístico da criança.

O brincar é uma atividade fundamental para o desenvolvimento das crianças, sendo amplamente reconhecido como um direito essencial. Direito esse, consagrado pela Declaração dos

Direitos da Criança, proclamada pela Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas n.º 1386 (XIV), no seu princípio sétimo:

A criança tem direito à educação, que deve ser gratuita e obrigatória, pelo menos nos graus elementares. Deve ser-lhe ministrada uma educação que promova a sua cultura e lhe permita, em condições de igualdade de oportunidades, desenvolver as suas aptidões mentais, o seu sentido de responsabilidade moral e social e tornar-se um membro útil à sociedade.

O interesse superior da criança deve ser o princípio diretivo de quem tem a responsabilidade da sua educação e orientação, responsabilidade essa que cabe, em primeiro lugar, aos seus pais.

A criança deve ter plena oportunidade para brincar e para se dedicar a atividades recreativas, que devem ser orientados para os mesmos objetivos da educação; a sociedade e as autoridades públicas deverão esforçar-se por promover o gozo destes direitos. (Assembleia Geral das Nações Unidas, p. 3).

Do mesmo modo, a Convenção sobre os Direitos da Criança das Nações Unidas (1989), no seu artigo 31º, convencionaram que:

1 - Os Estados Partes reconhecem à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e atividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística.

2 - Os Estados Partes respeitam e promovem o direito da criança de participar plenamente na vida cultural e artística e encorajam a organização, em seu benefício, de formas adequadas de tempos livres e de atividades recreativas, artísticas e culturais, em condições de igualdade (pp. 25-26).

Neste contexto, Pyle & Danniels (2017), defendem que a pedagogia baseada em brincadeiras, quando bem implementada, pode equilibrar as exigências académicas com práticas centradas na criança. O seu estudo, realizado em salas de aula do jardim de infância, revela que a aprendizagem através do brincar não se limita apenas ao desenvolvimento pessoal e social, mas também pode apoiar objetivos académicos específicos. O estudo identifica duas perceções principais: uma que separa o jogo e a aprendizagem e outra que vê o jogo como um meio para atingir objetivos académicos, sendo esta última mais eficaz em promover tanto o desenvolvimento cognitivo quanto o desenvolvimento socio emocional dos alunos. A presença de uma abordagem lúdica, orientada pelo educador de forma intencional, permite que as crianças explorem e consolidem conceitos de forma envolvente e eficaz.

Se o objetivo final é ensinar às crianças os conhecimentos académicos fundamentais incluídos no currículo atual, fazê-lo através desta visão mais ampla da aprendizagem baseada em brincadeiras, é uma forma de ensino envolvente e apropriada ao desenvolvimento para crianças em idade de educação pré-escolar¹ (Pyle & Danniels, 2017, p. 28).

¹ Tradução livre

A teoria de Parten sobre as sequências do brincar social, revisitada por Xu (2010), evidencia a importância do brincar como um meio de interação social que promove o desenvolvimento de competências de comunicação, autocontrole e cooperação. Segundo Xu, “a brincadeira não é apenas uma atividade prazerosa, mas uma ferramenta essencial para o desenvolvimento da linguagem, conceitos intelectuais e capacidades sociais”² (Xu, 2010, p. 289). Esta abordagem destaca que, apesar da sequência natural de desenvolvimento das formas de brincar, os fatores culturais e contextuais podem influenciar significativamente como as crianças participam e interagem durante o jogo.

A ambiguidade do brincar, discutida por Brian Sutton-Smith (1997), explora como o brincar transcende definições simples e abrange uma multiplicidade de significados e funções, de tal forma que “Alguns dos mais extraordinários estudiosos das brincadeiras infantis ficaram preocupados com esta ambiguidade”³ (Sutton-Smith, 1997, p. 297), argumentando que o brincar pode ser visto tanto como uma forma de aprendizagem adaptativa que prepara as crianças para desafios futuros, como um veículo de expressão criativa e improvisação. Essa dualidade realça a natureza multifacetada do brincar, sublinhando a sua importância não só para o desenvolvimento imediato, mas também para o desenvolvimento de capacidades futuras.

Kishimoto (2010) argumenta que a brincadeira é uma linguagem natural das crianças, através da qual elas expressam as suas emoções, percepções e compreensões sobre o mundo ao seu redor. O brincar é descrito como um processo ativo de construção do conhecimento, onde a criança aprende de forma experiencial, experimentando diferentes papéis e realidades. Este processo de aprendizagem envolve tanto a imitação de comportamentos que observa no mundo adulto quanto a criação de novos significados, fomentando habilidades como empatia, comunicação e resolução de problemas.

Ao brincar, a criança experimenta o poder de explorar o mundo dos objetos, das pessoas, da natureza e da cultura, para compreendê-lo e expressá-lo por meio de variadas linguagens. Mas é no plano da imaginação que o brincar se destaca pela mobilização dos significados. Enfim, sua importância se relaciona com a cultura da infância, que coloca a brincadeira como ferramenta para a criança se expressar, aprender e se desenvolver (Kishimoto, 2010, p.1).

Zosh et al. (2017) identificam cinco características essenciais das brincadeiras que promovem uma aprendizagem eficaz e que estão frequentemente presentes em atividades lúdicas produtivas, sendo estas: jogo com propósito (*Meaningful Play*), papel ativo das crianças no brincar, interação social, repetição e exploração e, também, alegria e satisfação. Os autores destacam que estas

² Tradução livre

³ Tradução livre

características não necessitam de estar presentes simultaneamente, mas devem ocorrer ao longo do tempo, sendo que a alegria é essencial para que a experiência seja considerada verdadeiramente lúdica.

As cinco características vão e vêm à medida que as crianças se envolvem na aprendizagem através de atividades lúdicas. As cinco características não são necessárias a todo o momento, mas ao longo do tempo (...). A alegria é um requisito necessário para que uma experiência seja lúdica⁴ (Zosh et al., 2017, p.16).

Kuschner (2012) argumenta que “o brincar é uma forma de assimilação, enquanto que a escola promove adaptação”⁵ (Kuschner, 2012, p. 245). Defende, ainda, que há contradições fundamentais entre a natureza espontânea do brincar infantil e a estrutura institucional da escola. Piaget (1962) refere que enquanto o brincar é uma atividade livre, guiada pela imaginação e assimilação, a escola frequentemente exige adaptação a regras e normas culturais. Porém, integrar o brincar ao currículo sem desvirtuar a sua essência permanece um desafio. “Quando o brincar é colocado ao serviço da concretização dos objetivos académicos do currículo, deixa de ser brincar”⁶ (Kuschner, 2012, p. 247). Assim, é crucial proporcionar espaço e tempo para o brincar genuíno nas práticas escolares, promovendo tanto o desenvolvimento infantil quanto a autonomia.

Em suma, através do brincar, as crianças aprendem sobre si próprias, sobre os outros e sobre o mundo. Mais do que uma atividade, é um direito, uma necessidade e uma oportunidade para que cada criança cresça de forma saudável, feliz e integrada na sociedade. Ao valorizarmos o brincar, estamos a valorizar a infância e a construir as bases para um futuro mais rico e pleno de possibilidades.

Educação emocional como ponto fundamental

Compreender as emoções desde cedo é fundamental para o desenvolvimento emocional e social das crianças. Ao aprenderem a identificar, expressar e gerir os seus sentimentos, as crianças recebem ferramentas essenciais para lidar com os desafios da vida. A educação emocional fortalece a empatia, a autoestima e a capacidade de estabelecer relações saudáveis, além de ajudar na tomada de decisões e na resolução de conflitos. Ao entendermos as nossas emoções desde tenra idade, tornamo-nos mais preparados para navegar pela complexidade da vida, construindo um equilíbrio interior que perdura ao longo da vida.

Etapé (2019) considera relevante clarificar que por emoções se pode entender que:

⁴ Tradução livre

⁵ Tradução livre

⁶ Tradução livre

São estados afetivos de maior ou menor intensidade. São a resposta que o corpo oferece às circunstâncias da vida, aos acontecimentos do dia a dia, à nossa objetividade, que revelam a forma de ser e expressam a forma como nos sentimos. As emoções estão relacionadas com a saúde física e mental. (p. 159)

Barish (2019) afirma que ter capacidades emocionais fornece ferramentas fundamentais para a vida, já que:

A saúde psicológica, na infância e ao longo da vida, depende da nossa capacidade para nos agarrarmos a emoções positivas e expectativas positivas. As crianças com uma expectativa positiva para o futuro tomarão mais vezes boas decisões no presente. (...) As crianças florescem numa atmosfera de positividade e de encorajamento. (pp. 210-211)

As crianças com uma inteligência emocional bem desenvolvida revelam maior estabilidade interior e demonstram estar mais capacitadas para enfrentar contrariedades, imprevistos e desafios do quotidiano, lidando com frustrações de forma mais adaptativa e resiliente. Por conseguinte, torna-se imperioso valorizar a Educação Emocional desde os primeiros anos de vida, reconhecendo o seu papel fulcral na promoção de um desenvolvimento pleno e harmonioso, que abranja não só a esfera cognitiva, mas também os domínios afetivo e relacional da criança. “O desenvolvimento pessoal e a autonomia pressupõem que os alunos desenvolvam confiança em si próprios, autorregulação, tomada de decisões, entre outros.” (Martins, et al., 2017)

De acordo com Goleman (2012), a educação emocional desempenha um papel fundamental na preparação das crianças para lidarem com os desafios inerentes ao seu quotidiano. É essencial que os educadores e professores promovam ambientes que favoreçam a expressão emocional, incentivando as crianças a compreender e gerir sentimentos como o medo, a frustração ou a ansiedade. Nesse sentido, o adulto deve adotar uma postura empática e sensível, proporcionando oportunidades para que os mais novos desenvolvam competências socioemocionais e fortaleçam a sua autoconfiança, acreditando nas suas capacidades e no seu valor pessoal.

Veiga-Branco (2019) refere que:

O conceito de Educação Emocional emerge como proposta alternativa ao paradigma clássico de educação e formação, que incide mais no que se conhece como o primado da razão – através das metodologias e dos currículos dos programas académicos – e não traz à consciência de professores e alunos as competências sociais, nomeadamente a autoconsciência e gestão emocionais a nível intra e interpessoal (p.224).

Fonseca (2016) salienta que as necessidades das crianças têm evoluído ao longo do tempo, e, por isso, é essencial que a escola e as suas metodologias acompanhem essa transformação. Atualmente, a função da escola não deve restringir-se apenas ao desenvolvimento intelectual das crianças, mas também à sua formação emocional e social. O autor refere, ainda, que as neurociências já comprovaram que as emoções desempenham um papel crucial no processo de aprendizagem.

Bisquerra (2003) destaca como objetivos da educação emocional as seguintes competências:

- melhorar o conhecimento das próprias emoções;
- reconhecer as emoções em si mesmo e nos outros;
- aprender a controlar as próprias emoções;
- prevenir os efeitos prejudiciais das emoções negativas;
- fomentar a capacidade de gerar emoções positivas;
- promover uma maior compreensão emocional.

O contexto escolar e, em particular, o papel do educador, revelam-se decisivos no que respeita ao desenvolvimento emocional das crianças. Quando os profissionais da educação demonstram sensibilidade face às necessidades individuais dos seus educandos e lhes oferecem um ambiente emocionalmente seguro e acolhedor, estão a fomentar de forma significativa a sua capacidade de reconhecer, gerir e regular emoções. Neste processo, os vínculos estabelecidos entre criança e educador assumem, também eles, uma influência crucial na construção de estratégias de autorregulação emocional (Cadima et al., 2016).

De um modo geral, a educação emocional é, deste modo, é uma dimensão estruturante do desenvolvimento das crianças, na medida em que capacita a criança para lidar com as suas emoções, interpretar as dos outros e construir relações interpessoais equilibradas. Num contexto educativo que visa uma formação integral, reconhecer o valor das emoções é essencial para favorecer um comportamento ajustado, a empatia e a tomada de decisões conscientes. Fomentar a literacia emocional desde os primeiros anos de vida contribui para o fortalecimento da autonomia pessoal, do autocontrolo e do respeito mútuo — competências basilares para uma convivência saudável e para uma aprendizagem significativa.

Capítulo III: Metodologia de Investigação e Plano Geral de Intervenção

Nota Introdutória

O terceiro capítulo inicia-se com a apresentação das questões que norteiam este projeto, assim como os objetivos inicialmente definidos, tanto ao nível da investigação como da intervenção. De seguida, são descritas as estratégias de intervenção e a metodologia adotada, baseada nos princípios da Metodologia de Investigação-Ação (I-A). Por fim, identificam-se os instrumentos de recolha de dados utilizados, essenciais para a concretização e análise do projeto desenvolvido, que contempla a análise dos inquéritos aplicados.

1. Questões orientadoras e Objetivos do Projeto

Ao delinear o meu plano de investigação-ação, formulei algumas questões que nortearam a concretização do meu Plano de Intervenção:

- De que forma a relação entre a educação e a saúde impacta o desenvolvimento integral da criança?
- De que modo as práticas educativas e de saúde podem, em conjunto, promover um desenvolvimento infantil saudável?
- Qual é a importância da atuação conjunta entre a educação e a saúde no desenvolvimento cognitivo, social, emocional e motor das crianças?
- Em que medida o ambiente escolar pode contribuir para práticas de saúde preventiva e para a promoção do bem-estar nas crianças?
- Qual é o papel da família e da comunidade na articulação entre a educação e a saúde no desenvolvimento das crianças?

Em articulação com estas questões, defini os objetivos que procurei alcançar com a implementação do Plano de Intervenção.

Objetivos de Investigação:

- Identificar o conhecimento das crianças sobre saúde e estilos de vida saudáveis;
- Averiguar as perceções das famílias sobre hábitos saudáveis das crianças;

- Perceber se estão a ser desenvolvidas práticas educativas que fomentem hábitos saudáveis;

Objetivos de Intervenção:

- Sensibilizar para a relevância da adoção de hábitos de vida saudáveis desde tenra idade;
- Transmitir a importância dos estilos de vida saudáveis para o bem-estar geral;
- Associar as atividades a desenvolver a outras áreas do saber.

2. Estratégias de Intervenção

2.1. Metodologia de Investigação e Intervenção

O projeto desenvolvido no decurso do ano letivo teve como base a Metodologia de Investigação-Ação. Esta metodologia é vista por Kemmis & McTaggart (1992) como:

[...] uma forma de indagação introspetiva coletiva empreendida por participantes em situações sociais com o objetivo de melhorar a racionalidade e a justiça das suas práticas sociais ou educativas, assim como a compreensão dessas práticas e das situações em que têm lugar. (p. 9).

Segundo Coutinho et al. (2009), a I-A é uma metodologia essencialmente prática e aplicada, que se rege pela necessidade de resolver problemas reais. Com a investigação há uma ação que visa a transformação da realidade e, conseqüentemente, produção de conhecimentos das transformações resultantes da ação. Latorre (2005) apresenta as metas desta metodologia, que envolvem:

- Melhorar e/ou transformar a prática social e/ou educativa, enquanto procuramos uma melhor compreensão sobre a respetiva prática;
- Articular, de modo permanente, a investigação, a ação e a formação;
- Aproximarmo-nos da mudança, veiculando a mudança e o conhecimento;
- Fazer dos educadores protagonistas da investigação.⁷ (p.27).

Esta metodologia inclui, ao mesmo tempo, ação (que implica mudança) e investigação (que implica compreensão), desenvolvendo-se num processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica. Nos ciclos que se seguem, ocorre um aperfeiçoamento contínuo dos métodos e dos dados, bem como da interpretação dos mesmos, decorrentes da experiência do ciclo anterior (Coutinho et al., 2009). Ainda segundo os mesmos autores, cada ciclo ou espiral de investigação-ação contempla um conjunto de fases contínuas e sequenciais de: planificação, ação, observação e reflexão. No mesmo

⁷ Tradução livre

sentido, Máximo-Esteves refere que a investigação-ação se assume “como um processo em espiral de planificação, ação, observação e reflexão” (2008, p. 21). Cada espiral corresponde a um ciclo de investigação-ação, podendo ocorrer durante o processo vários ciclos de planificação, ação, observação e reflexão. À medida que se desenvolve podem acontecer mudanças com vista à melhoria da ação, que serão objeto de reflexão (Latorre, 2005).

No âmbito educativo, através da I-A, pretende-se, sobretudo, operar mudanças nas práticas pedagógicas, tendo em vista resolver problemas reais e alcançar melhores resultados. Assim, a investigação-ação tem por objetivo a mudança de práticas educativas que levem ao seu aperfeiçoamento e melhoramento, pelo que facilmente percebemos o porquê deste processo não se confinar apenas a um ciclo. A dinâmica de ação, observação, reflexão e ação, sendo contínua, torna-se numa estratégia que permite aos professores questionarem-se sobre o seu trabalho, sobre as dificuldades que encontram, sobre as formas de superação das mesmas, em suma, toda a sua prática pedagógica.

A I-A, neste projeto, pode ser traduzida pelo esquema seguinte:



Figura 3 - Ciclos de Investigação-ação no projeto. Adaptado de: Coutinho et al. (2009)

Ao longo do projeto, as estratégias adotadas emergiram da conjugação entre teoria e prática, num esforço constante de adaptação ao contexto. O conhecimento profundo da instituição, dos profissionais e, sobretudo, das crianças — com os seus interesses e saberes — foi fundamental para orientar a intervenção. Registar diariamente observações, captar imagens significativas e manter um diálogo aberto com os envolvidos foram instrumentos que enriqueceram esta experiência e contribuíram para alcançar os objetivos definidos.

Na intervenção, procurei despertar nas crianças o interesse pelos pilares da saúde através de atividades pensadas para a sua faixa etária, promovendo a sua curiosidade, interação e participação. A avaliação, feita de forma reflexiva e contínua, revelou-se um recurso indispensável para perceber o impacto da intervenção e melhorar continuamente a minha prática pedagógica.

3. Instrumentos de recolha de dados

Neste projeto de intervenção pedagógica procurei entender o impacto da educação e da saúde no desenvolvimento das crianças. Para tal, abordei as diferentes áreas deste tema, através de atividades de interesse para as crianças e da comemoração das efemérides relacionadas com questões da saúde e/ou educacionais.

Durante a ação pedagógica, que enfatizou a exploração prática e investigativa de diversos temas da educação e da saúde, desenvolveu-se, simultaneamente, uma observação atenta e focalizada nos aspetos mais relevantes, em função dos objetivos específicos de investigação anteriormente definidos. Kemmis e McTaggart (1992), sugerem várias técnicas de recolha de dados que podem ser utilizadas na investigação-ação, como, por exemplo: registos descritivos, notas de campo, diários, questionários, entrevistas, registos de áudio/vídeo, fotografias, entre outras.

Num primeiro momento, procurei analisar previamente OCEPE e as AE e os DL, documentos esses que me acompanharam ao longo da elaboração do projeto.

Destaco, de forma especial, a observação participante, que de acordo com Iturra (1986) define-se como o

envolvimento directo que o investigador de campo tem com um grupo social que estuda dentro dos parâmetros das próprias normas do grupo. (...) é o exercício que tenta ultrapassar o etnocentrismo cultural espontâneo com que cada ser humano define o seu estar na vida. (p.149).

A observação participante foi um instrumento privilegiado em contextos educativos, pois permitiu-me envolver ativamente no ambiente pedagógico enquanto recolhia dados valiosos sobre comportamentos, interações e dinâmicas de grupo. Esta proximidade possibilitou-me uma compreensão aprofundada e contextualizada das crianças, captando elementos que poderiam passar despercebidos numa abordagem mais distanciada. Assim, fui capaz de compreender melhor as suas perspetivas, necessidades e desafios, identificando interesses, potencialidades e áreas que requerem maior apoio. Esta abordagem facilitou o planeamento de intervenções mais ajustadas, sensíveis e eficazes, permitindo ainda observar as relações estabelecidas entre crianças, adultos e o espaço físico — elemento essencial para a compreensão das dinâmicas socio emocionais do grupo. Paralelamente, constituiu uma base sólida para a reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas, contribuindo para a sua reorientação contínua. Neste sentido, a observação participante ultrapassou o simples papel de recolha de dados, constituindo-se como promotora de uma compreensão integral do grupo e de uma prática pedagógica mais significativa.

Para além da documentação pedagógica e da observação, este projeto teve como auxílio os seguintes recursos que sustentaram todo o processo de investigação e de reflexão, tais como: reflexões semanais; produções, diálogos e recontos orais das crianças; notas de campo; registos fotográficos; e, também, as respostas dos pais ao questionário apresentado.

As reflexões semanais foram, sem dúvida, uma das ferramentas mais significativas para mim, uma vez que pude registar as minhas observações e reflexões, permitindo-me analisar, de forma crítica, o impacto das intervenções. Ao refletir sobre cada semana de trabalho, procurei incluir evidências científicas que fundamentassem a parte investigativa do meu projeto.

As produções, os diálogos e os recontos orais das crianças revelaram-se fontes riquíssimas de informação. Através das suas palavras, expressões e narrativas, foi possível compreender de forma mais clara o modo como as crianças apropriavam e integravam as aprendizagens. Estes momentos de comunicação espontânea revelaram aspetos relevantes das suas competências cognitivas, das suas formas de socialização e da relação estabelecida com os conteúdos abordados. Com frequência, através do discurso, as crianças expressaram sentimentos, preocupações e interesses, permitindo-me aceder a uma compreensão mais profunda das suas necessidades.

As notas de campo que registei ao longo das atividades também tiveram um papel preponderante, na medida em que permitiram-me registar detalhes importantes, através dos quais pude refletir sobre as dinâmicas do grupo e as interações mais significativas, oferecendo uma visão mais profunda e pessoal sobre o ambiente e os comportamentos observados.

Ademais, os registos fotográficos foram uma forma de documentar visualmente o progresso das crianças, as suas interações e os momentos mais marcantes das atividades. As imagens serviram não apenas para ilustrar o processo de aprendizagem, mas também como uma forma de realizar uma análise posterior, permitindo-me observar como as crianças evoluíram ao longo do tempo, tanto nas suas competências motoras como nas suas interações sociais e emocionais.

O contacto com os encarregados de educação, nomeadamente através da aplicação de questionários, revelou-se igualmente fundamental. A comunicação com as famílias ampliou a minha visão sobre cada criança, possibilitando o cruzamento de perceções entre o contexto escolar e o ambiente familiar. Esta triangulação contribuiu para uma compreensão mais holística do desenvolvimento das crianças.

Em conjunto, todos estes instrumentos de recolha de dados possibilitaram-me uma visão integradora do desenvolvimento e progresso das crianças. Auxiliaram-me não só na observação do progresso das suas competências cognitivas, sociais e motoras, como também me ofereceram uma

compreensão mais profunda das suas necessidades e interesses. Ao utilizar esses dados de forma sistemática, promovi um ambiente de aprendizagem mais eficaz, inclusivo e sensível às necessidades individuais de cada criança. Assim, a recolha de dados, para além de ter sido fundamental para o acompanhamento do desenvolvimento das crianças, contribuiu também para a melhoria contínua da minha prática pedagógica.

4. Análise dos inquéritos aplicados

Com o intuito de aprofundar a perceção das famílias relativamente à importância da articulação entre educação e saúde no desenvolvimento integral das crianças, foi aplicado um questionário aos encarregados de educação de ambos os contextos educativos: EPE e 1.º CEB. As respostas obtidas permitiram uma leitura transversal das práticas familiares, das representações parentais e das sugestões dirigidas à instituição escolar, oferecendo contributos relevantes para a reflexão pedagógica e para a construção de uma intervenção educativa mais informada e participada.

De uma forma generalizada, quer as famílias da EPE, quer as do 1.º CEB reconhecem a centralidade do seu papel na promoção de uma alimentação saudável, considerando-o fulcral para o desenvolvimento integral das crianças, conforme evidenciado na Figura 4.

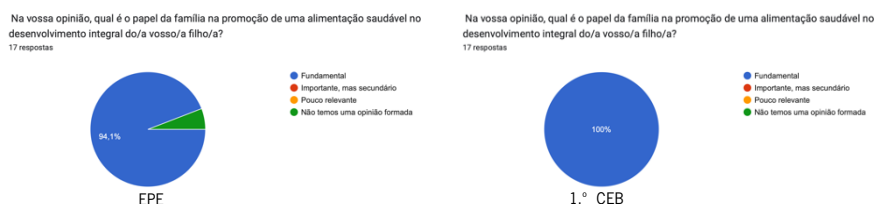


Figura 4 - Papel das famílias na promoção de uma alimentação saudável no desenvolvimento integral das crianças

Na Figura 5 destaca-se que a maioria das famílias, tanto na EPE como no 1.º CEB, reconhece que a escola promove iniciativas relacionadas com a promoção de uma alimentação saudável. No entanto, há uma perceção mais positiva na EPE (82,4%). Além disso, no 1.º CEB há uma pequena parte das famílias que não reconhece ou não tem conhecimento das ações da escola (23,6%). Estes dados demonstram que as práticas escolares nem sempre são visíveis ou compreendidas pelas famílias, o que realça a necessidade de reforçar a comunicação escola-família. É fundamental que as ações de educação para a saúde realizadas em contexto educativo sejam divulgadas de forma clara e envolventes, convidando as famílias a participar nas atividades.

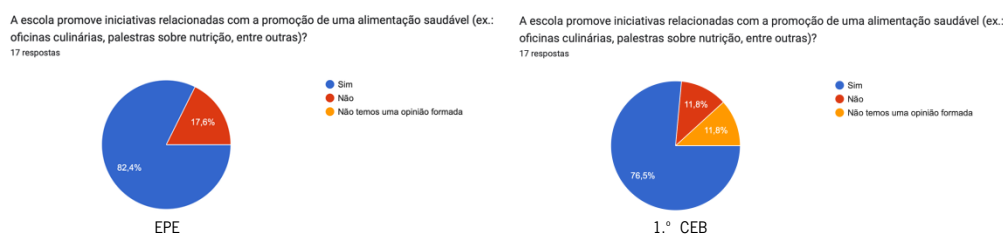


Figura 5 - Promoção de iniciativas relacionadas com a promoção de uma alimentação saudável

Três em cada quatro famílias (76,5%) de ambos os ciclos reconhecem que escola e saúde são dimensões complementares e igualmente importantes no desenvolvimento cognitivo, revelando uma perceção integrada e sistémica. No 1.º CEB, 11,8% atribuem um papel principal à escola, enquanto na EPE essa valorização é mais dividida, com 11,8% a considerar a saúde como a mais relevante. Há também uma ligeira presença de indefinição, sobretudo no 1.º CEB (11,8%). (Figura 6)

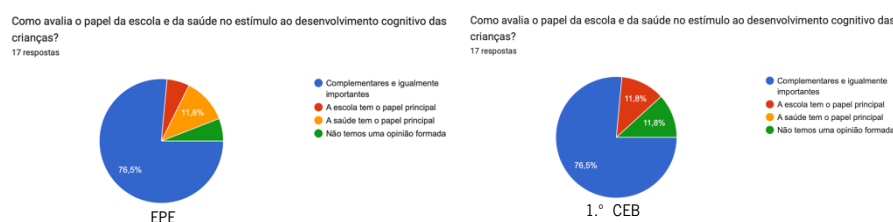


Figura 6 - O papel da escola e da saúde no estímulo ao desenvolvimento cognitivo das crianças

Relativamente à frequência da prática de atividade física (Figura 7), no 1.º CEB, 35,3% das crianças praticam atividade física diariamente. Este número é mais elevado do que na EPE (5,9%), o que pode refletir uma maior autonomia e envolvimento em desportos coletivos. A frequência “algumas vezes por semana” predomina em ambos os ciclos, com destaque para a EPE (88,2%), sugerindo que a atividade física está presente na rotina, embora não de forma sistemática. A EPE apresenta, ainda, um caso de prática rara (5,9%), o que alerta para a necessidade de promover o movimento como parte essencial do desenvolvimento das crianças e estimular o brincar livre e estruturado, essencial nesta faixa etária

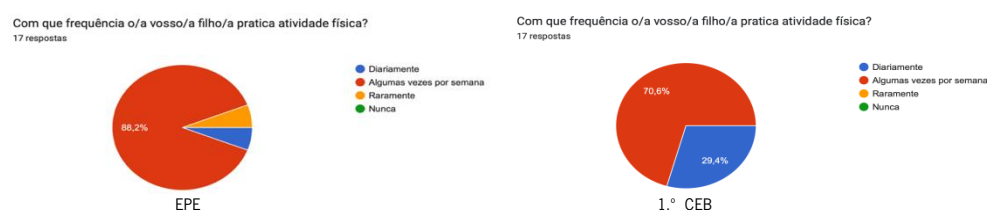


Figura 7 - Frequência da prática de atividade física

Quanto às atividades físicas praticadas (Figura 8), o 1.º CEB apresenta uma maior diversidade de atividades. Na EPE, predomina o movimento espontâneo e as atividades integradas na rotina escolar, como a Atividade Física Desportiva. As atividades estruturadas fora da escola (como natação ou ginástica) são menos referidas na EPE. É fundamental salientar que 11,8% das crianças da EPE não praticam nenhuma atividade física, o que representa um fator de risco que deve ser acompanhado.

Qual/quais atividade(s) pratica o/a vosso/a filho/a?	Qual/quais atividade(s) pratica o/a vosso/a filho/a?
17 respostas	17 respostas
Atividade Física Desportiva	Apenas as da escola
Nenhuma	Futebol
Atividade Física Desportiva na escola	Natação
Ginástica	Ginástica
Caminhada; Brincar ao ar livre	Educação Física na escola; Krav Maga e Natação externamente
Andar de trotinete	Andar de bicicleta
Andar e correr no parque	Jogar à bola
Natação	Exploração da natureza; Andar de bicicleta
Futebol	Futebol; Andar de bicicleta
Futebol; Caminhada	Educação Física na escola e Krav Maga externamente
Educação Física; Natação	Apenas Educação Física
	Jiu-jitsu

EPE

1.º CEB

Figura 8 - Atividades físicas praticadas pelas crianças

A análise das rotinas de sono (Figura 9) revela que a maioria das crianças mantém horários relativamente estáveis, com períodos de descanso entre as oito e as dez horas por noite. As famílias demonstram estar conscientes da influência do sono na regulação emocional, na atenção e no rendimento escolar, embora se observe, em ambos os contextos, a presença de exposição a ecrãs antes de dormir, ainda que maioritariamente com tempo controlado. Apesar do controlo de tempo, a exposição a ecrãs antes do sono continua a ser um tema sensível, dado o seu potencial impacto negativo na qualidade do sono e na saúde mental. A escola poderá desempenhar um papel importante na literacia digital e nos impactos da utilização precoce das tecnologias nos ritmos biológicos das crianças.

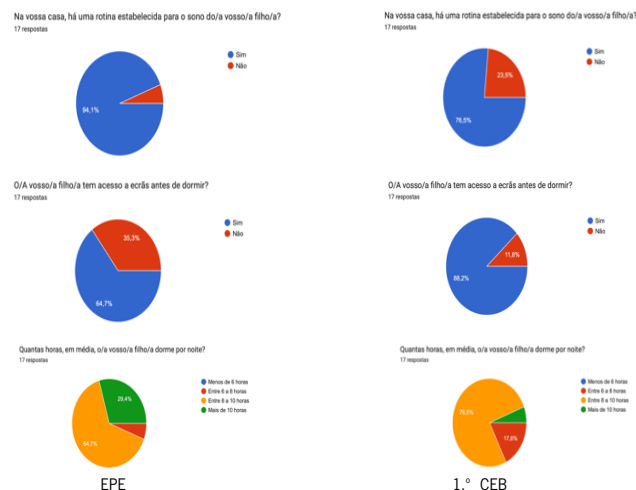


Figura 9 - Rotinas de sono das crianças

A maioria das famílias da EPE - 58,8% - consideram que a atuação conjunta da escola e da comunidade educativa no apoio ao desenvolvimento emocional dos alunos (Figura 10) é muito eficiente. Já no 1.º CEB prevalece em 64,7% a opinião de que a atuação é moderadamente eficiente.



Figura 10 - Atuação conjunta da escola e da comunidade educativa no apoio ao desenvolvimento emocional das crianças

Quanto aos benefícios atribuídos à colaboração entre a escola e a comunidade educativa para o desenvolvimento integral das crianças (Figura 11), as famílias destacam ganhos ao nível do equilíbrio emocional, da melhoria do desempenho escolar, da maior concentração e da maior estabilidade comportamental. Esta perceção positiva reforça a ideia de que os hábitos saudáveis são reconhecidos como fatores de proteção e de promoção do sucesso educativo.

Na vossa opinião, qual é o maior benefício da colaboração entre a escola e a comunidade educativa para o desenvolvimento integral das crianças?

7 respostas

Maior importância para uma criança é ser integrada na escola e tentar ajudá-la nas fases menos boas.

Enfatizar em casa e na escola a mesma comunicação faz com que as crianças mais clareza e aprendam com mais afínco tudo que lhes é proposto

Acima de tudo, o convívio com outras crianças e adultos e atividades escolares

A convivência social entre os pares

Vários benefícios a nível social, educativo e desportivo

Tomar uma realidade e alcançar os seus objetivos permitindo que os alunos aprendam a toda a hora e em diferentes lugares com variedades de pessoas para contribuir uma parcela para a sua formação

Uma vez que as crianças passam demasiado tempo na escola, há mais tempo para intervir nestas questões

EPE

Na vossa opinião, qual é o maior benefício da colaboração entre a escola e a comunidade educativa para o desenvolvimento integral das crianças?

12 respostas

Sem dúvida, a formação como um todo. A educação é de casa, mas todas as áreas abrangidas não seriam efetuadas sem a escola. A diversidade de áreas temáticas/viências/experiências é a mais valia.

Na nossa opinião, os benefícios são: maior motivação e sucesso escolar, maior apoio emocional e social e um ambiente mais rico.

Integração da família no contacto escolar.

A escola e a comunidade criam uma rede de apoio robusta e integrada. Potenciam o crescimento académico, social, emocional e cívico.

A sensibilização das crianças para a melhor alimentação e o desporto para que consigam ter boas práticas.

Na nossa opinião, o maior benefício é fazer com que as crianças se sintam bem e protegidas na escola.

Podem existir mais iniciativas na escola de forma lúdica e divertidas, para que assim as crianças se interessassem pelo tema.

Melhor desempenho escolar, desenvolvimento emocional e preparação para o futuro.

O maior benefício é aprenderem a respeitar o próximo e a conviver de forma correta.

A comunicação entre ambos melhora o desempenho escolar dos nossos filhos e agiliza troca de informações entre ambas as partes

Atividades extracurriculares, desporto e alimentação saudável

O maior benefício é precisamente o desenvolvimento integral das crianças. As crianças passam maior parte do seu tempo na escola, a comunicação e interação com a família é muito importante para conciliar valores, princípios, educação e aprendizagem

1.º CEB

Figura 11 - Benefícios da colaboração entre a escola e a comunidade educativa para o desenvolvimento integral das crianças

Acerca dos desafios identificados pelas famílias para integrar a educação e a saúde no quotidiano das crianças (Figura 12), estes centram-se essencialmente com a falta de tempo para acompanhar os filhos, a dificuldade em manter rotinas consistentes, a pressão social associada ao consumo e à tecnologia, bem como a escassez de recursos humanos especializados nas escolas, nomeadamente psicólogos.

Quais são os principais desafios enfrentados pela vossa família para integrar a educação e a saúde no quotidiano das crianças?

5 respostas

É tentar explicar que cada criança é única e que não somos iguais. Ajudar nas dificuldades de cada um.

Saúde

Dificuldade em aceder a certos tratamentos de saúde no contexto público

Ensino de aprendizagem. Identificar as consequências dos seus atos

Os ecrãs

EPE

Quais são os principais desafios enfrentados pela vossa família para integrar a educação e a saúde no quotidiano das crianças?

11 respostas

Não é para integrar, pois ambos estão integrados. É para a nossa filha não seguir exemplos menos bons, uma vez que nível da saúde, principalmente alimentar, tem bons hábitos que tendem, por vezes, a "queer" diminuir por ver os hábitos dos amigos.

O maior desafio neste momento é a falta de tempo e a atividade física regular.

A alimentação saudável a nível geral nos lanches (reforçar que todos devem levar saudável ou tentar)

A carga horária das crianças, porque, muitas vezes, as crianças chegam a casa demasiado cansadas.

A gestão do tempo é um desafio. Conciliar horários de trabalho, consultas, atividades extracurriculares e atividades escolares.

Tem sido um bom desafio, mas tentamos aplicá-los. Consultamos alguns fóruns na internet e nós pais também aplicamos para que sirva como exemplo

O maior desafio no meu caso é que a minha filha entenda que é importante comer proteína (carne, peixe) para ter energia física e mental.

Dependendo da idade penso que o temperamento das crianças será o maior desafio.

Este ano letivo tem sido a mudança de cidade.

Tentamos diariamente mostrar-lhe o seu valor, motivamos a autoconfiança e a valorização dos estudos para o seu futuro

Tempo. Conciliar a vida profissional e a vida pessoal e familiar.

1.º CEB

Figura 12 - Desafios enfrentados pelas famílias para integrar a educação e a saúde no quotidiano das crianças

Em suma, a análise dos inquéritos aplicados às famílias permite concluir que tanto na EPE quanto no 1.º CEB, existe consciência das mesmas sobre a importância da saúde no processo educativo. No entanto, é crucial que a escola adote um papel proativo na promoção de estilos de vida saudáveis, desde a infância, envolvendo todos os agentes educativos. A educação, enquanto processo formativo integral, só se concretiza plenamente quando assenta numa base sólida de saúde física,

emocional e social. Investir na educação para a saúde é, por isso, investir num futuro mais equilibrado e consciente para todas as crianças.

Os dados recolhidos evidenciam, de forma clara, a relação entre educação e saúde enquanto pilares indissociáveis no processo de desenvolvimento das crianças. A partir das respostas obtidas, torna-se evidente que os contextos familiares e escolares desempenham um papel determinante na promoção de hábitos de vida saudáveis, os quais influenciam diretamente o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social das crianças.

A percepção das famílias relativamente à saúde emocional das crianças é, de um modo geral, positiva. No entanto, os casos em que a saúde é considerada apenas suficiente exigem um olhar mais atento por parte dos educadores e professores, no sentido de promoverem ambientes emocionalmente seguros, afetivos e empáticos, tanto na EPE como no 1.º CEB.

Quanto à atividade física, observa-se que, embora presente em ambos os contextos, tende a ser mais estruturada no 1.º CEB, enquanto na EPE assume uma dimensão mais espontânea. Esta diferença realça a importância de proporcionar oportunidades intencionais de movimento no dia a dia, valorizando o brincar livre como componente essencial da educação em saúde nesta faixa etária.

No domínio da alimentação, os dados revelam que a maioria das famílias considera a dieta das crianças equilibrada. Contudo, as respostas do 1.º CEB evidenciam já alguns desafios associados à maior autonomia alimentar e à exposição a escolhas menos saudáveis. Este dado reforça a urgência de intervenções educativas consistentes e contínuas que desenvolvam competências alimentares e espírito crítico desde cedo.

As rotinas noturnas são maioritariamente regulares, o que é um indicador de estabilidade e estrutura. Ainda assim, as práticas relacionadas com o sono devem continuar a ser alvo de valorização nas mensagens educativas, uma vez que o descanso adequado é essencial para a autorregulação emocional, o rendimento escolar e o crescimento saudável.

Já as sugestões deixadas pelas famílias, sobretudo no 1.º Ciclo, revelam um elevado grau de envolvimento, preocupação e disponibilidade para refletir sobre os hábitos de vida dos seus filhos.

Capítulo IV: Prática Pedagógica

Nota introdutória

No quarto capítulo procede-se à descrição e análise das atividades implementadas nos contextos de EPE e do 1.º CEB. De forma sucinta, estas ações centraram-se na promoção do bem-estar físico, cognitivo, social e mental das crianças em ambos os níveis educativos, sendo cuidadosamente planeadas para assegurar o cumprimento dos objetivos definidos. Para cada contexto, apresenta-se inicialmente uma visão geral, seguida por uma análise detalhada de algumas das atividades concretizadas.

O projeto de I-A intitulado “Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças”, teve como propósito a promoção de hábitos saudáveis com impacto positivo no desenvolvimento integral das crianças. As atividades foram estrategicamente concebidas para abordar quatro pilares essenciais - alimentação, atividade física, sono e gestão emocional —, enfatizando a importância destes desde os primeiros anos de vida.

Sublinho a relevância de abordar esta temática desde a infância, dado que a promoção precoce de hábitos saudáveis contribui decisivamente para o desenvolvimento global das crianças, estabelecendo bases sólidas para uma vida equilibrada e saudável.

1. Atividades desenvolvidas em Contexto de Educação Pré-Escolar

O meu projeto de investigação-ação intitula-se “Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças”. Interligado com a escolha do tema, planifiquei e coloquei em prática atividades relacionadas a promoção de hábitos saudáveis, visando uma contribuição positiva no bem-estar, na aprendizagem e no desenvolvimento das crianças. Desta forma, explorei pontos-chave que considero fundamentais para na infância: (i) a alimentação saudável, (ii) a gestão emocional, (iii) a higiene do sono e (iv) a prática regular de atividade física. Considero essencial abordar esta temática com as crianças desde os primeiros anos de vida, pois é crucial para o seu desenvolvimento global.

Deste modo, apresentam-se, abaixo, as atividades desenvolvidas no âmbito do projeto.

1.1. Síntese Geral

Quadro 8 - Atividades desenvolvidas em EPE

Atividade	Sessões	Objetivos
<u>Vamos explorar a natureza!</u>	4	– Proporcionar experiências de exploração direta da natureza, promovendo a descoberta e o contacto sensorial com o mundo natural, respeitando a curiosidade inata das crianças e reforçando a consciência ambiental; – Desenvolver competências linguísticas através do reconto oral, do diálogo em grupo e da escuta ativa da obra literária, estimulando a capacidade de expressão, de questionamento e de interpretação; – Estimular o pensamento matemático através da organização sequencial de acontecimentos, da classificação e da seriação de elementos naturais, fomentando a observação, a comparação e a representação; – Promover o desenvolvimento da motricidade global e fina, através de atividades ao ar livre e propostas que envolvem a manipulação de materiais, respeitando o ritmo e as capacidades individuais de cada criança; – Valorizar a importância do brincar ao ar livre como prática promotora de saúde física, emocional e social, contribuindo para estilos de vida mais equilibrados e conscientes; – Favorecer a construção de atitudes de cuidado, respeito e responsabilidade face à natureza, integrando o domínio do conhecimento do mundo numa perspetiva de educação para a sustentabilidade.
<u>Alimenta-te bem e cresce também!</u>	4	– Despertar o interesse das crianças para a importância de uma alimentação variada, equilibrada e saudável, promovendo a literacia alimentar desde tenra idade, numa lógica preventiva e formativa; – Estimular o pensamento crítico e a capacidade de argumentação através do diálogo sobre conceções prévias, promovendo a escuta ativa, a construção coletiva de conhecimento e a valorização da opinião dos pares; – Desenvolver competências no domínio da linguagem oral e da abordagem à escrita através da leitura partilhada, da exploração vocabular e da expressão de ideias e sentimentos; – Explorar noções matemáticas, como a recolha e organização de dados, a contagem e a construção de gráficos, promovendo a relação entre quantidades e a leitura de representações visuais; – Favorecer aprendizagens no domínio do conhecimento do mundo, com destaque para a compreensão do funcionamento do corpo humano, da função dos alimentos e da importância de escolhas conscientes; – Envolver as famílias no processo educativo, reforçando a ligação escola–casa e reconhecendo o papel da comunidade no desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis;

		– Estimular a motricidade fina e a criatividade através de atividades de recorte, colagem, desenho e composição visual, respeitando os interesses e as expressões individuais das crianças; – Incentivar a experimentação alimentar e o contacto direto com os alimentos, promovendo a curiosidade sensorial, a aceitação de novos sabores e a autonomia na relação com a comida; – Promover atitudes de partilha, cooperação e respeito, criando experiências de grupo que favorecem o desenvolvimento emocional e social num ambiente afetivo, seguro e motivador.
<u>Somos Iguais,</u> <u>Somos</u> <u>Especiais!</u>	3	– Incentivar a reflexão sobre o conceito de respeito e a importância de valorizar as diferenças, promovendo a construção de atitudes inclusivas e empáticas no seio do grupo; – Desenvolver a consciência emocional através da identificação de sentimentos associados a atitudes de rejeição, troça ou incompreensão, contribuindo para a expressão saudável das emoções; – Estimular a autoestima e o reconhecimento da própria identidade através da elaboração de autorretratos simbólicos, permitindo às crianças afirmarem-se enquanto seres únicos, com qualidades que merecem ser celebradas; – Reforçar competências linguísticas e comunicacionais com recurso à leitura dialogada, ao reconto oral e à exploração de vocabulário associado à temática das emoções e das características pessoais; – Fomentar a consciência fonológica através da exploração de palavras significativas extraídas da narrativa trabalhada; – Desenvolver noções de esquema corporal, com foco na identificação e nomeação de partes do corpo, apoiando simultaneamente o desenvolvimento da linguagem e da perceção de si; – Estimular a sensibilidade tátil e a escuta atenta no jogo do tato, promovendo a concentração, a empatia e a capacidade de reconhecer o outro através de pistas não visuais; – Criar um ambiente seguro e afetivo onde cada criança possa sentir-se aceite, valorizada e reconhecida, contribuindo para a construção de um clima relacional positivo, fundamental ao seu bem-estar e ao processo de aprendizagem.
<u>Energia para</u> <u>brincar?</u> <u>Preciso de</u> <u>descansar!</u>	3	– Consciencializar as crianças para a importância de uma boa higiene do sono, promovendo hábitos noturnos saudáveis e consistentes que favoreçam o descanso, a reposição de energia e a saúde física e mental; – Estimular a expressão oral e a partilha de experiências, através do diálogo sobre as rotinas da noite e das estratégias pessoais que ajudam a adormecer, incentivando a escuta mútua e o respeito pela diversidade de vivências; – Desenvolver a capacidade de interpretação e reflexão através da leitura dialogada da obra literária, promovendo o pensamento crítico em torno da importância do descanso no dia a dia das crianças; – Valorizar o subdomínio da Música como meio de expressão e interiorização de mensagens significativas, promovendo a memorização, o ritmo, a expressão corporal e a criatividade musical,

		através da canção criada para o efeito; – Explorar conceitos temporais associados aos ciclos do dia e da noite, favorecendo a consciência da organização do tempo e das atividades que ocorrem em cada período; – Reforçar a articulação entre expressão plástica, linguagem oral e pensamento simbólico, através do registo gráfico das atividades realizadas durante o dia e a noite; – Promover o bem-estar emocional e físico através da interiorização de rotinas estruturadas, reconhecendo o sono como um direito fundamental para o desenvolvimento equilibrado da criança.
<u>Missão:</u> <u>Corpo em</u> <u>Ação</u>	1	– Sensibilizar as crianças para a importância da atividade física como prática promotora de saúde, energia, bem-estar e equilíbrio, reforçando a sua incorporação em rotinas quotidianas; – Promover o desenvolvimento da motricidade global, através da realização de movimentos de deslocamento, equilíbrio, manipulação e controlo corporal em contextos de jogo e desafio; – Estimular a perceção do corpo em movimento, bem como o controlo da respiração e da frequência cardíaca, através de momentos distintos de ativação, esforço e relaxamento; – Fomentar o espírito de equipa, a cooperação e a ajuda mútua, por meio de jogos coletivos que promovem a convivência positiva, o respeito pelas regras e a alegria de brincar em grupo; – Reforçar aprendizagens relativas a hábitos de vida saudáveis, como a higiene pessoal, a alimentação equilibrada e o descanso, através da história introdutória e do diálogo reflexivo com as crianças; – Criar experiências significativas que integrem o simbolismo do Natal com valores educativos, favorecendo a articulação entre imaginação, movimento e construção de sentido.
<u>Os reis das</u> <u>emoções:</u> <u>cada coroa</u> <u>um</u> <u>sentimento</u> *Atividade não realizada	1	– Fomentar a identificação e a nomeação de diferentes emoções e sentimentos, promovendo a consciência de que todas as emoções são válidas e fazem parte da experiência humana; – Desenvolver estratégias de autorregulação emocional, proporcionando momentos de reflexão, escuta e partilha sobre formas de lidar com emoções intensas ou desconfortáveis; – Estimular atitudes de empatia e respeito pelos sentimentos dos outros, criando um espaço onde as crianças possam compreender que também podem ser um apoio para os colegas na gestão emocional; – Promover o bem-estar físico e mental através da prática de ioga e de exercícios de respiração, incentivando o relaxamento, a concentração e a tranquilidade interior; – Valorizar o brincar simbólico e os jogos estruturados como veículos de aprendizagem emocional e de expressão afetiva, reforçando a construção de uma convivência mais harmoniosa e consciente no grupo; – Integrar, de forma criativa e significativa, uma data comemorativa tradicional com o trabalho pedagógico em torno da saúde emocional, numa lógica de educação holística e promotora de bem-estar.

Atividade **“Vamos explorar a natureza!”**

1.ª sessão

- Enquadramento da atividade no âmbito da exploração do outono.
- Diálogo de pré-leitura com a turma.
- Leitura dialogada da obra literária *O Ladrão de Folhas*, da autoria de Alice Hemming.
- Questionamentos das crianças após a leitura.
- Estimulação do domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita com recurso ao reconto oral.
- Abordagem ao domínio da Matemática com a organização temporal dos acontecimentos da história, bem como a ordem dos animais e, da Área do Conhecimento do Mundo, com a identificação das suas características.

2.ª sessão

- Ida a uma área verde localizada no exterior da escola.
- Exploração dos elementos da natureza.
- Distinção entre árvores de folha caduca e de folha persistente.
- Compreensão das mudanças do estado do tempo com as estações do ano.
- Recolha de folhas de diferentes cores e tamanhos e de bolotas para análise e para atividades de contagens.
- Fortalecimento do desenvolvimento motor das crianças com as brincadeiras ao ar livre.

3.ª sessão

- Questionamento das crianças sobre aquilo que observaram e sentiram no contacto direto com a natureza.
- Explicação da importância de brincarem ao ar livre para o seu desenvolvimento.
- Análise dos conceitos matemáticos *grande* e *pequeno* e ordenação e classificação das folhas quanto ao seu tamanho e cor.
- Desenvolvimento da consciência fonológica com palavras da história abordada.

4.ª sessão

- Estimulação da motricidade fina com a picotagem de folhas e a sua pintura com cores do outono.

Atividade **“Alimenta-te bem e cresce também!”**

1.ª sessão

- Enquadramento da atividade no âmbito do Dia Mundial da Alimentação.
- Debate sobre as conceções prévias das crianças sobre a definição do conceito de alimentação saudável.
- Leitura dialogada do livro *Eu gosto muito de...Fruta*, escrito por Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa, Rui Tinoco e Ângela Menezes.
- Questionamentos das crianças após a leitura do livro.
- A minha fruta preferida – construção de um gráfico de imagens com vista à organização e tratamento dos dados.

2.ª sessão

- Pedido prévio às famílias para que as crianças trouxessem uma fruta à sua escolha.
- Nomeação das frutas trazidos pelas crianças.
- Organização das frutas conforme o número de elementos, organizando-os do menor para o maior.
- Questionamento sobre qual será a fruta mais doce – como introdução para a preparação da salada de fruta e para a importância de provarem antes de dizerem que não gostam.
- Elaboração da salada de fruta.
- Retribuição do contributo dos pais com o envio de recipientes com a salada de frutas.
- Registo da atividade, através do desenho e da pintura.

3.ª sessão

- Introdução à Roda dos Alimentos - análise e exploração.
- Jogo *Semáforo da Alimentação* – Organização dos alimentos no semáforo verde (*Posso comer todos os dias*), no semáforo amarelo (*Posso comer alguns dias*) ou no semáforo vermelho (*Só em dias de festa*).

4.ª sessão

- A nossa Roda dos Alimentos – elaboração de uma Roda dos Alimentos com recurso ao recorte e à colagem de alimentos dos folhetos de supermercado.

Atividade **“Somos Iguais, Somos Especiais!”**

1.ª sessão

- Debate com as crianças sobre o que é o respeito.
- Leitura dialogada da obra literária *Orelhas de Borboleta*, de Luísa Aguilar.
- Reflexão sobre as atitudes de troça, os comentários depreciativos e as emoções sentidas.
- Perceção das diferenças de cada um e daquilo que nos torna únicos e especiais.
- Recurso à plataforma *Wordwall* para uma atividade de interpretação e reconto.

2.ª sessão

- Identificação das características do corpo humano, nomeadamente da face – quantos olhos e orelhas tenho? O meu cabelo é curto ou comprido? Qual é a forma do meu nariz? Como é a minha boca?
- Elaboração do autorretrato com o mote *Este/a sou eu... Especial, Único/a, Maravilhoso/a, Incrível!*

3.ª sessão

- *Jogo do Tato* – Uma criança com os olhos vendados adivinha quem é a criança que está à sua frente, somente através do toque, à medida que expressam aquilo que estão a sentir e as características que identificam.
- Fomento da consciência fonológica com palavras da obra abordada.

Atividade **“Energia para brincar? Preciso de descansar!”**

1.ª sessão

- Enquadramento da atividade no âmbito do Dia Nacional do Pijama.
- Diálogo com as crianças acerca das suas rotinas da noite.
- Exploração da obra *Camila não quer dormir*, escrito por Nancy Delvaux.
- Análise e reflexão acerca do sono e da sua importância para um crescimento saudável.
- Partilha de estratégias para dormirem bem e de atividades para fazerem em casa, de forma a evitar o acesso a ecrãs.

2.ª sessão

- Abordagem ao subdomínio da Música com a canção por mim idealizada *A Magia dos Sonhos*.
- Exploração da letra da canção.

- Desenvolvimento da capacidade de memorização.
- Uso da expressão corporal na criação de ritmo.

3.ª sessão

- Exploração da dicotomia *Dia e Noite*.
- Desenvolvimento da consciência das crianças acerca das rotinas do seu quotidiano.
- Registo das atividades realizadas em cada período, através do desenho e da pintura.

Atividade **“Missão: Corpo em Ação”**

- Enquadramento da atividade no âmbito da comemoração do Natal com a figura de referência desta época do ano, o Pai Natal.
- Diálogo com as crianças sobre a atividade física e a sua importância.
- Abordagem inicial à história “Um Pai Natal Saudável”, reforçando temas importantes como: a higiene pessoal, a alimentação saudável e a prática de atividade física.
- Realização do Circuito Natalício dividido em diferentes partes:
 - Aquecimento: *Vamos aquecer!* – Ativação geral para aumentar a temperatura corporal e a frequência cardíaca
 - Estação 1: *Move-te, Pai Natal!* – Realização de movimentos de Deslocamento e Equilíbrio.
 - Estação 2: *Cumpra a tua missão: Entrega os presentes!* - Movimentos de Perícia e Manipulação.
 - Jogo coletivo: *Caça-gelo - Missão cumprida: Vamos festejar!* – Potenciar o espírito de equipa e o trabalho colaborativo.
 - Relaxamento: *“Vamos relaxar!”* – Retorno da frequência cardíaca e da pressão arterial aos valores próximos ao de repouso.

Atividade **“Os reis das emoções: cada coroa um sentimento”**

- Enquadramento da atividade no âmbito da comemoração do Dia de Reis.
- Jogo da roleta *Os reis das emoções: as coroas do sentir* – entender as emoções e os sentimentos, bem como conhecer as estratégias de autorregulação e de auxílio na gestão emocional dos colegas.
- Sessão de ioga – Técnicas de relaxamento e de *mindfulness*.

De referir que todas as atividades que previamente planejei foram efetivamente realizadas, com exceção da atividade “Os reis das emoções: cada coroa um sentimento”, que não se sucedeu por falta de abertura por parte da educadora cooperante.

1.2. Atividade **“Vamos explorar a natureza!”**

As atividades ao ar livre assumem um papel fundamental no desenvolvimento global das crianças, promovendo a sua saúde e desenvolvimento físico, emocional e social de forma integrada e natural. O contacto com o meio exterior favorece a descoberta do mundo, estimula a curiosidade e potencia aprendizagens significativas através da experiência direta. Para além dos benefícios evidentes ao nível das habilidades motoras, brincar e explorar ao ar livre contribui para a autorregulação emocional e o fortalecimento do vínculo com a natureza. Neste sentido, a vivência de momentos fora da sala não constitui apenas uma alteração benéfica na rotina diária, mas uma oportunidade educativa rica, promotora de bem-estar, autonomia e criatividade. Com base nesta premissa, foram dinamizadas propostas que integraram o espaço exterior como cenário privilegiado para a exploração, o movimento e a construção de relações com o meio e com os outros.

Iniciamos a temática do outono com a exploração da obra *O Ladrão de Folhas*, da autoria de Alice Hemming, visto ser uma obra literária que permite abordar diferentes temáticas como as cores, os tipos de árvores e as suas características, os animais e as suas características, bem como as mudanças do estado do tempo.

Após a leitura do livro e como forma de verificar a compreensão textual, realizamos um jogo de organização temporal dos acontecimentos da história, bem como a ordem em que apareciam os animais (Figura 13). Verifiquei alguma dificuldade na compreensão textual e na interpretação das ilustrações, uma vez que mesmo depois de saberem que o vento era o responsável pelo desaparecimento das folhas das árvores, algumas crianças continuavam com a ideia de que seria o esquilo, tendo em conta a ilustração da capa, onde se observa um esquilo com folhas das árvores na mão. O reconto e a sequencialização de ações da obra permite que as crianças comecem a conseguir organizar mentalmente os diversos momentos de uma narrativa, ordenando-os de forma lógica para que esta tenha sentido. Assim, estas tarefas não só estimulam o Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita, com o reconto oral, mas também o Domínio da Matemática, aquando da ordenação das ações da história, estimulando ainda a memória de trabalho.



Figura 13 - Atividades de reconto e de ordenação da história

Após a abordagem inicial, fizemos uma visita à área verde localizada a pouquíssimos metros da escola, de forma a explorarem o mundo ao seu redor e terem contacto com a natureza (Figura 14), conseguindo, assim, observar os elementos naturais que a constituem.



Figura 14 - Brincadeiras ao ar livre e exploração da natureza

Brincar livremente na natureza empodera a criança, potencia a autoconfiança, a autonomia e a autoestima, estimula o desenvolvimento de capacidades motoras básicas, da curiosidade, da criatividade, do sentido de aventura, da superação e da consciencialização dos limites. As brincadeiras na natureza estimulam e colocam todos os sentidos em ação.

Depois de muita diversão, as crianças apanharam da natureza folhas das árvores de diferentes cores e tamanhos, bem como bolotas para realizar atividades de contagens.

Quando regressamos à sala, as crianças foram questionadas acerca daquilo que observaram no exterior e abordamos os conceitos matemáticos “grande” e “pequeno”, mostrando ao grupo as folhas que apanharam, pedindo-lhes que as crianças as classificassem quanto ao seu tamanho e cor.

Em jeito de conclusão, e após uma análise cuidada das atividades desenvolvidas ao longo da semana, tornou-se evidente que o elemento mais marcante para as crianças foi, sem dúvida, a possibilidade de experienciar momentos de brincadeira livre em contacto direto com a natureza. A liberdade de explorar, correr, observar e interagir com o meio natural revelou-se profundamente significativa, não apenas pela alegria expressa em cada gesto espontâneo, mas também pelo potencial que este tipo de vivência tem no desenvolvimento integral das crianças. Foi particularmente gratificante

testemunhar o entusiasmo, a curiosidade e o bem-estar das crianças ao descobrirem, com genuína entrega, o mundo que as rodeia. Estes momentos, ainda que aparentemente simples, traduzem uma enorme riqueza educativa e confirmam a importância de proporcionar ambientes exteriores como espaços de aprendizagem, liberdade e descoberta.

1.3. Atividade **“Alimenta-te bem e cresce também!”**

A adoção de hábitos alimentares equilibrados desde a infância é um dos pilares fundamentais para o crescimento saudável, o desenvolvimento físico harmonioso e o bem-estar geral das crianças. Mais do que conhecer os alimentos, importa que as crianças compreendam, de forma simples e acessível, o impacto que as suas escolhas alimentares podem ter no funcionamento do corpo e na sua energia diária. Assim, procurou-se proporcionar uma experiência pedagógica que articulasse a informação com a ação, despertando o interesse, a curiosidade e a reflexão sobre o que significa “comer bem”. Através de uma abordagem lúdica e sensorial, esta atividade promoveu momentos de partilha, descoberta e consciencialização, valorizando a importância de uma alimentação variada e nutritiva como parte integrante de um estilo de vida saudável.

Tendo em conta que o Dia Mundial da Alimentação celebrou-se no dia 16 de outubro, enquadrámos a atividade do projeto relacionado com a temática da alimentação com a comemoração deste dia.

Para começar a abordagem a esta temática, debatemos acerca do que é uma alimentação saudável. Prontamente surgiram respostas como *“devemos comer fruta”, “a sopa é saudável”*, mas saliento a resposta de uma criança: *“todos os dias como gomas no fim da sopa, porque cumpri a tarefa de comer a sopa até ao fim”*, o que me fez questionar acerca do excesso de reforço positivo através das recompensas, comprometendo a alimentação saudável das crianças, e pondo em causa a motivação intrínseca dos comportamentos para a saúde.

De seguida, durante a leitura do livro “Eu gosto muito de... Fruta”, de Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa, Rui Tinoco e Ângela Menezes, surgiram algumas questões sobre *“O que são nectarinas e dióspiros?”* e debatemos a importância de provar os alimentos antes de dizermos que não gostamos de algo. No final da história, trabalhamos a linguagem oral através do reconto da história e ordenamos os acontecimentos da história e a ordem em que surgiram os frutos. Para além disso, abordamos o domínio da matemática com a contagem do número de frutas presentes na história. No final, questionei as crianças acerca de qual seria o seu fruto preferido e anotei os resultados numa tabela de contagem. Os resultados foram contabilizados e analisados pelas crianças, tendo em conta

os frutos com maior número de crianças, menor número ou até o mesmo resultado. Desta tarefa, surgiu, ainda, um gráfico de imagens para os resultados.

Solicitei, ainda, aos pais para que cada criança trouxesse um fruto à sua escolha. Confesso que estava um pouco apreensiva ao fazer este pedido aos pais, uma vez que sabemos que há uma disparidade ao nível das condições socioeconómicas de cada família, contudo, fiquei bastante surpreendida com o resultado, visto que todas as crianças aderiram ao pedido e trouxeram imensa variedade de frutas. A partir daqui, nomeamos cada um dos frutos e depois agrupamos consoante o número de elementos de cada fruto (Figura 15). Para além disso, ordenamos cada um do menor para o maior. De seguida, questionei qual seria o fruto mais doce, de forma a inserir que iríamos fazer uma salada de frutas e, por isso, seria importante que as crianças a provassem.



Figura 15 - Organização das frutas

Por vezes, o tempo para as atividades torna-se escasso, uma vez que uma atividade pode demorar mais do que o planeado ou seguir um rumo diferente do idealizado consoante os interesses e necessidades das crianças, ou por quaisquer outros imponderáveis. Inicialmente, estava previsto serem as crianças a cortarem as frutas, para trabalharmos a motricidade, mas a verdade é que não foi possível por falta de tempo. Enquanto eu e a educadora cooperante cortávamos os alimentos, surgiu a ideia de surpreender as crianças e as famílias e de retribuímos o contributo dos pais para a realização desta atividade. A ligação escola-família é muito importante e, por isso, é fundamental que se fomentem estes laços.

Deste modo, procuramos material que pudéssemos reutilizar e colocamos, então, a salada de fruta em pequenos recipientes, cobrindo-os com recortes de plástico (Figura16). As crianças adoraram esta atividade e provaram a salada de frutas, prova disso foi o facto de estarem constantemente a falar na salada de frutas ao longo da semana e nas suas preferências das frutas. De seguida, para trabalhar o subdomínio das Artes Visuais, as crianças desenharam e coloriram os frutos da salada de frutas (Figura 17).



Figura 16 - A salada de fruta nos recipientes



Figura 17 – Criações artísticas das crianças "Os frutos da salada de frutas"

Posteriormente, jogamos o jogo do “Semáforo da Alimentação” (Figura 18), em que cada criança escolhia uma imagem de um alimento e colocava no semáforo verde (“Posso comer todos os dias”), no semáforo amarelo (“Posso comer alguns dias”) ou no semáforo vermelho (“Só em dias de festa”). Com esta atividade incita-se, uma vez mais, à importância de manter uma alimentação saudável e equilibrada. No final, trabalhamos mais uma vez a matemática com a contagem do número de elementos de cada semáforo.



Figura 18 - Jogo "Semáforo da Alimentação"

No dia seguinte, mostrei às crianças a Roda dos Alimentos (Figura 19). As crianças não a conheciam e, por esse motivo, estivemos a analisá-la, bem como as dimensões de cada categoria da roda.

Para dar continuidade, decidi potencializar a aprendizagem com a elaboração da nossa Roda dos Alimentos com o auxílio de folhetos do supermercado (Figura 20). As crianças trabalharam a

motricidade fina, através do recorte e colagem dos alimentos. São evidentes algumas dificuldades na pega da tesoura. O recorte é uma tarefa que permite à criança desenvolver a motricidade fina, fundamental para a interação da criança com o meio, uma vez que esta tarefa implica não só a percepção do movimento da tesoura, ou seja, a maneira como este instrumento funciona, como também o planeamento motor, nomeadamente o movimento repetitivo de abertura e fecho da tesoura, e o controlo oculo-manual no processo de recorte das imagens dos alimentos, uma vez que a criança tem de olhar para a imagem enquanto a recorta.



Figura 19 - Exploração da Roda dos Alimentos



Figura 20 - Recorte dos alimentos dos folhetos



Figura 21 - A Roda dos Alimentos elaborada pelas crianças

Finda a atividade, concluí a Semana da Alimentação com o sentimento de dever cumprido e uma profunda consciência da pertinência desta temática no contexto educativo. A alimentação saudável revelou-se mais do que um conteúdo a transmitir, mas uma dimensão essencial da formação integral da criança, com implicações diretas no seu bem-estar físico, emocional e cognitivo. Através das experiências vividas ao longo da semana, foi possível constatar que abordar esta área de forma lúdica, intencional e adaptada à idade das crianças potencia a construção de conhecimentos relevantes e a adoção progressiva de atitudes conscientes. A resposta positiva do grupo, marcada pela curiosidade, participação ativa e entusiasmo, veio reforçar a convicção de que educar para a saúde — e, em particular, para escolhas alimentares equilibradas — é uma responsabilidade partilhada e um caminho que deve ser trilhado desde os primeiros anos de vida.

1.4. Atividade **“Somos Iguais, Somos Especiais!”**

Promover a aceitação da diversidade e o respeito pelas diferenças desde os primeiros anos de vida é essencial para a construção de uma sociedade mais justa, empática e inclusiva. A infância constitui um momento privilegiado para cultivar valores como a solidariedade, a tolerância e o reconhecimento do outro enquanto ser único e valioso. Partindo desta premissa, foi dinamizada uma atividade orientada para a valorização da identidade individual e coletiva, incentivando as crianças a reconhecer as semelhanças e a respeitar as diferenças presentes no grupo. Através de estratégias lúdicas, narrativas e momentos de partilha, procurou-se criar um espaço seguro e afetivo onde cada criança se sentisse ouvida, aceita e valorizada. Esta proposta teve como objetivo principal fomentar uma convivência assente na empatia, no diálogo e no respeito mútuo, contribuindo para a construção de um ambiente educativo verdadeiramente inclusivo.

Desde o início do estágio, percebi a necessidade de abordar o tópico da diversidade e da inclusão com as crianças, uma vez que no grupo temos uma criança com a Perturbação do Espectro do Autismo – Variável não Falante e crianças de diferentes culturas.

Apesar de ser evidente, uma sensibilidade e compreensão das diferenças por parte das crianças, em determinados momentos, há atitudes que nos deixam a pensar e que necessitam de uma intervenção imediata. A certa altura, enquanto concluíamos a nossa rotina diária de acolhimento, antecedendo o momento em que tinha planeado abordar com as crianças a história *Orelhas de Borboleta*, de Luísa Aguilar, que reflete justamente a aceitação pelas diferenças que nos tornam seres únicos e especiais, uma criança dirigiu-se até mim e fez um comentário depreciativo acerca de outra criança de raça negra. Esta atitude não foi um ato isolado por parte desta criança e esta atitude fez-me refletir sobre a importância de mostrar, desde cedo, às crianças a necessidade de compreender e aceitar a diversidade para vivermos numa sociedade que inclui e que respeita o outro, independentemente da sua condição ou das suas características.

Ora, isto significa que expor as crianças às diversidades ajuda a combater preconceitos e estereótipos que podem ser transmitidos de geração em geração. Quanto mais cedo uma criança vê a diversidade como algo natural, tendencialmente diminuirá o julgamento e a discriminação por alguém ser “diferente”. Entender as diferenças é colocar-se no lugar do outro, é compreender que cada criança tem vivências e sentimentos únicos, é fomentar relações respeitadoras, é saber viver em comunidade. Somos todos diferentes, mas os ideais, esse sim, devem ser universais.

Antes de iniciar a leitura do livro, questionei as crianças sobre “O que é o respeito?”. Automaticamente, surgiram respostas relacionados com as regras da sala e da convivência entre pares, tais como:

D.: É portar bem.

M.Ma.: É ser amigo.

C.: É não bater.

I.: É não tratar mal.

F.: É sentar de pernas à chinês.

M.Me.: É ouvir a professora.

A.: É não fazer queixinhas.

G.: É não gritar.

Ao longo da leitura, debatemos as atitudes de troça e os comentários depreciativos por parte das crianças para com a personagem principal da história, a Mara. Unanimemente, as crianças conseguiram perceber que comentar as características do outro em forma de gozo são atitudes incorretas.

No final da história, olhamos para o nosso grupo e percebemos que somos todos diferentes, mas são as características que nos diferenciam que fazem de nós seres únicos e especiais. Converter em positivo aquilo que para outros é motivo de troça, torna-nos ainda mais especiais.

Como forma de sabermos reconhecer-nos e identificar as nossas características que nos diferenciam dos demais, sugeri que cada criança se desenhasse, de forma a começarem a identificar as características do corpo humano, por exemplo: “Quantos olhos tenho?”, “O meu cabelo é curto ou comprido?”, “Qual é a forma do meu nariz?”, entre outras. (Figura 22)



Figura 22 – Autorretrato elaborado pelas crianças

Numa terceira atividade, jogamos o “Jogo do Tato” (Figura 23) em que uma criança com os olhos vendados tinha de adivinhar quem seria a criança que estava à sua frente somente através do toque. À medida que iam tocando, iam exprimindo aquilo que sentiam e as características que estavam a identificar. Relativamente a este jogo, gostaria de salientar que foi a primeira vez, em grande grupo, que a criança com Perturbação do Espectro do Autismo, por vontade própria, decidiu participar na atividade. Criar atividades em que todas as crianças participam é mesmo uma sensação de dever cumprido!



Figura 23 - Jogo do Tato

Para abordar o domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita, realizamos um jogo na plataforma *Wordwall*, de modo a consolidar e recontar os acontecimentos importantes da história (Figura 24).



Figura 24 - Atividade de Interpretação e Reconto

Por fim, trabalhamos a Consciência Fonológica e o Domínio da Matemática através das contagens do número de letras e de sílabas, bem como a identificação do numeral correspondente. (Figura 25)



Figura 25 – Atividade de consciência fonológica

No final da semana, percebi que a atitude daquela criança não voltou a repetir-se e que, tanto ela como todas as outras crianças, entenderam de facto que somos todos diferentes e que é imperativo respeitarmo-nos e aceitar as diferenças. Quando a criança cresce a compreender a diversidade, estará mais preparada para se relacionar de forma construtiva e colaborativa em ambientes multiculturais, seja na escola, no trabalho ou na sociedade em geral.

Para além de ser fundamental para o bem-estar coletivo, entender precocemente as diferenças permite que as crianças fortaleçam a autoestima e a identidade, visto que ao ver que todas as diferenças são valorizadas, as crianças também aprendem a aceitar a própria identidade e a se sentirem confiantes em ser quem são. Esta característica é fundamental particularmente para as crianças que possam sentir-se diferentes ou à margem dos padrões sociais, pois promove um ambiente de aceitação e de integração.

A verdade é que ao preparar uma geração que respeita e acolhe as diferenças, pavimentamos o caminho para uma sociedade mais inclusiva. Estas crianças, ao crescerem, tornar-se-ão adultos mais tolerantes e proativos na luta contra a discriminação e no apoio a políticas de inclusão.

1.5. Atividade **“Energia para brincar? Preciso de descansar!”**

No dia 20 de novembro celebrou-se o Dia Universal dos Direitos das Crianças e o Dia Nacional do Pijama, que tem como objetivo promover a consciencialização sobre os direitos das crianças em todo o mundo e reconhecer a importância de garantir proteção, educação, saúde, igualdade e bem-estar para todas as crianças. O Dia Nacional do Pijama promove os direitos das crianças, em particular o direito de todas as crianças a crescerem numa família. Esta iniciativa, promovida pela *Mundos de Vida*, é um movimento educativo, solidário e divertido que envolve crianças, escolas e famílias, com foco na sensibilização para o acolhimento familiar e para o apoio a crianças em situações de vulnerabilidade.

Aproveitando a comemoração deste dia, procurei dialogar com as crianças acerca das suas rotinas da noite. Surpreendentemente, 90% das crianças frisaram que chegavam a casa e ficavam a ver televisão, *tablet* ou telemóvel no sofá até à hora de irem dormir, sendo que a maioria das crianças costuma ir dormir tarde e acorda cedo. Apenas duas crianças referiram que conversavam com a família acerca do seu dia e que os pais lhes liam livros antes de dormir e, ainda, somente quatro crianças abordaram o tópico da higiene pessoal.

Portanto, tendo em conta que é um grupo com algumas fragilidades na fala, é um pouco preocupante esta falta de estímulo por parte da família. Para além disso, é essencial que as crianças mantenham desde tenra idade uma rotina de higiene pessoal, fundamental para o bem-estar físico, emocional e social das crianças, uma vez que além de promover a saúde, esses hábitos ajudam no desenvolvimento da autonomia e são uma base para práticas saudáveis ao longo da vida. A criação de uma rotina desde cedo ajuda a transformar as práticas de higiene em hábitos naturais e automáticos e quando as crianças aprendem a cuidar de si mesmas, internalizam a importância de preservar a sua saúde e o seu bem-estar.

Relativamente à importância da higiene do sono, esta desempenha um papel fundamental no desenvolvimento global da criança, sendo determinante para o crescimento físico, a consolidação das aprendizagens, a regulação emocional e o equilíbrio comportamental. Dormir bem permite que a criança recupere energias, processe experiências vividas e mantenha um estado de bem-estar que favorece a atenção, a memória e a participação ativa nas rotinas diárias. A promoção de bons hábitos de sono desde cedo constitui, por isso, um fator protetor essencial, com impactos significativos na saúde e na qualidade de vida das crianças. Reconhecendo esta importância, foi dinamizada uma proposta pedagógica centrada na sensibilização para a higiene do sono e na valorização de rotinas tranquilizadoras, ajustadas às necessidades das crianças.

Posto isto, de forma a abordar a importância do sono, trabalhei com as crianças o livro *Camila não quer dormir*, elaborado por Nancy Delvaux, que reflete o desafio comum enfrentado por muitas famílias: a dificuldade das crianças em ir para a cama e dormir.

No momento de pré-leitura, questionei as crianças acerca do título:

Estagiária: Porque é que acham que a Camila não quer dormir?

M.: Porque tem frio.

A.: Porque não gosta de dormir.

V.: porque ela quer dormir com os pais.

No final da leitura, conversamos sobre o que é o sono e a importância de dormir bem:

Estagiária: O que acham que é o sono?

M.C.: É a hora de dormir.

B.: É quando estamos muito cansados.

Estagiária: Porque é que acham que temos de dormir bem?

A.: Para ficar com energia.

I.: Se tenho muito sono e não dormir vou ficar cansado e sem energia.

Como forma de consolidação da temática abordada, escrevi uma canção (Figura 26) para ensinar às crianças e trabalhar as rimas, a capacidade de memorização e o uso da expressão corporal para criar um ritmo. As crianças adoraram e rapidamente memorizaram os versos da música (Figura 27).

Música "A magia dos sonhos"

O Sol já foi dormir,
A Lua está a chegar.
Amanhã vou-me divertir,
Mas agora vou descansar!

Sem energia não vou crescer,
Preciso de adormecer.
E quando eu acordar,
O mundo vou conquistar!

Letra inédita



Figura 27 - Dinamização da música "A Magia dos Sonhos"

Figura 26 - Canção original

Abordamos, ainda, a dicotomia Dia e Noite, bem como as atividades que costumam realizar em cada período, para que tenham uma maior consciência daquelas que são as suas rotinas do quotidiano (Figura 28).



Figura 28 - Criações artísticas das rotinas das crianças

A intervenção desenvolvida no âmbito da higiene do sono permitiu não só abordar um tema muitas vezes negligenciado no contexto educativo, como também contribuir para uma maior consciencialização, por parte das crianças, da importância de dormir bem. Ao longo das atividades, foi possível promover momentos de escuta, diálogo e exploração lúdica que ajudaram as crianças a compreender que o descanso adequado é essencial para que o corpo recupere, a mente se organize e a energia se renove. Ficou claro que sem descanso, não há energia, e sem energia, não existe motivação nem disponibilidade para aprender, explorar ou relacionar-se com o outro. As mensagens partilhadas e interiorizadas durante a atividade constituíram passos importantes na construção de hábitos mais saudáveis e conscientes, reconhecendo o sono como parte integrante de um estilo de vida equilibrado e promotor de bem-estar físico e emocional.

1.6. Atividade **“Missão: Corpo em Ação”**

A prática regular de atividade física na infância é essencial para o desenvolvimento harmonioso da criança, contribuindo de forma direta para o fortalecimento das suas capacidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais. O movimento, enquanto forma privilegiada de expressão e descoberta, permite que a criança explore o seu corpo, o espaço e o outro, promovendo não só a coordenação e o equilíbrio, mas também a autonomia, a autoestima e a cooperação. Nesta etapa do desenvolvimento, o corpo é o primeiro instrumento de relação com o mundo, e é através da ação que a criança aprende, comunica e se desenvolve integralmente. Assim, fomentar a atividade física desde os primeiros anos é investir na saúde, no bem-estar e na construção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Aliado à magia das comemorações do Natal, nada melhor do que realizar um Circuito Natalício (Figuras 29 a 33) com diferentes estações e objetivos, onde mais importante era, sem dúvida, permitir que as crianças pudessem, finalmente, ter uma atividade em que podiam movimentar-se livremente e que fossem muito felizes.

Por forma a dar início à nossa atividade, optei por, primeiramente, abordar a história “Um Pai Natal saudável” (Figura 28) que fala sobre temáticas importantes relacionadas com a higiene pessoal, a alimentação saudável e a prática de atividade física.

Estagiária: O que quer dizer “ser saudável”?

I.: É comer frutinha.

M.: Beber leite.

D.: Tem de comer sopa.

Estagiária: Ser saudável é só ter uma boa alimentação?

M.C.: É só.

F.: Não, não. Ser saudável também é dormir bem.

C.: Sim, também é importante descansar.

Estagiária: E devemos estar sempre sentados?

Todos: Nãooooo.

Estagiária: Então? O que devemos de fazer?

V.: Já sei! Temos de caminhar.

Estagiária: Para sermos saudáveis é muito importante praticar exercício físico!

D.: Sim! Andar de bicicleta, correr, saltar...

Estagiária: Então, hoje vamos fazer uma atividade muito gira. Vamos ser todos Pais-Natais e fazer exercício físico!

Todos: Yupiiiiiii!!!



*Figura 29 - Leitura da história
"Um Pai Natal saudável"*



Figura 30 - "Vamos aquecer!"



Figura 31 - Estação 1: "Move-te, Pai Natal!"



Figura 32 - Estação 2: "Cumpre a tua missão: Entrega os presentes!"



Figura 33 - Jogo Coletivo "Missão Cumprida: Vamos festejar!"



Figura 34 - "Vamos relaxar!"

No que respeita ao Circuito Natalício, importa referir que a atividade foi muito bem acolhida pelas crianças, que demonstraram entusiasmo e corresponderam de forma positiva às propostas apresentadas. Tiveram oportunidade de se movimentar livremente, embora, na minha perspetiva, o tempo que passaram sentadas tenha sido excessivo. Tal situação deveu-se ao facto de a educadora cooperante considerar que manter todas as crianças de pé poderia comprometer a concentração e a execução dos exercícios pelos colegas. Em todas as propostas, a educadora optou por observar cada criança individualmente na realização dos movimentos, o que acabou por contrariar a minha intenção inicial de criar um momento mais dinâmico e contínuo, onde fosse possível observar os desempenhos sem necessidade de interrupções prolongadas. Relativamente ao último jogo coletivo – o “Caça-gelo” – a dinâmica não decorreu como previsto, uma vez que as crianças tiveram alguma dificuldade em compreender as regras. Ainda assim, considero que a atividade foi globalmente muito positiva. Constituiu uma nova experiência para o grupo, promotora de movimento, cooperação e alegria, e o brilho no olhar das crianças e os seus sorrisos foram, sem dúvida, um indicador precioso da importância e do valor deste tipo de vivências.

Ao longo da prática pedagógica, foi evidente que as crianças passavam grande parte do tempo sentadas, em atividades predominantemente dirigidas, uma vez que a educadora cooperante não privilegia as aprendizagens através do movimento. Esta abordagem, embora válida em determinados contextos, limitava a expressão corporal e a espontaneidade tão próprias da idade pré-escolar. Assim, poder dinamizar uma atividade que permitiu às crianças movimentarem-se livremente, explorando o espaço e o corpo com intencionalidade educativa, foi não só gratificante, como também revelador da importância de integrar o movimento como ferramenta pedagógica essencial ao seu desenvolvimento global. Ver as crianças em ação, entusiasmadas e envolvidas, confirmou o quanto o corpo é veículo de aprendizagem e de bem-estar nesta fase da vida.

2. Atividades desenvolvidas em Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico

As atividades desenvolvidas ao longo do projeto no 1.º ciclo do ensino básico foram cuidadosamente delineadas em consonância com a temática central definida — a promoção de estilos de vida saudáveis —, assumindo-se como uma concretização prática e coerente dos princípios orientadores do mesmo. Procurou-se, por isso, proporcionar experiências pedagógicas significativas que contemplassem quatro eixos fundamentais para o bem-estar e desenvolvimento infantil: a alimentação saudável, a gestão emocional, a higiene do sono e a prática regular de atividade física. Cada uma destas dimensões foi integrada de forma articulada nas rotinas e vivências do grupo, promovendo aprendizagens com relevância para a construção de hábitos duradouros e para o desenvolvimento integral da criança. Neste sentido, as intervenções realizadas não só refletiram uma abordagem preventiva e educativa, como também favoreceram a aquisição de competências pessoais e sociais essenciais à formação de crianças mais autónomas, conscientes e responsáveis pela sua própria saúde.

2.1. Síntese Geral

Quadro 9 - Atividades desenvolvidas no 1.º CEB

Atividade	Sessões	Objetivos
<u>Pitadas de Sabor e Saber!</u>	6	– Promover a literacia alimentar, incentivando os alunos a reconhecer os grupos alimentares, a importância de uma alimentação variada e equilibrada e os benefícios de escolhas conscientes para a saúde; – Desenvolver competências de expressão oral e escrita, através da partilha de ideias, da interpretação de textos instrucionais e da produção escrita criativa e funcional (como o livro infinito); – Estimular o raciocínio lógico-matemático, com recurso à resolução de problemas simples ligados à alimentação, ao sentido do número e à contagem, promovendo a aplicação de saberes em contextos significativos; – Consolidar aprendizagens no domínio do Estudo do Meio, nomeadamente o reconhecimento dos sinais de trânsito e a sua transposição simbólica para os sinais da alimentação, numa perspetiva de educação para a saúde e segurança; – Incentivar práticas de atividade física, reconhecendo o exercício como parte integrante de um estilo de vida saudável, através de jogos ao ar livre e atividades de movimento em grupo; – Valorizar o envolvimento das famílias, reforçando a ligação entre escola e comunidade e promovendo a continuidade dos hábitos saudáveis no contexto familiar, nomeadamente através do “arco-íris da

		alimentação” e do registo semanal das refeições; – Fomentar o espírito crítico e criativo, através da reflexão sobre o que significa “ser saudável”, do diálogo em torno das escolhas alimentares e da construção de materiais coletivos com sentido pedagógico e afetivo; – Estimular a cooperação, o respeito e a responsabilidade partilhada, essenciais ao trabalho em grupo e ao cumprimento de tarefas conjuntas, num clima relacional positivo e participativo.
<u>À descoberta da joia interior!</u>	4	– Estimular a identificação e compreensão das emoções, reconhecendo a importância de cuidar do mundo interior, como parte integrante da saúde e do desenvolvimento pessoal; – Fomentar a capacidade de interpretação, reflexão e expressão oral e escrita, através do diálogo em torno da obra literária e da realização de atividades linguísticas com significado emocional; – Desenvolver o pensamento matemático através da exploração dos sólidos geométricos e da resolução de situações problemáticas relacionadas com o tema, aplicando os conhecimentos em contextos criativos e funcionais; – Promover a autoestima, o reconhecimento do valor pessoal e a construção de uma identidade positiva, através da metáfora da “jóia interior” e de atividades expressivas com forte carga simbólica; – Incentivar a expressão artística e plástica como forma de representação de emoções e ideias, através da pintura de pedras e da construção de um porta-joias em papel; – Reforçar a ligação escola-família, valorizando o papel dos cuidadores na formação emocional da criança, através de um gesto simbólico de reconhecimento e gratidão; – Criar momentos de escuta, partilha e introspeção, num ambiente que favoreça a empatia, o respeito mútuo e o sentido de pertença.
<u>Corpo que mexe, corpo que cresce!</u>	1	– Promover a consciência da importância da prática regular de atividade física como elemento essencial para a saúde, o crescimento e a qualidade de vida; – Desenvolver competências no domínio da motricidade global, através da realização de deslocamentos, equilíbrios e movimentos coordenados em diferentes dinâmicas corporais; – Estimular a cooperação, o respeito pelas regras e o trabalho em equipa, através de jogos coletivos que reforcem a convivência saudável e a dimensão social do brincar; – Incentivar a autorregulação física e emocional, integrando momentos de relaxamento e respiração consciente como estratégias para o equilíbrio interno e o bem-estar; – Fortalecer a coordenação, o ritmo, o controlo postural e a agilidade, potenciando o desenvolvimento motor numa perspetiva integrada e significativa; – Fomentar atitudes de respeito pelo próprio corpo e pelo corpo dos outros, contribuindo para uma vivência positiva da educação para a saúde desde a infância.

<u>O Poder do Bom Descanso!</u>	3	– Reconhecer o valor do sono e do descanso como elementos fundamentais para a saúde física, emocional e cognitiva; – Identificar fatores que influenciam positiva ou negativamente a qualidade do sono, promovendo a adoção de rotinas noturnas saudáveis; – Estimular a expressão oral e o pensamento crítico, através do levantamento de concepções prévias, da partilha de estratégias e do diálogo coletivo; – Desenvolver competências digitais básicas e o sentido lúdico da aprendizagem, através da realização de um jogo Kahoot! como forma de consolidação dos conteúdos explorados; – Promover a escuta ativa, a empatia e o respeito pelas diferentes experiências e realidades de sono vivenciadas pelas crianças; – Contribuir para o desenvolvimento de atitudes responsáveis e conscientes relativamente ao autocuidado e à promoção do bem-estar pessoal.
<u>Os Guardiões da Natureza: Um Planeta Melhor, Um Futuro mais Saudável!</u>	1	– Promover o contacto direto com a natureza como estratégia pedagógica para o bem-estar físico, emocional e social das crianças; – Sensibilizar para a importância da preservação ambiental através da observação, da reflexão e de ações concretas de cuidado com o espaço natural (como a recolha de lixo); – Fomentar hábitos alimentares saudáveis, valorizando alimentos naturais e caseiros, num momento de partilha que reforce laços de pertença e vivências positivas em grupo; – Estimular a curiosidade e a consciência ambiental, através da observação e do questionamento sobre os elementos naturais, favorecendo o desenvolvimento do pensamento científico e da linguagem descritiva; – Integrar saberes de diferentes áreas disciplinares em contextos reais, promovendo a articulação entre conteúdos de Estudo do Meio, Matemática, Português, Expressão Artística e Educação Física; – Desenvolver competências motoras e relacionais por meio de brincadeiras ao ar livre e atividades em grupo, reforçando a importância do movimento e do jogo no processo de aprendizagem; – Incentivar atitudes de responsabilidade, cooperação e cidadania, nomeadamente através da consciencialização sobre o impacto dos comportamentos humanos no ambiente e da valorização das pequenas ações como contributos significativos para um mundo mais saudável e sustentável.

Atividade **“Pitadas de Sabor e Saber!”**

1.ª sessão

- Enquadramento da atividade no âmbito da participação no concurso escolar “Somos o que comemos”, do Programa Nestlé por Crianças Mais Saudáveis”.
- Diálogo com a turma sobre o que é ser saudável.

- Exploração da Roda dos Alimentos.
- Visualização de um vídeo informativo e realização de um jogo interativo na plataforma *+Cidadania*.
- Apresentação da música “Canção da alimentação”, da Escola Virtual.
- Realização do ditado musical.
- Partilha da tabela para registo das refeições durante uma semana.
- Construção do arco-íris da alimentação com a família.

2.ª sessão

- Estudo dos sinais de trânsito em Estudo do Meio.
- Construção dos Sinais da Alimentação.
- Apresentação à turma e diálogo.

3.ª sessão

- Confeção de um lanche saudável: receita de panquecas – enquadramento conjunto com o Projeto da Câmara Municipal de aproveitamento do leite e fruta escolar.
- O texto instrucional – interpretação.
- Abordagem à matemática – sentido do número e situações problemáticas.

4.ª sessão

- Prática de atividade física ao ar livre – jogos lúdicos/tradicionais.

5.ª sessão

- Confeção de um lanche saudável: receita de granola – enquadramento conjunto com o Projeto da Câmara Municipal de aproveitamento do leite e fruta escolar.

6.ª sessão

- Construção do livro infinito *25 pitadas de Sabor e Saber*, com base no tema do concurso e nas atividades desenvolvidas relacionadas com a temática.

Atividade **“À descoberta da joia interior!”**

1.ª sessão

- Levantamento das conceções prévias das crianças sobre a definição de joia interior.
- Leitura dialogada do livro *A joia interior*, escrito por Anna Llenas.
- Questionamentos das crianças durante e após a leitura do livro.
- Jogo de cartas *PlayMento* – exploração das emoções e sentimentos.

2.ª sessão

- Realização de exercícios de interpretação e gramática acerca do livro abordado.
- Diferentes tipos de joias – Exploração matemática dos sólidos geométricos e situações problemáticas.

3.ª sessão

- Enquadramento da atividade com a comemoração do Dia da Família.
- Construção de uma lembrança para as famílias como agradecimento por cuidarem da joia interior das crianças.
- Pintura de pedras que simbolizam joias.
- Escrita de uma dedicatória.
- A planificação do paralelepípedo – construção de uma caixa de papel como porta-joias (continuação da abordagem aos sólidos geométricos).

Nota: Devido à falta de disponibilidade, em virtude da realização de outras atividades escolares, não foi possível realizar esta sessão.

Atividade **“Corpo que mexe, corpo que cresce!”**

- Debate com as crianças sobre a importância da atividade física para um crescimento saudável.
- Realização de uma aula de Educação Física em coadjuvação com a professora de Educação Física:
 - Ativação geral: Jogo coletivo *Caça-gelo*.
 - Divisão da turma por três estações – movimentos de Deslocamentos e Equilíbrios.
 - Lúdico coletivo *Lança e Desvia-te!*
 - Relaxamento – alongamentos e exercícios de controlo da respiração.

Atividade **“O Poder do Bom Descanso!”**

- Partilha de uma adivinha com as crianças para introduzir a temática.
- Levantamento das conceções prévias das crianças sobre a importância do sono e da qualidade do seu sono.
- Diálogo coletivo e partilha de estratégias para melhorar a qualidade do sono.
- Realização de um *Kahoot!*.

Atividade **“Os Guardiões da Natureza: Um Planeta Melhor, Um Futuro Mais Saudável!”**

- Atividade no exterior da escola num parque verde.
- Realização de um piquenique: Espetadas de Fruta e bolo de iogurte – enquadramento conjunto com o Projeto da Câmara Municipal de aproveitamento do leite e fruta escolar.
- *O que vejo à minha volta? O que sinto aqui?* – Exploração da natureza e brincadeiras ao ar livre.
- Realização de atividades em grupo sobre o que observamos com base nos conteúdos abordados nas diferentes áreas disciplinares, bem como atividades motoras e artísticas.
- Recolha do lixo na natureza – Consciencialização para a preservação da natureza

2.2 Atividade **“Pitadas de Sabor e Saber!”**

A turma está inscrita no *Programa Nestlé – Por crianças mais saudáveis*, que em parceria com a Direção Geral da Educação do Ministério da Educação, Ciência e Inovação, tem como objetivo promover uma alimentação saudável e sustentável como parte de um estilo de vida promotor de saúde. Para a comemoração dos 25 anos, o programa lançou este ano letivo o concurso *“Somos o que comemos”*, desafiando cada turma a recriar o número 25 com inspiração do tema: *“Um Dia Alimentar Equilibrado”*.

Iniciamos a dinâmica *Palavra do Dia* com a palavra “saudável”, para introduzir a temática. De seguida, dialogamos sobre o que é ser saudável.

Estagiária: O que é afinal ser saudável?

M.: Comer frutas.

S.M.: Comer sopa.

L.: Beber leite.

C.: Não ficar ao frio.

G.: Comer sentado para digerir bem os alimentos.

R.: Beber água.

Estagiária: Por que razão devemos de ter uma alimentação saudável?

J.P.: Para não ficarmos doentes.

M.: Para termos energia.

S.L.: Devemos consumir alimentos da horta, porque não tem pesticidas.

De seguida, exploramos a Roda dos Alimentos e recorremos à plataforma +Cidadania para a visualização de um vídeo informativo sobre a alimentação saudável e para a realização de um jogo interativo e educativo que consistia na organização dos alimentos nas diferentes categorias da Roda dos Alimentos. (Figura 35)



Figura 35 - Exploração da temática

De seguida, apresentei às crianças a música “Canção da alimentação”, da *Escola Virtual*. (Figura 36) Cantamos e, posteriormente, realizamos um ditado musical – uma atividade perfeita para trabalhar a compreensão oral e a atenção à escrita/ortografia e à música (Figura 37). Esta atividade revelou ser de grau de dificuldade elevado para algumas crianças, necessitando de várias repetições, verso a verso. Considero importante realçar que a atividade foi adaptada para as crianças com dificuldades de aprendizagem, facultando-lhes imagens numeradas e legendadas que correspondiam às palavras em falta da música.



Figura 36 - Canção da alimentação



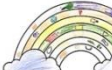
Figura 37 - Ditado musical - diferentes níveis de aprendizagem

Solicitei, ainda, às crianças para que durante a semana seguinte registassem as suas refeições para analisarmos os registos em grupo. A verdade é que a maioria das crianças tem uma alimentação variada, equilibrada e saudável (Figura 39). Para além disso, as crianças construíram o seu arco-íris da alimentação, através de uma pesquisa em casa, com a ajuda da família (Figura 40).

[illegible][illegible][illegible]

6. Describa diferentes condiciones como un caso de estudio

6.1.5. Describa un caso como concepto científico



6.1.6. Elabore un caso como concepto científico

Variable	Longitud	Intensidad	Velocidad	Altitud	Altitud
100m			100m	100m	100m
200m			200m	200m	200m
300m			300m	300m	300m
400m			400m	400m	400m
500m			500m	500m	500m
600m			600m	600m	600m
700m			700m	700m	700m
800m			800m	800m	800m
900m			900m	900m	900m
1000m			1000m	1000m	1000m

[illegible][illegible][illegible]

5. Describa algunas actividades con un arco de granizo.

5.5. Describa con sus propias palabras.



5.5.2. Escriba en una tarjeta su título.

Vocabulario	Letras	Alfabeto	Notas	Año	Año	Vocab
						
						
						
						

1. Descriere detaliată a culorilor care se găsesc în grupul de culori.

1.1. Descrieți cele șase culori componente.

1.2. Enumerați cele șase culori care se află în:

Numărul	Lațimea	Altețea	Temperatura	Acid	Alcali
1	roșu	verde	cald	acid	alcali
2	portocaliu	galben	cald	acid	alcali
3	galben	verde	cald	acid	alcali
4	verde	albastru	cald	acid	alcali
5	albastru	indigo	cald	acid	alcali
6	indigo	verde	cald	acid	alcali
7	verde	albastru	cald	acid	alcali

[illegible]

Figura 40 - Alguns registos do arco-íris da alimentação

83

adoraram a atividade e ficaram com a certeza de que podemos facilmente diversificar os nossos lanches, primando sempre por serem saudáveis. No final, como forma de consolidação, as crianças realizaram uma ficha de trabalho matemática (Figura 42).



Figura 41 - Lanche saudável: panquecas

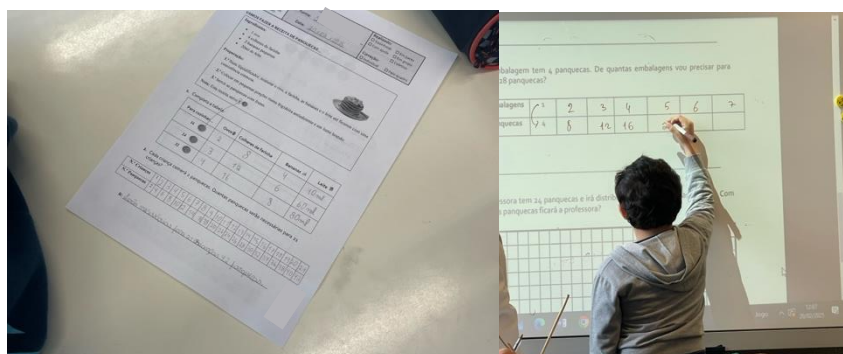


Figura 42 – Realização da ficha de trabalho matemática

Ademais, para a continuação do projeto da *Nestlé*, abordei com as crianças a temática da importância do exercício físico e da adoção de estilos de vida saudáveis e realizamos algumas atividades físicas no exterior (Figura 43). Foi um momento mais descontraído que contribuiu para a alegria e motivação das crianças!

Estagiária: Já falamos sobre a importância de uma alimentação saudável. Mas que outras coisas precisamos de fazer para sermos saudáveis?

M.: Essa é fácil! Devemos de praticar exercício físico.

Estagiária: Qual é a importância de praticar exercício físico?

S.M.: Para mantermos o nosso corpo ativo.

Estagiária: Muito bem! É exatamente isso que vamos fazer!

Alunos: Uau! Adoramos!



Figura 43 - Realização de atividade física ao ar livre

Realizamos, ainda, outro lanche saudável. Desta vez, confeccionamos granola para adicionarmos ao iogurte e à fruta escolar. (Figura 44) Ficou delicioso!



Figura 44 - Lanche Saudável: Granola

Ora, concluídas as atividades realizadas ao longo das semanas relacionadas com estilos de vida saudáveis, chegou o momento de concretizarmos com a construção de um livro infinito, que representa todas as atividades desenvolvidas. Primeiramente, decidimos o título do nosso livro e, de seguida, fiz a montagens das páginas do mesmo. Depois, com a ajuda das crianças, construímos o nosso livro, realizando as colagens, dobragens e a escrita de frases que descrevem as ilustrações do nosso livro (Figura 45). O resultado final (Figura 46) ficou espetacular e as crianças ficaram super entusiasmadas com a construção do nosso próprio livro de uma forma inovadora!



Figura 45 - Construção do livro "Vinte e cinco pitadas de Sabor e Saber"



Figura 46 – Livro infinito “Vinte e cinco pitadas de Sabor e Saber”

E, deste modo, chegamos ao fim das atividades desta temática, com o coração pleno e o sentimento genuíno de dever cumprido. É profundamente gratificante poder proporcionar às crianças experiências distintas e enriquecedoras, que ampliam horizontes e alimentam o gosto por aprender. Com a certeza de que trilhamos o caminho certo, seguimos em frente, firmes na nossa missão e entusiasmados para os desafios que se avizinham.

Para concluir, considero fundamental salientar que a realização de atividades diversificadas em torno de uma dada temática revela-se essencial para a consolidação de aprendizagens significativas, na medida em que permite abordar os conteúdos sob diferentes práticas, estimulando múltiplos estilos de aprendizagem. No caso específico da alimentação saudável, esta diversidade metodológica assume particular relevância, pois possibilita que as crianças compreendam a importância de escolhas

alimentares equilibradas de forma lúdica, prática e contextualizada. Ao articular saberes com experiências concretas e envolventes, promove-se não só o desenvolvimento de competências cognitivas, mas também a formação de hábitos conscientes e duradouros, contribuindo para o bem-estar físico e emocional dos alunos e para a construção de cidadãos responsáveis e ativos.

2.3 Atividade **“À descoberta da joia interior!”**

Um clima emocional particularmente instável fez-se sentir no grupo nos últimos dias. As crianças revelavam-se mais frágeis, mais chorosas e facilmente reativas nas interações com os colegas. Esta sensibilidade acrescida manifestava-se em pequenos conflitos, dificuldades em gerir frustrações e numa menor capacidade de autorregulação emocional. Perante este cenário, tornou-se evidente a necessidade de criar um momento pedagógico centrado na educação emocional, que permitisse às crianças parar, reconhecer o que estavam a sentir, escutar-se e, acima de tudo, encontrar palavras para nomear as suas emoções. Foi com esse propósito que a atividade foi planeada, procurando criar um espaço seguro de partilha, escuta e compreensão mútua.

A capacidade de reconhecer, nomear e compreender as próprias emoções é um pilar essencial no desenvolvimento pessoal e social da criança. Desde tenra idade, é fundamental que lhes sejam oferecidas oportunidades para explorar o que sentem, percebendo que todas as emoções são válidas e merecem ser acolhidas. Quando as crianças aprendem a identificar o que se passa no seu mundo interior, desenvolvem gradualmente competências de autorregulação, empatia e comunicação emocional. Este processo fortalece a autoestima, reduz a impulsividade e melhora significativamente a qualidade das relações interpessoais. Ao integrar a educação emocional nas vivências escolares, não estamos apenas a minimizar comportamentos reativos ou disfuncionais — estamos a promover o desenvolvimento de crianças emocionalmente competentes, com maior capacidade de interpretar o que sentem, comunicar de forma ajustada e responder com maturidade às exigências do meio que as envolve.

Iniciamos a dinâmica com uma pergunta, com o intuito de perceber as ideias prévias das crianças:

Estagiária: Para ti, o que é uma joia interior? Porquê?

- M.:** É o coração, porque é uma joia que brilha. **F.:** É o coração, porque é uma forma de mostrar amor.
J.P.: É o coração, porque bate forte. **I.:** É o amor, porque faz-nos sentir vivos.
V.: É o coração, porque está no nosso corpo. **Ro.:** É o coração, porque cuida de nós.
M.J.: É o coração, porque faz-nos viver. **C.:** É uma coisa que eu gosto, porque deixa-me alegre.
B.: É a alegria, porque eu gosto de pessoas felizes. **Ma.:** É o coração, porque é amor.
Ru: É o coração, porque é importante para todos nós. **M.S.:** É o amor, porque é o maior tesouro do mundo.
S.M.: É o coração, porque faz-nos viver, é importante para a saúde e representa o amor.
G.: É o coração, porque quando estou triste, o coração sente.
S.L.: É o coração, porque se não tivéssemos coração, não estaríamos vivos.
J.A.: É o amor, porque é muito importante.
Ca.: É o amor, porque uma joia é uma coisa especial para mim, igual ao amor.
T.: É ter um amigo, porque sem um amigo não podemos brincar.
Ra.: É o coração, porque quando estou triste ou alegre ele sente.
Ga.: É o coração, porque quando é o que nos faz respirar e sentir.
L.: É aquilo que sentimos, porque faz-nos ter emoções.

De seguida, dirigimo-nos à biblioteca — um espaço sereno e acolhedor, onde o silêncio e a proximidade favorecem a concentração e a partilha genuína. Reunidos em círculo para uma roda de leitura e conversa, envolvemo-nos na história *A Joia Interior*, de Anna Llenas (Figura 47). Este livro convida-nos a uma viagem ao interior de nós próprios, despertando a consciência emocional. As crianças mostraram-se bastante atentas e conectadas com a mensagem da história, evidenciando uma sensibilidade surpreendente para a importância do cuidado pessoal. Através das reflexões suscitadas pela narrativa, foram capazes de reconhecer que o bem-estar emocional é tão fundamental quanto o físico, compreendendo que nutrir a joia interior implica escutar as próprias emoções, acolher-se com ternura e desenvolver uma atitude de amor-próprio. Este momento partilhado transformou-se numa verdadeira experiência de aprendizagem afetiva, onde o diálogo e a escuta ativa permitiram fortalecer laços, fomentar a empatia e lançar as bases para uma educação emocional sólida, tão essencial para o equilíbrio e a felicidade das crianças.

As reflexões partilhadas pelas crianças, à luz da leitura do livro, revelaram uma compreensão tocante e profundamente sensível da sua mensagem essencial. Reconheceram que acreditar em si mesmas é um gesto de coragem e que cultivar a bondade — para com o outro e para consigo próprias

— é um caminho de crescimento ético e afetivo. Sublinhando a importância do respeito pela diferença, expressaram, com a sabedoria simples da infância, que cada ser é único e valioso na sua singularidade. Afirmaram ainda que não devemos agir com os outros de modo que não gostaríamos que agissem connosco, evidenciando uma consciência clara do valor da empatia e da reciprocidade. Por fim, demonstraram entender que todas as emoções têm lugar, que mesmo os momentos menos luminosos são partes integrantes da jornada da vida e que, acolhendo-os, se constrói uma existência mais inteira, mais verdadeira e mais humana.



Figura 47 - Leitura dialogada do livro “A Joia Interior”

De seguida, jogamos o jogo *PlayMento* (Figura 48) que consiste em cartas com emoções/sentimentos e perguntas. Este jogo revelou-se uma ferramenta valiosa para introduzir e aprofundar o diálogo sobre as emoções junto das crianças. Através das suas cartas ilustrativas que representam diversas emoções e sensações corporais, este recurso permitiu que as crianças reconhecessem e expressassem aquilo que sentiam de forma lúdica e acessível, promovendo não apenas a identificação emocional, mas também a reflexão sobre a forma como as emoções se manifestam no corpo e influenciam o nosso comportamento. Esta abordagem facilitou conversas genuínas e abertas, incentivando a empatia, a autorregulação emocional e a comunicação, essenciais para o desenvolvimento integral e saudável das crianças. Assim, o jogo tornou-se um instrumento pedagógico que, de modo envolvente, contribuiu para a construção de competências socioemocionais fundamentais desde a primeira infância. Ao longo do jogo, surgiram alguns comentários como:

F.: Eu fico alegre quando brinco com os meus amigos.

B.: Quando estou triste fico sentado a pensar.

R.: Eu sinto-me solitário em casa, porque a minha mãe não tem tempo para brincar comigo.

L.: Saudade é uma emoção que nós sentimos quando os nossos pais estão longe de nós.

M.: Eu nasci em Angola e estou longe da minha família e tenho muitas saudades.

C.: Eu senti orgulho, porque consegui ler em voz alta.

JP: Eu não gosto de não ter nada para fazer, fico aborrecido.

S.M.: Eu fico envergonhado ao falar em frente a outras pessoas.

G.: É importante percebermos que é normal sentirmos emoções positivas e negativas, porque a vida é feita de altos e baixos, mas temos de dar a volta por cima!



Figura 48 - Jogo PlayMento

Para aprofundar a compreensão do livro explorado e promover uma leitura mais crítica e significativa, elaborei um mini livro (Figura 49) que acompanhou o momento de interpretação. Este incluiu atividades orientadas para a identificação e análise dos elementos paratextuais, permitindo às crianças familiarizarem-se com aspetos fundamentais da estrutura do livro. Seguiram-se questões de interpretação textual, cuidadosamente formuladas para estimular o pensamento reflexivo, a inferência e a expressão pessoal. Por fim, integrei exercícios gramaticais que, partindo do texto literário, visaram consolidar conhecimentos linguísticos de forma contextualizada e funcional, articulando, assim, a educação literária com o desenvolvimento da competência linguística.

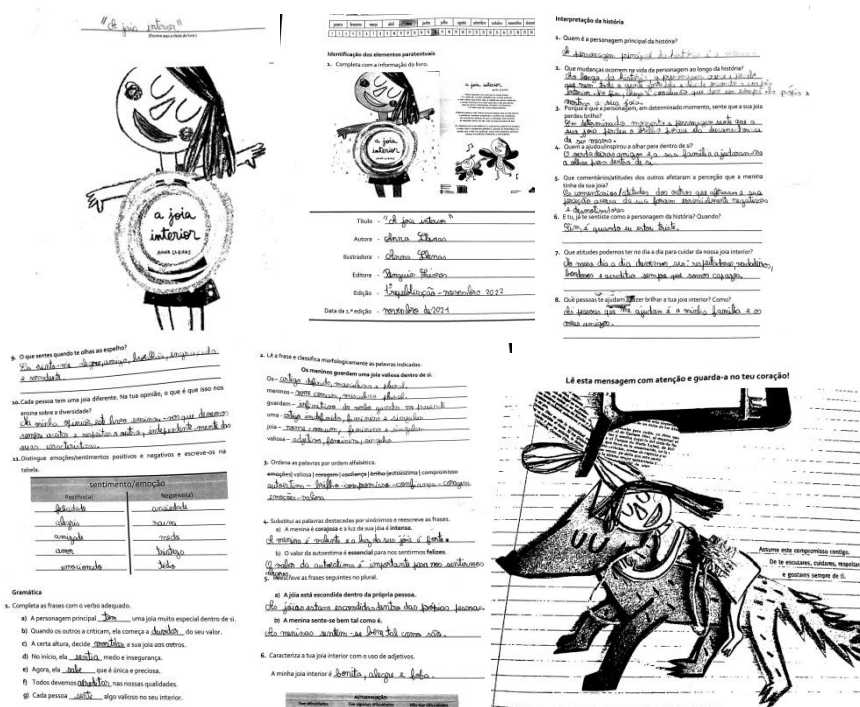


Figura 49 - Mini livro de exercícios

Para trabalhar a área da Matemática, realizamos uma ficha de trabalho relacionado com a temática, abordando os sólidos geométricos e situações problemáticas. Apesar de ser frequentemente trabalhado, os alunos evidenciaram grandes dificuldades na resolução de problemas com mais do que um passo.

No final, coloquei às crianças a seguinte questão:

Estagiária: Qual é a tua joia interior? Porquê?

- M.:** É a minha família, porque tenho saudades deles. **F.:** É a minha família, porque estão sempre comigo.
- I.:** É a alegria, porque eu sou feliz. **V.:** É a alegria, porque eu gosto de brincar.
- M.J:** É o coração, ele sente a minha tristeza e alegria. **C.:** É o amor, porque é um sinal de cuidado.
- Ma.:** É a minha mãe, porque ela é amor e brilhante. **T.:** É ser corajosa, porque protejo a minha irmã.
- Ru:** É a minha mãe, porque ela é amorosa, carinhosa, brincalhona e fofa.
- M.S.:** É o amor, porque é a coisa mais importante do universo. **B.:** É a alegria, porque eu sou feliz.
- S.M.:** É o coração, porque acalma-me e ajuda-me a tomar decisões.
- G.:** É a minha família, porque é o meu tesouro. **Ra.:** É o coração, porque sem ele morríamos.
- S.L.:** É a minha família, porque é a coisa mais importante.
- J.A.:** É a minha família, porque é muito importante. **Ga.:** É a minha família, porque trata-me bem.
- Ca.:** É amar, porque simboliza uma coisa muito carinhosa e amorosa.
- L.:** É o coração, porque é ele que nos dá a vida para fazermos o que queremos.

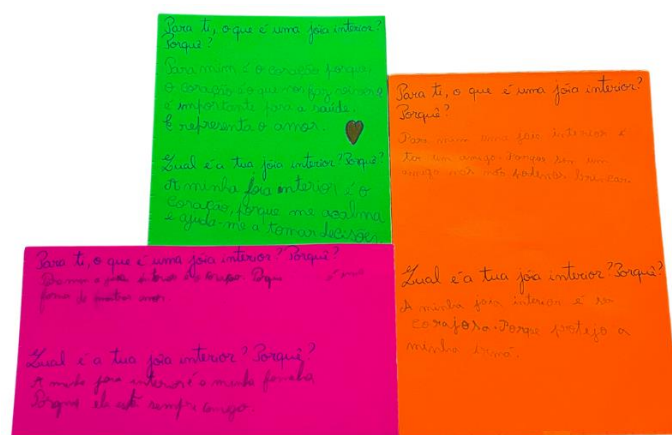


Figura 50 - Perguntas pré e pós-leitura do livro "A joia interior"

Para além disso, e numa perspectiva de valorização da interdisciplinaridade, estava inicialmente prevista, no âmbito da comemoração do Dia da Família e articulando com a componente da Educação Artística, a realização de uma atividade simbólica e afetiva. Cada criança construiria uma pequena caixa de papel, seguindo os princípios da planificação geométrica de um paralelepípedo, que serviria de invólucro a uma pedra decorada — representando, de forma sensível, uma joia. Esta pedra seria acompanhada de uma mensagem especial: *Obrigada por cuidares da minha joia interior!*, reforçando a importância do cuidado emocional e da ligação familiar. Contudo, apesar da intencionalidade pedagógica e emocional desta proposta, os constrangimentos relacionados com a gestão do tempo inviabilizaram a sua concretização. Ainda assim, o valor simbólico da ideia permanece como uma inspiração para futuras práticas educativas.

A abordagem à gestão emocional revelou-se profundamente tocante e reveladora. Ao longo das atividades desenvolvidas, tornou-se visível uma metamorfose subtil, mas comovente, no universo interior das crianças. Através das palavras, dos gestos do jogo e das conversas partilhadas, foi-se tecendo um espaço de acolhimento sensível, onde cada emoção pôde encontrar morada, ser nomeada e compreendida. As crianças, inicialmente mais inquietas ou contidas, começaram a apresentar um equilíbrio mais sereno nos seus comportamentos e interações. O seu estado emocional revelou-se, com o tempo, mais harmonioso e estável, como se o silêncio interior tivesse ganho novas formas de expressão e o coração aprendido a respirar com mais leveza. Esta vivência reforça, de forma inequívoca, a importância de uma educação que abraça o sentir, que cuide da interioridade e reconheça as emoções como parte essencial do crescimento humano. Foi, indubitavelmente, uma experiência onde a pedagogia se fez também poesia, e a escola, território de afeto e transformação.

2.4 Atividade **“Corpo que mexe, corpo que cresce!”**

As aulas de Educação Física assumem um papel imprescindível no desenvolvimento integral da criança, contribuindo para o fortalecimento da motricidade, da saúde física, da autorregulação emocional e da socialização. Através do movimento, a criança conhece melhor o seu corpo, explora o espaço e as suas possibilidades de ação, aprendendo também a cooperar, a respeitar regras e a enfrentar desafios com espírito resiliente. Ciente desta relevância,

Reconhecendo o papel fundamental que desempenha, dinamizei uma aula de Educação Física (Figura 51), em coadjuvação com a professora titular da disciplina, momento que se revelou particularmente estimulante para o grupo. Desde o início, as crianças demonstraram grande entusiasmo e expectativa relativamente ao que se iria desenrolar, o que reforçou a importância de proporcionar momentos de atividade física estruturada, orientada para o desenvolvimento de competências motoras e sociais. A sessão teve como foco os deslocamentos e os equilíbrios, duas componentes essenciais na consolidação da motricidade global, sobretudo em idade escolar.

A aula iniciou-se com o jogo “Caça-Gelo”, utilizado como aquecimento lúdico, permitindo preparar o corpo para a atividade e despertar o envolvimento do grupo. Seguidamente, a turma foi organizada em três circuitos distintos, nos quais as crianças tiveram oportunidade de explorar diferentes formas de locomoção e posturas de equilíbrio, ajustadas ao seu nível de desenvolvimento motor. Mais tarde, deu-se lugar ao tão aguardado “Jogo do Mata”, que vinha sendo solicitado há já algum tempo, evidenciando o quanto o jogo estruturado tem um papel de relevo na motivação e no prazer da participação. A sessão foi concluída com exercícios de relaxamento, numa tentativa de devolver o corpo à sua serenidade e de promover a consciência corporal e o autocontrolo.

Durante a atividade, foi possível observar que a maioria das crianças apresenta boas competências motoras globais, demonstrando agilidade nos deslocamentos, coordenação e domínio corporal. Grande parte já executa com relativa fluência o rolamento à frente, embora o rolamento à retaguarda ainda represente um desafio para muitos. Verificaram-se também algumas dificuldades pontuais ao nível da coordenação e do ritmo, nomeadamente na execução do salto à corda, bem como no controlo postural em situações de equilíbrio mais exigente. Estes aspetos, apesar de naturais nesta fase do desenvolvimento, apontam para a importância de continuar a promover contextos diversificados de prática motora, ajustados às necessidades e potencialidades individuais de cada criança.

Para além das competências físicas, foi igualmente notório o espírito competitivo muito presente no grupo, reflexo da necessidade de se afirmarem entre os pares. Contudo, esta competitividade nem sempre é acompanhada por estratégias de regulação emocional eficazes, sendo

ainda visíveis sinais de dificuldade na gestão da frustração perante a derrota ou o insucesso. Este dado revela a relevância de integrar, no contexto da atividade física, dinâmicas que favoreçam a empatia, a cooperação e o desenvolvimento da resiliência, fomentando a interiorização de valores como o respeito, a superação pessoal e a valorização do esforço.

O feedback recolhido após a sessão foi extremamente positivo: as crianças expressaram, com entusiasmo, o quanto tinham gostado da aula e partilharam que o tempo “passou a correr”. Este envolvimento espontâneo, associado a uma participação ativa e alegre, confirma o potencial da atividade física enquanto veículo privilegiado para a promoção da saúde, da autoestima e de aprendizagens significativas.



Figura 51 - Momentos da aula de Educação Física

2.5 Atividade **“O Poder do Bom Descanso!”**

O sono, esse silêncio habitado de sonhos, é muito mais do que uma pausa no dia — é um território fértil onde a infância floresce em plenitude. É durante o repouso que o corpo cresce, a mente se organiza e o coração encontra o seu ritmo sereno. A importância de um sono tranquilo e reparador é, por isso, inquestionável no desenvolvimento integral da criança: ele sustém a aprendizagem, afina as emoções e fortalece a saúde.

Foi neste contexto que se desenhou uma atividade dedicada à higiene do sono, com o propósito de semear, no coração e na consciência das crianças, a noção de que dormir bem é cuidar de si. De forma lúdica, reflexiva e sensível, procurou-se envolver cada criança numa descoberta sobre o valor do descanso, a beleza das rotinas e o poder restaurador de uma noite serena. Porque educar é também ensinar a escutar o próprio corpo, a respeitar os seus ciclos e a reconhecer que, no silêncio da noite, também se constrói o dia.

Iniciámos a atividade com uma adivinha (Figura 52), estratégia intencionalmente escolhida para despertar a curiosidade e captar o interesse das crianças desde o primeiro instante.

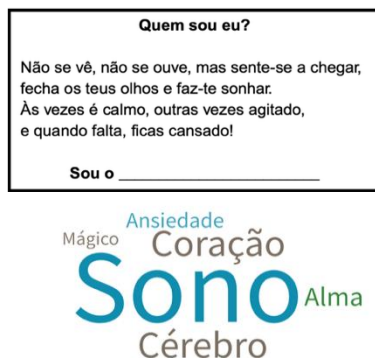


Figura 52 – Adivinha “Quem sou eu?” e respostas das crianças

De seguida, para introduzir a temática, coloquei a seguinte questão às crianças:

Estagiária: E se nunca dormíssemos? O que aconteceria ao nosso cérebro e ao nosso corpo?

M.: Ficaríamos cansados, irritados e tristes.

I.: Ficávamos ansiosos.

B.: Ficaria paralisado.

Ru: O nosso corpo não ficaria relaxado nem descansado.

S.M.: O nosso corpo e o nosso cérebro sentiriam sono.

G.: Não iríamos conseguir estar atentos e aprender coisas novas.

J.A.: Ficaria perdido e agitado.

Ca.: Não teria energia para trabalhar.

T.: O nosso cérebro não conseguiria pensar.

Ro.: Ficaríamos muito cansados.

Ra.: A minha cabeça iria doer.

Relativamente à qualidade do sono, dez crianças comentaram que normalmente dormem mal e onze crianças afirmaram dormir bem. Uma das crianças revelou, com surpreendente clareza, que não dormia bem devido ao uso de dispositivos eletrónicos antes de adormecer. Esta manifestação espontânea e as restantes respostas evidenciam a existência de conceções prévias acertadas sobre os hábitos saudáveis que promovem um sono reparador, bem como uma consciência crescente da importância vital do descanso na sua vida quotidiana. É como se, na inocência das suas palavras,

brilhasse uma luz que ilumina a relação entre o cuidado consigo próprio e o equilíbrio necessário para um desenvolvimento pleno.

Após um diálogo enriquecedor acerca da higiene do sono e da partilha de estratégias para a construção de uma rotina tranquila e reparadora, procedeu-se à consolidação dos conhecimentos através de um jogo *Kahoot!* adaptado. Cada grupo dispunha de quatro placas coloridas (Figura 53) — amarela, azul, verde e vermelha — correspondentes às opções de resposta apresentadas. Quando a pergunta era projetada, os alunos, em conjunto, deliberavam e indicavam a resposta correta erguendo a placa da cor correspondente (Figura 54). Esta dinâmica revelou-se extremamente divertida e envolvente, despertando grande entusiasmo nas crianças, que demonstraram ter assimilado eficazmente os conteúdos abordados.



Figura 53 - Placas para o Kahoot!



Figura 54 - Realização do Kahoot!

A atividade revelou-se profundamente significativa, não apenas pela natureza lúdica da sua execução, mas sobretudo pela forma como potenciou a consolidação dos conhecimentos relativos à importância do sono e aos hábitos saudáveis associados. A participação ativa, o espírito de cooperação e o entusiasmo manifestado pelas crianças evidenciaram não só o prazer em aprender, como também a capacidade de interiorizar conceitos fundamentais para o seu bem-estar. Esta experiência reforça a importância de estratégias pedagógicas interativas na promoção de aprendizagens duradouras e conscientes.

2.6 Atividade **“Os Guardiões da Natureza: Um Planeta Melhor, Um Futuro Mais Saudável!”**

Brincar ao ar livre é, por excelência, uma das formas mais autênticas e enriquecedoras de aprendizagem na infância. O contacto direto com a natureza favorece o desenvolvimento integral das crianças, proporcionando experiências únicas. Ao ar livre, o brincar torna-se mais livre, mais espontâneo e, por isso mesmo, mais significativo. Neste contexto, o espaço exterior é, simultaneamente, cenário de descoberta e palco de aprendizagens essenciais à formação de uma consciência ecológica e social responsável.

Foi neste espírito que assinalámos o Dia Mundial do Meio Ambiente, dia 5 de junho, com atividades dinamizadas que privilegiaram a exploração da natureza enquanto contexto educativo e espaço de bem-estar. As crianças foram convidadas a participar em propostas que favoreceram não apenas o movimento e a descoberta do corpo, mas também a escuta ativa, a observação atenta e o respeito pelos elementos naturais que as rodeavam.

Foram organizados diversos momentos de exploração livre e orientada (Figura 55). Cada pormenor da natureza foi vivido com encanto e curiosidade, fomentando o desejo genuíno de compreender, cuidar e preservar.

Um dos momentos mais marcantes foi, sem dúvida, o piquenique realizado no exterior. Com simplicidade e carinho, preparámos uma refeição saudável composta por elementos do lanche escolar: pão fresco, espetadas de fruta coloridas e bolo de iogurte. Este momento de partilha, envolto por uma atmosfera de descontração e alegria, promoveu não só a convivência social, como também o desenvolvimento de competências ao nível da autonomia, da responsabilidade e da apreciação da alimentação equilibrada.

Durante toda a atividade, as crianças revelaram grande entusiasmo e participação ativa. Sentiram-se verdadeiramente livres, seguras e felizes, expressando através dos seus gestos e palavras a alegria que o contacto com o espaço exterior lhes proporciona. As interações fluíram de forma harmoniosa, com gestos de ajuda, cuidado pelo outro e partilha de descobertas.

A experiência permitiu observar um evidente bem-estar emocional nos grupos. O riso fácil, os olhos brilhantes e os comentários espontâneos das crianças revelaram o impacto positivo da vivência em contexto natural. As aprendizagens não se limitaram à dimensão ambiental; estenderam-se ao campo relacional, emocional e até cognitivo, com o surgimento de questões, hipóteses e observações feitas pelas próprias crianças.

Esta atividade reforça, assim, a importância de integrar com regularidade experiências ao ar livre no cotidiano pedagógico. A natureza, quando acolhida como aliada no processo educativo, torna-se uma poderosa fonte de aprendizagens e de felicidade. Continuar a oferecer às crianças estes momentos de liberdade, descoberta e relação com o mundo natural é investir no seu bem-estar presente e na construção de um futuro mais consciente e sustentável.



Figura 55 - Piquenique e Exploração da Natureza

Capítulo V: Considerações Finais

Nota introdutória

O capítulo final do relatório reúne as considerações conclusivas relativas a todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Inicialmente, apresentam-se as principais conclusões extraídas da análise da intervenção realizada. Seguidamente, são identificadas e refletidas as limitações observadas durante a implementação do projeto, reconhecendo os desafios e constrangimentos enfrentados. Em terceiro lugar, formulam-se recomendações com vista a futuras intervenções. Por fim, efetua-se um balanço global da experiência formativa, sintetizando as aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo do percurso.

1. Principais Conclusões

A promoção de estilos de vida saudáveis assume um papel decisivo no desenvolvimento integral das crianças, abrangendo as dimensões físicas, cognitivas, sociais e emocionais. Num mundo cada vez mais marcado por desafios à saúde infantil, torna-se imprescindível que a educação e a saúde caminhem lado a lado, promovendo práticas contínuas e contextualizadas desde a infância.

No contexto escolar, verifiquei que a escola desempenha um papel ativo na sensibilização para condutas promotoras de saúde. Destaco particularmente o trabalho da professora cooperante do 1.º CEB, que, com consistência e dedicação, alerta diariamente para questões cruciais como o consumo excessivo de açúcar nos lanches, a necessidade de um descanso adequado, a importância da prática regular de exercício físico e a valorização de todo e qualquer tipo de emoção e sentimentos.

No que concerne ao contexto familiar, observei a existência de sensibilidade por parte dos encarregados de educação para esta temática, ainda que a sua participação nas ações de sensibilização dinamizadas pela escola seja limitada. Contudo, persistem desafios, por exemplo, o uso frequente de ecrãs antes do período de descanso, a reduzida atividade física fora do horário escolar e, ainda, a pouca atenção na seleção dos alimentos para as lancheiras das crianças. Estes elementos carecem de maior atenção e intervenção conjunta.

Relativamente aos objetivos de intervenção definidos, as atividades realizadas ao longo do projeto permitiram alcançar plenamente cada um deles, contribuindo de forma significativa para o desenvolvimento global das crianças. Através de abordagens diversificadas, as crianças foram progressivamente sensibilizadas para a importância de adotar estilos de vida saudáveis, compreendendo melhor as consequências que estes têm para o seu bem-estar ao longo da vida. A

integração destas atividades com outras áreas do saber reforçou a sua relevância e impacto, numa aprendizagem verdadeiramente articulada.

A concretização das atividades revelou-se um êxito incontestável, manifestando-se através da notória evolução dos conhecimentos e da consciência crítica das crianças relativamente aos hábitos que sustentam um estilo de vida saudável, quer nas crianças do pré-escolar quer nas do 1.º ciclo do ensino básico. Este progresso evidenciou não apenas a assimilação de conceitos, mas sobretudo o despertar de uma atitude reflexiva e responsável face às práticas que influenciam o seu bem-estar global, traduzindo-se num marco significativo para a promoção do desenvolvimento integral das crianças. Substancia-se, assim, a eficácia da intervenção, sublinhando a importância de um trabalho articulado entre escola, família e toda comunidade educativa na construção de bases sólidas para o crescimento saudável das crianças.

2. Limitações do Projeto

A implementação de um projeto implica, inevitavelmente, enfrentar obstáculos que, longe de comprometerem a sua validade, contribuem para o amadurecimento do percurso formativo.

Neste caso em específico, uma das limitações sentidas prende-se com a própria organização da prática de estágio, repartida por duas valências — EPE e 1.º CEB. Embora esta dualidade seja coerente com os objetivos do mestrado e enriquecedora do ponto de vista experiencial, o tempo disponível em cada um dos contextos revelou-se reduzido face à complexidade inerente à investigação e à ação pedagógica. Esta restrição temporal condicionou o aprofundamento da recolha de dados e a possibilidade de acompanhar, de forma mais contínua e efetiva, os efeitos do trabalho desenvolvido com as crianças. A intervenção teve, assim, de ser ajustada a um horizonte de curta duração, exigindo foco, clareza e uma definição precisa dos objetivos a alcançar.

A este condicionante acresce a necessidade de integrar o projeto num contexto escolar já previamente organizado, com planificações anuais e estruturas curriculares definidas. Em contexto de EPE, a maior flexibilidade permitiu uma integração mais espontânea das propostas. Já no 1.º CEB, a densidade curricular e a realização de atividades extra na escola – mas extremamente enriquecedores para as crianças – reduziu a margem de atuação, exigindo uma planificação mais ajustada e criteriosa. Este equilíbrio entre o que é obrigatório e o que é proposto implicou esforço de adaptação e diálogo constantes.

Acresce ainda, como fator a considerar, a heterogeneidade dos grupos, marcada por diferentes ritmos de aprendizagem, níveis de maturidade e perfis individuais. Esta diversidade, ainda que

enriquecedora, exigiu um esforço contínuo de diferenciação pedagógica, nem sempre possível de operacionalizar plenamente dentro das limitações temporais e logísticas do estágio. A par disso, sentiu-se por vezes a escassez de recursos e de profissionais especializados, nomeadamente nas áreas da saúde mental e da educação especial, cuja presença nas instituições onde decorreu o estágio teria possibilitado um acompanhamento mais ajustado às necessidades específicas de algumas crianças. Estas limitações reforçam a importância de uma abordagem colaborativa e multidisciplinar, que valorize a individualidade de cada criança e promova respostas mais inclusivas e integradas.

Ainda que o cenário ideal pressupusesse maior liberdade de tempo e de ação, ficou claro que é possível desenvolver projetos exequíveis, consistentes e pedagogicamente relevantes, desde que estes se articulem de forma sensível com a realidade concreta das instituições. Neste sentido, as limitações não funcionaram como entraves, mas sim como desafios que estimularam a capacidade de planeamento, de ajuste e de reflexão crítica sobre a prática pedagógica.

3. Recomendações Futuras

Perspetivando o futuro da intervenção educativa, torna-se imperativo reforçar a integração da temática da saúde como eixo transversal e contínuo na formação das crianças. Esta não deve ser tratada como um complemento curricular ou uma ocorrência episódica, mas antes como parte indissociável do percurso educativo, desde os primeiros anos. Uma abordagem verdadeiramente holística à infância carece que se valorize, de forma equitativa, o desenvolvimento motor, social, cognitivo e emocional — dimensões que se entrelaçam e sustentam mutuamente na construção do bem-estar e da aprendizagem significativa.

Importa, por isso, implementar práticas educativas que favoreçam o desenvolvimento integral da criança, contemplando, de forma equilibrada, essas dimensões. Cada uma dessas vertentes contribui de modo indissociável para a construção de um bem-estar pleno e duradouro. Ainda persiste, contudo, a tendência para privilegiar aspetos mais visíveis do desenvolvimento, como os progressos físicos ou académicos, em detrimento de outras expressões igualmente fundamentais, como as relações interpessoais, a gestão emocional ou a motricidade. Esta perspetiva fragmentada limita o potencial da ação educativa e exige, por isso, uma mudança de paradigma que reconheça a criança como um ser complexo e multifacetado, cujas necessidades devem ser acolhidas na sua totalidade.

Adicionalmente, deve consolidar-se uma cultura educativa orientada para a prevenção, em detrimento de abordagens reativas centradas na correção de problemas já instalados. Neste sentido, é essencial investir na formação contínua de profissionais que, conscientes da complexidade do

desenvolvimento infantil, saibam intervir de forma informada, ética e sensível. A comunicação com as crianças sobre temas ligados à saúde deve ser clara, acessível e, sobretudo, vivenciada através de práticas concretas, rotinas consistentes e atividades que lhes permitam compreender e interiorizar hábitos saudáveis desde cedo.

Finalmente, recomenda-se que sejam conduzidas investigações a nível nacional que permitam compreender com maior profundidade de que forma as escolas estão a contribuir, de facto, para o bem-estar e desenvolvimento integrais das crianças. Mais do que cumprir metas curriculares, é necessário repensar o papel da escola como espaço de vida, onde se aprende não só a ler e a escrever, mas também a sentir, a cuidar e a viver em sociedade. Investir na saúde, em todas as suas expressões, é investir no futuro de uma geração — e disso não se pode abdicar!

4. Balanço Geral da Formação

Ao refletir sobre o balanço geral da minha formação, torno-me cada vez mais consciente de que a dimensão teórica não apenas sustenta a prática, mas também a ilumina. É nela que se inscrevem os princípios orientadores que conferem sentido à ação pedagógica, oferecendo-lhe estrutura, consciência e direção. Durante este caminho, fui guiada por conceitos, metodologias e estratégias que moldaram o olhar com que hoje observo a criança, o grupo e o mundo que os rodeia. No pulsar da realidade, no contacto direto com as crianças, nos gestos imprevisíveis e nos pequenos grandes desafios de cada dia, a aprendizagem ganhou vida e significado. Diariamente, tive a oportunidade de me testar, de errar e refazer, de observar com atenção e agir com intencionalidade. Foi nesse espaço entre o saber e o sentir que verdadeiramente aprendi — onde a dimensão teórica encontrou na prática o seu eco mais autêntico.

Assumir a condução das atividades, planeá-las com significado, respeitando os ritmos e as singularidades de cada criança, foi um dos momentos mais transformadores deste percurso. Descobri, com encantamento, a responsabilidade e a beleza de orientar pedagogicamente, de criar ambientes que acolhem, desafiam e fazem crescer.

Cada desafio emergente — seja na gestão das dinâmicas de grupo, na adaptação das propostas pedagógicas, na articulação com a comunidade educativa ou no reconhecimento das necessidades das crianças — foi acolhido como uma oportunidade de aprendizagem genuína. Evoluí enquanto profissional ao cultivar competências que a experiência e a reflexão proporcionam: a atenção plena aos detalhes, a interpretação sensível dos contextos, a flexibilidade criativa e a capacidade de agir com rigor, jamais, sem abdicar da ternura.

Cresci, de igual modo, enquanto pessoa. Esta vivência com as crianças revelou-se uma fonte inesgotável de crescimento pessoal, onde a paciência, a empatia e a capacidade de observar o mundo através do seu olhar inocente e curioso tornaram-se aprendizagens essenciais. Ensinou-me a apreciar mais profundamente o agora, reconhecendo que educar é, antes de mais, um gesto profundamente humano. As crianças, com a sua sinceridade e simplicidade, mostram-nos o valor de cada momento, a autenticidade dos sentimentos e a beleza de estar verdadeiramente presente. Aprendi com elas que o erro é parte do caminho, que cada pequena conquista merece ser celebrada com a mesma intensidade que as grandes vitórias, e que a humildade é um companheiro constante nesta jornada de aprendizagem mútua.

A linha orientadora do meu projeto emergiu da convicção de que a infância é o terreno mais fértil para semear escolhas conscientes que favoreçam o bem-estar ao longo da vida. Escolhi, por isso, centrar a intervenção e a vertente investigativa numa dimensão muitas vezes subestimada nas primeiras idades: a promoção de estilos de vida saudáveis. Esta não é, a meu ver, uma responsabilidade adiada para a idade adulta, mas sim uma urgência educativa que deve integrar desde cedo o dia a dia das crianças. Ao longo da implementação do projeto, fui observando, com admiração crescente, a forma como os mais pequenos se envolviam, compreendiam e interiorizavam os conceitos abordados. Cada momento superava o anterior, não só em entusiasmo, mas também em profundidade. Esse processo dinâmico foi, para mim, uma fonte contínua de motivação e redescoberta, confirmando que educar para o bem-estar é, em essência, educar para a liberdade de ser.

Apesar das adversidades naturais de qualquer percurso formativo, o que prevalece é uma profunda sensação de plenitude. A certeza de que consegui estar à altura do compromisso que assumi desde o início: proporcionar às crianças oportunidades significativas de crescimento em todas as dimensões do seu ser — emocional, social, cognitiva e motora. Ver o brilho nos seus olhos, testemunhar as suas descobertas e acompanhar o desenvolvimento de competências, revelou-se não apenas motivador, mas também ilustrativo do verdadeiro alcance da prática educativa quando é orientada por um propósito e reconhecimento. Hoje, ao olhar para trás, reconheço, com serenidade, que cumpri o meu papel e deixei uma marca que ultrapassa qualquer plano ou objetivo inicial.

Em síntese, a minha formação foi um processo de interligação entre saber e sentir, entre teoria e prática, entre razão e afeto. A dimensão teórica sustentou-me e a dimensão prática moldou-me. E, entre ambas, descobri o verdadeiro sentido de educar: alguém que escuta, que age com intenção, que reflete com humildade, e que, todos os dias, disponibiliza-se para aprender com o outro — esse outro que, tantas vezes, nos revela aquilo que ainda nem sabíamos precisar de saber.

Referências bibliográficas e Legislação consultada

Referências Bibliográficas

- Accioly, E. (2009). A escola como promotora da alimentação saudável. *Ciência em Tela*, 2 (2), 1-9.
<http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>
- Agrupamento de Escolas do Vale de São Torcato. (2025). Projeto Educativo AEVST 2025/2028¹.
<https://www.aevst.com/wp-content/uploads/2025/04/Projeto-Educativo-AEVST-25-28-1-completo-1.pdf>
- Alves, G., & Cunha, T. (2020). A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, 10 (27), 46-62.
<https://doi.org/10.25242/8876102720201966>
- Anastácio, Z., & Coelho, S. (2018). Alimentação ao deitar, qualidade do sono, sintomas e desempenho escolar em crianças de 1.^a CEB. In Z. Anastácio, G. S. Carvalho, & B. Pereira (Eds.), *Atividade física, saúde e lazer – Desenvolvimento infantil e comportamentos alimentares* (pp. 53-75). Novas Edições Acadêmicas.
- Assembleia Geral das Nações Unidas. (1959, november, 20). *Declaração Dos Direitos Da Criança*. Procuradoria Geral da República | Ministério Público.
<https://dcjri.ministeriopublico.pt/sites/default/files/declaracaodtoscrianca.pdf>
- Assembleia Geral das Nações Unidas. (1989, Novembro, 20). *Convenção sobre os Direitos da Criança e Protocolos Facultativos*. Comité Português para a UNICEF.
https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf
- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Instituto do Desporto de Portugal.
<http://hdl.handle.net/10174/4295>
- Barish, K. (2019). *O que sentem os nossos filhos?* Lisboa: matéria-prima edições.
- Barros, P. (2013). *Pela Sua Saúde*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 21 (1): 7-43.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bragada, J. (2000). *Dossier: Educação Física no Jardim de Infância*, In: Revista Horizonte, Vol. XVI – N°96.
- Cadima, J., Ferreira, T., Guedes, C., Vieira, J., Leal, T. & Matos, P.M. (2016). Risco e regulação emocional em idade pré-escolar: A qualidade das interações dos educadores de infância como potencial moderador. *Análise Psicológica*, 34 (3), 235-248.

Canadian Society for Exercise Physiology. (s.d.). *24-Hour Movement Guidelines*.

<https://csepguidelines.ca>

Carona, C., Sá, E., Moita, G., Salgado, J., & Matos, M. (2017). *Pensar a Psicologia*. Ordem dos Psicólogos Portugueses.

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/pensar_a_psicologia_ebook.pdf

Carvalho, G. (2012). Health education in portuguese schools: The Contribution of the Health and Education Sectors. In N. Taylor, F. Quinn, M. Littledyke, & R. Coll (Eds.), *Health Education in Context: An International Perspective on Health Education in Schools and Local Communities* (pp. 37-46). Sense Publishers. <https://hdl.handle.net/1822/19551>

Carvalho, G., & Jourdan, D. (2014). Literacia em saúde na escola: a importância dos contextos sociais. In C. Júnior, A. Júnior, & M. Corazza (Orgs.), *Ensino de Ciências: múltiplas perspectivas, diferentes olhares* (pp. 99-122). Editora CRV.

<https://hdl.handle.net/1822/29349>

Cordeiro, M (2008). *O Livro da Criança: dos 1 aos 5 anos*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Cordeiro, M. (2010). *Dormir tranquilo*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Costa, L., Pereira, B., Souza, S., Matos, A., & Cunha, J. (2017). Modos de deslocamento nas rotinas das crianças – Contributo para um comportamento ativo no trajeto casa escola. In P. Pereira, A. Cardoso, S. Vale, & B. Pereira (Coords.), *XI Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde – Perspetivas de desenvolvimento num mundo globalizado* (pp. 226-235). Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto.

Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 355-379. <http://pec.ispgaya.pt/edicoes/2009/PEC2009N2/index.html>

Cunha, A. (2008). *Ser Professor – Bases de uma Sistematização Teórica*. Casa do Professor.

Dahl RE. (1998) *The development and disorders of sleep*. Adv Pediatr. Vol45, p 73–90.

Direção-Geral da Educação, & Direção-Geral da Saúde. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. https://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf

Direção-Geral da Saúde. (2022). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022 - 2030*.

https://nutrimento.pt/activeapp/wpcontent/uploads/2022/10/PNPAS2022_2030_VF.pdf

Direção-Geral da Saúde. (s.d.). *Plano Nacional de Saúde 2021 -2030: Saúde Sustentável: de tod@s para tod@s*. Direção-Geral da Saúde. https://pns.dgs.pt/files/2022/03/PNS-21-30_Versao-editada-1_Final_DGS.pdf

Direção-Geral da Saúde. (s.d.). Roda dos Alimentos. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

- Epstein, A., & Hohmann, M. (2019). *O Currículo Pré-Escolar HighScope*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Estapé, M. R. (2019). *Como fazer para acontecerem coisas boas*. Lisboa: Planeta.
- Esteves, I., & Anastácio, Z. (2011). Promoção da saúde entre crianças de jardim de infância. In B. Pereira, & G. Carvalho (Coords.), *VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde – A Atividade Física Promotora de Saúde e de Desenvolvimento Pessoal e Social* (pp. 1-13). Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho.
- Feraz, O. (2004). Educação Física Escolar: Conhecimento e especialidade – a questão da pré-escola. *Revista Virtual EF Artigos-Natal/RN*, 01, (24), Abril 2004.
- Fernandes, R. M. F. (2006). O sono normal. *Medicina*, 39(2), 157-168. https://www.fmrp.usp.br/revista/2006/vol39n2/1_o_sono_normal1.pdf
- Folque, M. (1999). A Influência de Vigotsky no Modelo Curricular do Movimento da Escola Moderna Portuguesa. *Escola Moderna*, (5), 5-12.
- Fonseca, V.D. (2016). *Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica*. Revista Psicopedagogia, 33 (102), 365-384. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v33n102/14.pdf>
- F. Gikovate. (2002). *A Arte de Educar*. São Paulo: MG Editores.
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional*. Temas e Debates.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D., O'Donnell, A., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R., Setters, B., Vitiello, M., Ware, J., & Hillard, P. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hockenberry, M. J., Rodgers, C. C., & Wilson, D. (2018). Wong - Fundamentos de Enfermagem Pediátrica. In (10ª edição ed.)
- Iturra, R. (1986). Trabalho de campo e observação participante em Antropologia. In: Silva, A.S. e Pinto, J.M. (orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.
- International Union for Health Promotion and Education. (2009). *Construindo escolas promotoras de saúde: Diretrizes para promover a saúde em meio escolar*. Saint-Denis, França: Autor.
- Johnson, David W., Roger T. Johnson, and Karl A. Smith. (1998). *Cooperative learning returns to college: What evidence is there that it works?*. CHANGE-NEW ROCHELLE- 30 26-35
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Making cooperative learning work. Theory into practice*, 38(2), 67-73.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1992). *The Action Research Planner*. Geelong: Deakin University Press.

- Kishimoto, T. M. (2010). *Brinquedos e brincadeiras na educação infantil*. In Anais do I Seminário Nacional: Currículo em Movimento – Perspectivas Atuais. Belo Horizonte, Brasil.
- Kuschner, D. (2012). *Play is natural to childhood but school is not: The problem of integrating play into the curriculum*. International Journal of Play, 1(3), 242-249. <https://doi.org/10.1080/21594937.2012.735803>
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción - Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Editorial Graó.
- Lazzoli, J., Nóbrega, A., Carvalho, T., Oliveira, M., Teixeira, J., Leitão, M., Leite, N., Meyer, F., Drummond, F., Pessoa, M., Rezende, L., Rose, E., Barbosa, S., Magni, J., Nahas, R., Michels, G., & Matsudo, V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4 (4), 107-109. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>
- Lopes, J. & Silva, H. S. (2008). *Métodos De Aprendizagem Cooperativa Para o Jardim-De-Infância*. Maia: Areal Editores.
- Lopes, J. & Silva, H. S. (2009). *A Aprendizagem Cooperativa Na Sala De Aula - Um Guia Prático Para o Professor*. Lisboa: Lidel.
- Lopes, V, Vasques, C., Ferreira, J., & Maia, J. (2006). Actividade física em crianças e adolescentes avaliada por acelerometria. Diferenças entre grupos etários e género. In B. Pereira, & G. Carvalho (Coords.), *Actividade Física, Saúde e Lazer – A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (pp. 87-101). Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Lusquinhos, L., & Carvalho, G. (2022). Educação e promoção da saúde em meio escolar: contributos dos setores da educação e da saúde. In R. Silva, & T. Venturi (Orgs.), *Pesquisas, vivências e práticas de Educação em Saúde na Escola* (pp. 120-134). Universidade Federal da Fronteira Sul. <https://hdl.handle.net/1822/77931>
- Magalhães, F., Martins, S., Martins, J., Duarte, A., Augusto, C., Silva, M., Lopes, C., Amorim, R., Pereira, B., & Rosário, R. (2024). *Aventura-te a Ser Saudável! . Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho*. <https://hdl.handle.net/1822/91769>
- Malaguzzi, L. (1999). História, Ideias e Filosofia Básica. In C. Edwards, L. Gandini, & G. Forman(Orgs.), *As cem linguagens da criança – A abordagem de Reggio Emilia na educação da primeira infância* (pp. 59-104). Artmed.
- Manjón, D. (1964). *O educador ideal*. Magnificat.
- Martins, P., Mello, M., & Tufik, S. (2001). Exercício e sono. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 7(1), 28-36. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100006>
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora.
- Monteiro, M. A. (2014). *A importância do sono nas crianças*. Lisboa: Chiado Editora.

- Natal, César L. et al. Gender differences in the sleep habits of 11-13 year olds. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 31, n. 4, Dec. 2009. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462009000400013&lng=en&rm=iso
- Neto, C. (1994). *A Criança e a Atividade Desportiva*. In: Revista Horizonte. Vol. X, N° 60
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2015). *Literacia em Saúde*.
https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/literacia_em_sa_de.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2019). *Plano Nacional de Saúde 2020 -2030 – Contributo OPP*.
https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/plano_nacional_de_sa_de_2020_2030.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2024). Recome ndações para um sono saudável – Adultos/as, trabalhadores/as, mães, pais e cuidadores/as.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_sonosaudavel.pdf
- Paiva, T. (2008). *Bom Sono, boa vida*. Lisboa: Oficina do Livro – Soc. Editorial, Lda.
- Piaget, J. (1972). *Problemas de psicologia genética*. Vozes.
- Piercy, K., Troiano, R., Ballard, R., Carlson, S., Fulton, J., Galuska, D., Olson, R. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA, 320(19), 2020-2028. Serrano, J. (2003). *Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança: estudo do nível de independência de mobilidade e da atividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano*. Tese de Doutoramento. Lisboa: UTL – FMH.
- Precioso, J. (2009). As Escolas Promotoras de Saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. Educação, 32(1), 84-91.
<https://hdl.handle.net/1822/10193>
- Pyle, A., Danniels, E. (2017). A Continuum of Play-Based Learning: The Role of the Teacher in Play-Based Pedagogy and the Fear of Hijacking Play. Early Education and Development, 28:3, 274-289. <https://doi.org/10.1080/10409289.2016.1220771>
- Reboul, O. (2017). *A Filosofia da Educação*. Edições 70.
- Reis, E., & Carvalho, G. S. (2018). Escolhas e consumos alimentares dos alunos do 2.º e 3.º Ciclo no refeitório escolar. In Z. Anastácio, G. S. Carvalho, & B. Pereira (Eds.), *Atividade física, saúde e lazer – Desenvolvimento infantil e comportamentos alimentares* (pp. 103-120). Novas Edições Acadêmicas.
- Silva, I. & Miranda, G. (1990). *Projecto Alcácer*. Lisboa.
- Soares, A. (2010). *O Sono*. Lisboa: Lidel.

- Tomás, T. (2011). *A importância do sono no desenvolvimento e educação do jovem – alunos do 3º ciclo*. Tronco comum V c) Desenvolvimento Infantil e Educação. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.
- Sutton-Smith, B. (2006). Play & Ambiguity. In Salan, K., Zimmermam, E. (Eds.), *The Game Design Reader: A Rules of Play Anthology* (296-313). Massachusetts Institute of Technology.
- Tomás, T. (2011). *A importância do sono no desenvolvimento e educação do jovem – alunos do 3º ciclo*. Tronco comum V c) Desenvolvimento Infantil e Educação. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.
- Veiga-Branco, A. (2019). Educação emocional. In Dicionário de Educação para o Empreendedorismo: Lisboa: Gradiva. P. 224-227.
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/19295/1/Educação%20emocional.pdf>
- Vilaça, T., Darlington, E., Miranda, M., Martinis, O., & Masson, J. (2019). *A Methodological Guidebook to become a health promoting school*. Schoola for Health in Europe Network Foundation.
https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/health-promoting-school/she_school_manual_2.0.pdf
- Vilelas, J., Marques, J., Jacinto, B., Correia, A., Apóstolo, J., & Pestana, V. (2023). Guia Orientador de Boas Práticas: O Sono na Criança e no Adolescente. Ordem dos Enfermeiros.
https://www.ordemenfermeiros.pt/media/31188/gobp_sonobebeadolescente_v7-okn.pdf
- World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*.
<https://iris.who.int/handle/10665/64546>
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349652/WHO-EURO-1986-4044-43803-61677-eng.pdf>
- World Health Organization. (2014). *World Health Statistics*.
<https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/world-health-statistics-2014.pdf>
- Xu, Y. (2010) Children's social play sequence: Parten's classic theory revisited, *Early Child Development and Care*, 180(4), 489-498. <https://doi.org/10.1080/03004430802090430>
- Zosh, J. M., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Hirsh-Pasek, K., Solis, S. L., & Whitebread, D. (2017). Learning through play: A review of the evidence (White paper). The LEGO Foundation.

Legislação Consultada

Decreto-Lei n.º 54/2018 da Presidência do Conselho de Ministros. (2018). Diário da República: I Série, n.º 129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>

Decreto-Lei n.º 55/2018 da Presidência do Conselho de Ministros. (2018). Diário da República: I Série, n.º 129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Decreto-Lei n.º 240/2001 do Ministério da Educação. (2001). Diário da República: I Série-A, n.º 201. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/240-2001-631837>

Decreto-Lei n.º 241/2001 do Ministério da Educação. (2001). Diário da República: I Série-A, n.º 201. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/241-2001-631843>

Despacho n.º 6478/2017 do Gabinete do Secretário de Estado da Educação. (2017). Diário da República: II Série, n.º 143. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/6478-2017-107752620>

Despacho n.º 6944-A/2018 do Gabinete do Secretário de Estado da Educação. (2018). Diário da República: II Série, n.º 138. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/6944-a-2018-115738779>

Despacho n.º 6173/2016 da Presidência do Conselho de Ministros e Educação - Gabinetes da Secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade e do Secretário de Estado da Educação. (2016). Diário da República: II Série, n.º 90. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/6173-2016-74377024>

Despacho n.º 7798/2023: Criação do Programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária de quarta geração (TEIP4) e normas orientadoras. Diário da República, 2.ª série, N.º 146, 28 de julho, Parte C, 65–69. <http://www.dge.mec.pt/teip>

Direção-Geral da Educação. (2017). Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/e_strategia_cidadania_original.pdf

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE). https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Portaria n.º 181/2019 da Educação. (2019). Diário da República: I Série, n.º 111.
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/181-2019-122541299>

Portaria n.º 223-A/2018 da Educação. (2018). Diário da República: I Série, n.º 149.
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/223-a-2018-115886163>

Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).
https://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes_Curriculares.pdf

Apêndice

Apêndice I – Atividade **Vamos explorar a natureza!**

Nome da atividade: <i>Vamos explorar a natureza!</i>		Tema: Explorações e brincadeira ao ar livre	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	07 a 11 de outubro de 2024
Áreas de Conteúdo	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Formação Pessoal e Social	• Participa ativamente na atividade; • Respeita os colegas e adultos; • Espera pela sua vez; • Compreende a importância do trabalho de equipa; • Tem iniciativa e autonomia; • Manifesta opiniões sobre a atividade.	A presente atividade surge na sequência da exploração do Outono. Por forma a dar-se início à dinamização da atividade, começar-se-á por ler a obra "O Ladrão de folhas", realizando questões sobre a capa e o conteúdo da mesma, com o intuito que o grupo realize previsões sobre a história. Durante a leitura, solicitar-se-á a participação das crianças sobre os próximos acontecimentos da história. Posteriormente, realizar-se-á não só o reconto da narrativa, como também se farão algumas questões relacionadas com os diferentes tipos de animais e árvores e as mudanças do estado do tempo. Após esta exploração, procurar-se-á potenciar o contacto com a natureza, com ida a uma área verde, onde poderão brincar livremente, observar os elementos naturais e apanhar folhas e bolotas.	• Obra <i>O Ladrão de Folhas</i>; • Imagens com nomes das personagens da história e elementos do outono, cartaz e tampas de garrafas para trabalhar a consciência fonológica; • Material de picotagem; • Tintas: vermelha, castanha, laranja e amarela.
Área da Expressão e Comunicação			
Domínio da Educação Artística (Subdomínio das Artes Visuais)	• Realiza a picotagem de moldes de folhas; • Pinta as folhas com cores do Outono.		
Domínio da Linguagem Oral e Escrita	• Utiliza as regras de conversação; • Coloca questões pertinentes referentes à temática; • Constrói frases simples; • Utiliza e apropria-se de novo vocabulário; • Identifica as personagens que aparecem na narrativa; • Reconta a história, com recurso a suporte visual; • Desenvolve a consciência fonológica.		

Domínio da Matemática	• Ordena, corretamente, a entrada das personagens na história; • Recorre a expressões para referir a ordem das personagens; • Conta o número de personagens; • Classifica as folhas consoante o tamanho e a cor.	Posteriormente, serão abordados conceitos matemáticos com as folhas que as crianças irão apanhar. De seguida, individualmente, cada criança picotará o molde de uma folha e irá pintá-la com tintas com cores iguais às que encontrarão na natureza. Por fim, desenvolver-se-á a consciência fonológica com o nome das personagens da história e dos elementos do outono. Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	
Área do Conhecimento do Mundo	• Identifica as características dos animais; • Distingue os tipos de árvores; • Relaciona as mudanças do estado do tempo com as estações do ano; • Explora livremente os elementos da natureza.		

Registo de avaliação:

- Analisar a atenção demonstrada pelas crianças acerca do tema em questão.
- Analisar a capacidade de improviso das crianças.
- Avaliar a capacidade de resolução de desafios das crianças, em grupo.
- Averiguar a capacidade das crianças de responder a questões relacionadas com a temática em análise.
- Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa das crianças.
- Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática.
- Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas.
- Verificar a tarefa no sentido da sua execução e originalidade.
- Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.



¹Livro *O Ladrão de Folhas*



²Sequencialização dos animais e as suas características

Apêndice II – Atividade **Alimenta-te bem e cresce também!**

Nome da atividade: <i>Alimenta-te bem e cresce também!</i>		Tema: Alimentação saudável e equilibrada	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	14 a 18 de outubro de 2024
Áreas de Conteúdo	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Formação Pessoal e Social	• Participa ativamente na atividade; • Respeita os colegas e adultos; • Espera pela sua vez; • Compreende a importância do trabalho de equipa; • Tem iniciativa e autonomia; • Manifesta opiniões sobre a atividade.	A presente atividade surge na sequência da comemoração da Semana da Alimentação. Por forma a dar-se início à dinamização da atividade, começar-se-á por questionar as crianças sobre "O que é uma alimentação saudável?". Depois ler-se-á a obra "Eu gosto muito de...frutas", realizando questões sobre a capa e o conteúdo da mesma, com o intuito que o grupo realize previsões sobre a história. Durante a leitura, solicitar-se-á a participação das crianças acerca das características das frutas. Posteriormente, realizar-se-á não só o reconto da narrativa, como também se farão algumas questões relacionadas com os tipos de frutas e a importância de provar todo o tipo de alimentos. Por conseguinte, as crianças serão questionadas sobre qual será o seu fruto preferido e esses dados serão organizados num gráfico e analisados. De seguida, com as frutas que as crianças irão trazer para a escolar, iremos nomeá-las e organizá-	• Obra <i>Eu gosto muito de...frutas</i>; • Cartão; • Frutas; • Material de desenho;
Área da Expressão e Comunicação			
Domínio da Educação Artística (Subdomínio das Artes Visuais)	• Realiza o registo individual da atividade, recorrendo ao desenho; • Realiza atividades de recorte e colagem.		
Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	• Utiliza as regras de conversação; • Coloca questões pertinentes referentes à temática; • Constrói frases simples; • Utiliza e apropria-se de novo vocabulário; • Identifica as personagens que aparecem na narrativa; • Reconta a história; • Nomeia os frutos e as suas características.		
Domínio da	• Ordena, corretamente, a entrada das		

Matemática	frutas na história; • Recorre a expressões para referir a ordem das frutas; • Conta o número de frutas; • Classifica as frutas consoante o seu tamanho; • Organiza e compara os dados num gráfico.	las por quantidades, bem como ordenar com base no seu tamanho. Após esta exploração, as crianças cortarão as frutas para fazer uma salada de frutas, irão prová-las e farão o desenho das frutas presentes na sala de frutas. Posto isto, serão apresentados alimentos às crianças e estas irão distinguir os alimentos em saudáveis e não saudáveis, bem como na periodicidade em que devem consumi-los, através do jogo "Semáforo da Alimentação". Depois, apresentar-se-á a Roda dos Alimentos e as crianças irão construir a sua própria Roda dos Alimentos, através de técnicas de recorte e colagem.	
Área do Conhecimento do Mundo	• Identifica os diferentes tipos de frutas; • Explora as frutas, recorrendo à visão, ao tato, ao olfato e ao paladar; • Distingue os alimentos por categorias; • Organiza os alimentos, consoante a periodicidade em que os devem consumir.	Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	
<u>Registo de avaliação:</u> • Analisar a atenção demonstrada pelas crianças acerca do tema em questão. • Analisar a capacidade de improviso das crianças. • Avaliar a capacidade de resolução de desafios das crianças, em grupo. • Averiguar a capacidade das crianças de responder a questões relacionadas com a temática em análise. • Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa das crianças. • Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática. • Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas. • Verificar a tarefa no sentido da sua execução e originalidade.			

- Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.

³Livro Gosto muito de...fruta



⁴Recursos para o jogo Semáforo da Alimentação



⁵Roda dos Alimentos



Apêndice IV - Atividade **Somos Iguais, Somos Especiais!**

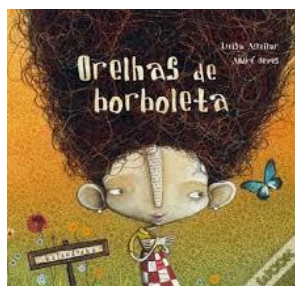
Nome da atividade: <i>Somos Iguais, Somos Especiais!</i>		Tema: A aceitação das diferenças e a inclusão	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	21 a 25 de outubro de 2024
Áreas de Conteúdo	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Formação Pessoal e Social	• Participa ativamente na atividade; • Respeita os colegas e adultos; • Espera pela sua vez; • Compreende a importância do trabalho de equipa; • Tem iniciativa e autonomia; • Manifesta opiniões sobre a atividade; • Entende o significado de empatia.	A presente atividade surge na sequência da abordagem ao tópico da diversidade e da inclusão. Por forma a dar-se início à dinamização da atividade, começar-se-á por explorar a obra "Orelhas de Borboleta" , realizando questões sobre a capa e o conteúdo da mesma, com o intuito que o grupo realize previsões sobre a história. Durante a leitura, solicitar-se-á a participação das crianças em excertos que se repetem e que antecipem os próximos acontecimentos, de modo que estas se envolvam mais no relato. Posteriormente, realizar-se-á não só o reconto da narrativa, como também se farão algumas questões relacionadas com a diversidade, o respeito pelas diferenças e o entendimento de que todos somos especiais. Por conseguinte, iremos consolidar os acontecimentos da história, através da plataforma <i>Wordwall</i>. De seguida, cada criança irá desenhar um autorretrato, atendendo às suas características físicas. Após essa exploração, iremos jogar o "Jogo do Tato", onde uma criança com os olhos vendados terá de	• Obra <i>Orelhas de Borboleta</i>; • Computador; • Plataforma <i>Wordwall</i>; • Folhas brancas A4; • Material de desenho; • Vendas; • Imagens com palavras da história, cartaz e tampas de garrafas para desenvolver a consciência fonológica.
Área da Expressão e Comunicação			
Domínio da Educação Artística (Subdomínio das Artes Visuais)	• Realiza um autorretrato, com recurso a materiais de desenho.		
Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	• Utiliza as regras de conversação; • Coloca questões pertinentes referentes à temática; • Constrói frases simples; • Utiliza e apropria-se de novo vocabulário; • Identifica as personagens que aparecem		

	na narrativa; - Reconta a história; - Desenvolve a consciência fonológica.	adivinhar quem será a criança que estará à sua frente, através do tato.	
Domínio da Matemática	- Conta o número de letras e de sílabas das palavras; - Identifica o numeral correspondente.	Por fim, desenvolver-se-á a consciência fonológica com as palavras presentes na obra abordada, com a contagem do número de letras e sílabas da palavra, bem como a identificação do numeral correspondente.	
Área do Conhecimento do Mundo	- Reconhece as características de si próprio e do seu corpo; - Identifica os colegas, através do tato.	Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	

Registo de avaliação:

- Analisar a atenção demonstrada pelas crianças acerca do tema em questão.
- Analisar a capacidade de improviso das crianças.
- Avaliar a capacidade de resolução de desafios das crianças, em grupo.
- Averiguar a capacidade das crianças de responder a questões relacionadas com a temática em análise.
- Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa das crianças.
- Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática.
- Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas.
- Verificar a tarefa no sentido da sua execução e originalidade.
- Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.

«Livro Orelhas de borboleta



«Recurso exemplificativo da plataforma Wordwall



«Materiais para desenvolver a consciência fonológica



Apêndice IV - Atividade **Energia para brincar? Preciso de descansar!**

Nome da atividade: <i>Energia para brincar? Preciso de descansar!</i>		Tema: O sono e a sua importância	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	18 a 22 de novembro de 2024
Áreas de Conteúdo	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Formação Pessoal e Social	- Participa ativamente na atividade; - Respeita os colegas e adultos; - Espera pela sua vez; - Compreende a importância do trabalho de equipa; - Tem iniciativa e autonomia; - Manifesta opiniões sobre a atividade; - Compreende as suas rotinas e a importância do sono.	A presente atividade surge na sequência da comemoração do Dia Nacional do Pijama e da abordagem ao tema do sono e da sua importância. Por forma a dar-se início à dinamização da atividade, começar-se-á por questionar as crianças acerca das suas rotinas da noite. De seguida, abordar-se-á a obra "Camila não quer dormir!" realizando questões sobre a capa e o conteúdo da mesma, com o intuito que o grupo realize previsões sobre a história. Durante a leitura, solicitar-se-á a participação das crianças e no final realizar-se-á o reconto da narrativa, bem como colocar-se-ão questões acerca do sono e da sua importância. Depois, as crianças irão aprender a música "A magia dos sonhos", escrita por mim, e irão cantá-la, produzindo um ritmo com os sons do próprio corpo, e dinamizar uma coreografia para a mesma. Posteriormente, serão abordadas as diferenças	- Obra <i>Camila não quer dormir</i>; - Letra da música <i>A magia dos sonhos</i>; - Folhas A4; - Lápis de cor.
Área da Expressão e Comunicação			
Domínio da Educação Artística (Subdomínio das Artes Visuais, da Dança e da Música)	- Desenha as suas rotinas do dia e da noite; - Aprende a letra da música e canta-a; - Utiliza o corpo para emitir sons; - Produz um ritmo. - Dinamiza uma coreografia para a música.		
Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	- Utiliza as regras de conversação; - Coloca questões pertinentes referentes à temática; - Constrói frases simples; - Utiliza e apropria-se de novo vocabulário; - Identifica as personagens que aparecem na narrativa;		

	• Reconta a história; • Memoriza a música.	da dicotomia Dia e Noite e, no final cada criança irá desenhar as suas rotinas do dia e da noite, numa folha de papel A4.	
Área do Conhecimento do Mundo	• Identifica as diferenças entre o dia e a noite;	Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	

Registo de avaliação:

- Analisar a atenção demonstrada pelas crianças acerca do tema em questão.
- Analisar a capacidade de improviso das crianças.
- Avaliar a capacidade de resolução de desafios das crianças, em grupo.
- Averiguar a capacidade das crianças de responder a questões relacionadas com a temática em análise.
- Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa das crianças.
- Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática.
- Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas.
- Verificar a tarefa no sentido da sua execução e originalidade.
- Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.



⁹Livro *Camila não quer dormir*

Canção “A magia dos sonhos”

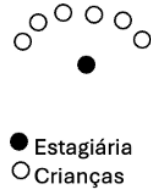
O Sol já foi dormir,
A Lua está a chegar.
Amanhã vou-me divertir,
Mas agora vou descansar!

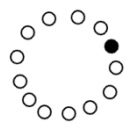
Sem energia não vou crescer,
Preciso de adormecer.
E quando eu acordar,
O mundo vou conquistar!

Letra original

¹⁰Canção de autoria própria

Apêndice V – Atividade **Missão: Corpo em Ação!**

Atividade: <i>Missão: Corpo em Ação!</i> Grupo: Pré-Escolar – 20 crianças com 4 anos de idade Estagiária: Joana Cardoso Duração: 60 minutos Sessão: 03 de dezembro de 2024						
PARTE	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	OBJETIVOS	ESQUEMA	MATERIAL	TEMPO
Início: “Vamos aquecer!”	Ativação geral	• Corrida ligeira; • O Pai Natal senta no trenó e agarra as renas; • Sobe até à chaminé: levanta o braço e a perna; • Salta pela chaminé em diferentes sentidos e movimentos; • Realiza alguns alongamentos; • Jogo para verificar a atenção das crianças na tarefa: bato 1x com a bola no chão e as crianças têm de bater uma palma.	• Aumentar a temperatura corporal; • Aumentar a frequência cardíaca.		• Superfície horizontal não escorregadia ; • Aparelhagem sonora com músicas de Natal; • Poster com a indicação do aquecimento ; • Fitas para dividir as estações; • 1 bola de ténis.	10 minutos

Final: "Vamos relaxar!"	Relaxamento	- As crianças deitam-se no chão de olhos fechados e alongam-se, seguindo as orientações da estagiária; - Depois, sentam-se calmamente e fazem um exercício de controlo de respiração.	Retorno da frequência cardíaca e da pressão arterial aos valores próximos ao de repouso.	 ● Estagiária ○ Crianças	- Poster com a indicação do relaxamento; - Música relaxante.	5 minutos
<u>Registo de avaliação:</u> - Avaliar o interesse demonstrado e a aptidão física das crianças no geral. - Registar os momentos mais marcantes e aferir o nível de cansaço manifestado. - Verificar o respeito e a compreensão evidenciados pelas regras do jogo.						



"Livro Um Pai Natal saudável"

Apêndice V - Atividade **Os reis das emoções: cada coroa um sentimento!**

Nome da atividade: <i>Os reis das emoções: cada coroa um sentimento!</i>		Tema: A educação emocional	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	06 a 10 de janeiro de 2025
Áreas de Conteúdo	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Formação Pessoal e Social	- Participa ativamente na atividade; - Respeita os colegas e adultos; - Espera pela sua vez; - Compreende a importância do trabalho de equipa; - Tem iniciativa e autonomia; - Manifesta opiniões sobre a atividade; - Expressa as suas emoções; - Reconhece as emoções e os sentimentos dos outros; - Compreende a diferença entre as emoções e os sentimentos.	A presente atividade surge na sequência da comemoração do Dia de Reis. Por forma a dar-se início à dinamização da atividade, começar-se-á por abordar a história dos Três Reis Magos. Depois, abordar-se-á o tema da educação emocional, colocando-se questões às crianças. Posteriormente, jogar-se-á o jogo da roleta <i>Os reis das emoções: as coroas do sentir</i>, em que cada criança girará a roleta e em cada emoção ou sentimento debateremos sobre o mesmo, partilhando estratégias de autorregulação e de compreensão das emoções dos colegas. No final, realizar-se-á uma sessão de ioga e serão partilhadas técnicas de relaxamento e de <i>mindfulness</i>.	- Roleta <i>Os reis das emoções: as coroas do sentir</i>; - Música calma.
Área da Expressão e Comunicação			
Domínio da Educação Física	- Movimenta o corpo seguindo as orientações; - Realiza uma atividade de ioga.		
Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	- Utiliza as regras de conversação; - Coloca questões pertinentes referentes à temática; - Constrói frases simples; - Utiliza e apropria-se de novo		

	vocabulário;	Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	
--	--------------	--	--

Registro de avaliação:

- Analisar a atenção demonstrada pelas crianças acerca do tema em questão.
- Analisar a capacidade de improviso das crianças.
- Avaliar a capacidade de resolução de desafios das crianças, em grupo.
- Averiguar a capacidade das crianças de responder a questões relacionadas com a temática em análise.
- Registrar os acontecimentos provenientes da participação ativa das crianças.
- Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática.
- Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas.
- Verificar a tarefa no sentido da sua execução e originalidade.
- Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.



¹² *Jogo da roleta Os reis das emoções: as coroas do sentir*

Apêndice VI – Atividade **Pitadas de Sabor e Saber!**

Nome da atividade: <i>Pitadas de Sabor e Saber!</i>		Tema: A alimentação saudável e a promoção de estilos de vida equilibrados	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	03 a 21 de março de 2025
Áreas Curriculares	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Português	• Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas; • Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras; • Usar a palavra na sua vez e empregar formas de tratamento adequadas na interação oral, com respeito pelos princípios de cooperação e cortesia; • Escrever textos curtos com diversas finalidades (narrar, informar, explicar); • Escrever corretamente palavras com todos os tipos de sílabas, com utilização correta dos acentos gráficos e do til; • Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas); • Identificar e referir o essencial de textos lidos; • Reconhecer a flexão nominal e adjetival quanto ao número e ao género; • Classificar as palavras quanto ao número de sílabas.	Enquadramento da atividade no âmbito da participação no concurso escolar <i>Somos o que comemos</i>, do Programa Nestlé por Crianças Mais Saudáveis. A primeira sessão da atividade iniciará com um diálogo com a turma sobre o que é ser saudável. De seguida, explorar-se-á a Roda dos Alimentos, visualizar-se-á um vídeo informativo e realizar-se-á um jogo interativo na plataforma <i>+Cidadania</i>. Posteriormente, apresentar-se-á a música <i>Canção da alimentação</i>, da Escola Virtual e as crianças irão cantar e realizar um ditado musical. Por fim, proceder-se-á à partilha de uma tabela para registo das refeições durante uma semana e de uma tarefa que consistirá na construção do arco-íris da	• Quadro interativo; • Computador/telemóvel; • Roda dos Alimentos; • Plataforma <i>+Cidadania</i>; • <i>Escola Virtual</i>; • <i>Canção da Alimentação</i>; • Ficheiro para o ditado musical; • Tabela para o registo das refeições; • Ficheiro para o arco-íris da Alimentação; • Exemplos de sinais de trânsito; • Materiais de artes visuais diversos; • Ovos; • Farinha; • Bananas; • Leite escolar; • Iogurte escolar; • Aveia; • Amêndoa; • Sementes; • Ficheiro de matemática; • Cordas;
Matemática	• Reconhecer e aplicar as etapas do processo de resolução de problemas; • Ler e interpretar ideias e processos matemáticos expressos por representações diversas; • Usar representações múltiplas para demonstrar compreensão, raciocinar e exprimir ideias e processos matemáticos, em especial linguagem verbal e diagramas; • Compreender e automatizar os factos básicos da multiplicação		

	(tabuadas do 2 e do 4); Relacionar a multiplicação e a divisão, em situações de cálculo e na interpretação e resolução de problemas, comparando diferentes estratégias da resolução.	alimentação com a família. Na segunda sessão, após o estudo dos sinais de trânsito, em Estudo do Meio, construiremos os Sinais da Alimentação, com recurso a diversas técnicas e materiais. Depois, as crianças irão apresentá-los e dialogar com os colegas. A terceira sessão consistirá na confeção de um lanche saudável: receita de panquecas – enquadramento conjunto com o Projeto da Câmara Municipal de aproveitamento do leite e fruta escolar. De seguida, interpretar-se-á o texto instrucional e faremos uma abordagem à matemática, através do sentido do número e situações problemáticas.	- Bolas; - Jogos pintados no chão do exterior; - Acesso ao <i>PowerPoint</i>.
Estudo do Meio	- Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde e a segurança individual e coletiva, propondo medidas de prevenção e proteção adequadas; - Identificar símbolos informativos fundamentais para o consumidor, relacionados com a produção e a utilização de bens; - Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.	Na quarta sessão, praticar-se-á atividade física ao ar livre com jogos lúdicos/tradicionais.	
Educação Artística – Artes Visuais	- Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas; - Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos; - Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.	Na quinta sessão confeccionar-se-á um lanche saudável: receita de granola – enquadramento conjunto com o Projeto da	
Educação Artística - Música	Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais.		
Educação Física	- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: - Posições de equilíbrio; - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;		
Cidadania e Desenvolvimento	- Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicá-los, reconhecendo como se constrói o conhecimento; - Colaborar na tomada de decisões de assuntos da turma; - Identificar, conhecer e adotar comportamentos adequados à		

	circulação e ao atravessamento enquanto peão; • Identificar, conhecer e adotar comportamentos adequados enquanto passageiro; • Identificar comportamentos adequados e inadequados e adotar comportamentos seguros, enquanto condutor.	Câmara Municipal de aproveitamento do leite e fruta escolar. Por fim, na sexta sessão iremos construir o nosso livro infinito <i>25 pitadas de Sabor e Saber</i>, com base no tema do concurso e nas atividades desenvolvidas relacionadas com a temática. Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	
<u>Registo de avaliação:</u> • Analisar a atenção demonstrada pelos alunos acerca do tema em questão. • Analisar a capacidade de improviso dos alunos. • Aferir qualitativamente as intervenções efetuadas. • Avaliar a capacidade de resolução de desafios dos alunos, em grupo. • Averiguar a capacidade dos alunos de responder a questões relacionadas com a temática em análise. • Observar e, eventualmente, proceder a correções das atividades realizadas pelos alunos. • Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa dos mesmos. • Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática. • Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas. • Verificar a tarefa no sentido da sua execução e originalidade. • Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.			

¹³Roda dos Alimentos e Plataforma +Cidadania

¹⁴*Acesso à Escola Virtual*

¹⁵ *Letra da canção*



¹⁶*Ditado musical*



¹⁷*Registo das refeições*

MÉTODOS		COMER, NUTRIÇÃO, CRESCER			
RESPOSTAS	PEQUENO ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
SEGUNDO					
TERÇA-FEIRA					
QUARTA-FEIRA					
QUINTA-FEIRA					
SEXTA-FEIRA					
SÁBADO					

⁶*Arco-íris da alimentação*

	Nome _____
	Turma _____ Matrícula _____
	Data ____/____/____

5. Descreva alguma atividade em seu curso de ensino.

5.5. Desenhe os raios correspondentes.

5.6. Examine as suas notas na tabela.

Vermelho	Laranja	Amarillo	Verde	Anil	Anil	Púrpura

¹⁸*Ficha de trabalho de português*

[illegible]

¹⁹*Fichas de trabalho de matemática*

	Ime: _____		Prezime: _____	
	Broj: _____		Škola: _____	
	Adresa: _____		Opština: _____	
	Datum: _____		Priglasio: _____	

VAŽNA PRAVILA ZA UČESNIKE...

Upozorenje:

- Nije dozvoljeno koristiti pomoćne sredstva (kalkulator, mobilni telefon, tablica, računalo, itd.)
- Nije dozvoljeno koristiti pomoćne sredstva (kalkulator, mobilni telefon, tablica, računalo, itd.)
- Nije dozvoljeno koristiti pomoćne sredstva (kalkulator, mobilni telefon, tablica, računalo, itd.)

Pravila:

1. Nije dopušteno korišćenje pomoćnih sredstava (kalkulator, mobilni telefon, tablica, računalo, itd.)
2. Učesnik ne sme prekidati testiranje (kalkulator, mobilni telefon, tablica, računalo, itd.)
3. Učesnik ne sme prekidati testiranje (kalkulator, mobilni telefon, tablica, računalo, itd.)
4. Nije dozvoljeno korišćenje pomoćnih sredstava (kalkulator, mobilni telefon, tablica, računalo, itd.)

Nova izjava o poverljivosti: ☐

6. Kompletno rešenje:

Predmet:	Rešenje:	Rešenje:	Rešenje:
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

7. Često korišćeni simboli i oznake. Oznake prikazane su u tabeli ispod za svaku grupu.

Simboli i oznake	Rešenje
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12

8. Pitanje 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

9.

[illegible][illegible]

²⁰*Páginas do livro infinito*



Apêndice VII – Atividade **À descoberta da joia interior!**

Nome da atividade: <i>À descoberta da joia interior!</i>		Tema: Gestão Emocional	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	12 a 16 de maio de 2025
Áreas Curriculares	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Português	• Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas; • Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras; • Usar a palavra na sua vez e empregar formas de tratamento adequadas na interação oral, com respeito pelos princípios de cooperação e cortesia; • Escrever textos curtos com diversas finalidades (narrar, informar, explicar); • Escrever corretamente palavras com todos os tipos de sílabas, com utilização correta dos acentos gráficos e do til; • Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas); • Recontar histórias e narrar situações vividas e imaginadas • Identificar e referir o essencial de textos lidos; • Reconhecer a flexão nominal e adjetival quanto ao número e ao género; • identificar a classe das palavras: determinante artigo, nome, adjetivo, verbo.	A primeira sessão iniciará com a dinâmica <i>Frase do Dia</i>. De seguida, proceder-se-á ao levantamento das conceções prévias das crianças sobre a definição de joia interior. Posteriormente, faremos a leitura dialogada do livro <i>A joia interior</i>, da autoria de Anna Llenas., onde questionar-se-ão as crianças durante e após a leitura do livro. Seguidamente, jogar-se-á o jogo de cartas <i>PlayMento</i>, de forma a explorar as emoções e sentimentos. Na segunda sessão, realizar-se-ão exercícios de interpretação textual e de gramática acerca do livro abordado. Depois, explorar-se-á os diferentes tipos	• Quadro interativo; • Computador/telemóvel; • Ficheiro para registo das conceções prévias e das conclusões; • Livro <i>A joia interior</i>, de Annna Llenas; • <i>Jogo PlayMento</i>; • Mini livro de exercícios; • Sólidos geométricos; • Ficha de trabalho matemática; • Planificação do paralelepípedo; • Pedras; • Materiais de artes visuais diversos.

		de joias, interligando com os sólidos geométricos e situações problemáticas.	
Matemática	• Reconhecer e aplicar as etapas do processo de resolução de problemas; • Ler e interpretar ideias e processos matemáticos expressos por representações diversas; • Usar representações múltiplas para demonstrar compreensão, raciocinar e exprimir ideias e processos matemáticos, em especial linguagem verbal e diagramas; • Descrever as características (existência de superfícies planas ou curvas, vértices, arestas e forma das faces planas) de sólidos comuns (cone, cilindro, esfera, cubo, paralelepípedo, pirâmide, prisma); • Distinguir poliedros de outros sólidos; • Classificar figuras planas com base nas suas características (linhas retas ou curvas, número de lados, número de vértices, igualdade dos lados), apresentando e explicando as suas ideias; • Reconhecer polígonos e relacionar a sua designação (triângulos, quadriláteros, pentágonos e hexágonos) com o respetivo número de lados.	A terceira sessão enquadrar-se-á com a comemoração do Dia da Família. Construir-se-á uma lembrança para as famílias como agradecimento por cuidarem da joia interior das crianças. Começar-se-á pela construção de uma caixa de papel, através da planificação de um paralelepípedo. De seguida, pintar-se-ão pedras que simbolizam joias e, por fim, escrever-se-á uma dedicatória. Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	
Estudo do Meio	• Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.		
Educação Artística – Artes Visuais	• Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas; • Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos;		

	• Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.		
Cidadania e Desenvolvimento	• Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicá-los, reconhecendo como se constrói o conhecimento; • Reconhecer a importância das relações interpessoais; • Valorizar as relações de cooperação e de interajuda; • Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha.		
<u>Registo de avaliação:</u> • Analisar a atenção demonstrada pelos alunos acerca do tema em questão. • Analisar a capacidade de improviso dos alunos. • Aferir qualitativamente as intervenções efetuadas. • Avaliar a capacidade de resolução de desafios dos alunos, em grupo. • Averiguar a capacidade dos alunos de responder a questões relacionadas com a temática em análise. • Observar e, eventualmente, proceder a correções das atividades realizadas pelos alunos. • Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa dos mesmos. • Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática. • Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas. • Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.			

²¹Obra "A joia interior"



²²Jogo PlayMento



²³Mini livro de exercícios



²⁴Ficha de trabalho de matemática

Nome: _____ **Realizado:** ☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

Turma: _____ **Com quem:** ☐ Com quem ☐ sozinho ☐ sozinho

Data: _____ **Com quem:** ☐ Com quem ☐ sozinho ☐ sozinho

Matrícula (jogos e figuras geométricas, resolução de problemas)

1. Analise com um X a soma de cada polígono:

	Polígono	Quantidade	Resposta
1.		☐	☐
2.		☐	☐
3.		☐	☐
4.		☐	☐
5.		☐	☐
6.		☐	☐

2. Analise com X a figura que representa um polígono:

☐ a ☐ b ☐ c ☐ d

3. Uma turma de 2ª ano construiu as suas joias com base em diferentes sólidos geométricos. Observe as suas característikas e identifique-as.

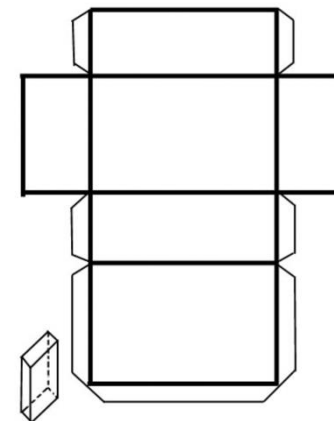
4. Observe as seguintes joias:

Qual a joia onde estão contidas apenas as faces do sólido A?
 É igual ao de qual joia?
 Qual a joia...
 Qual a joia...

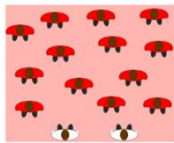
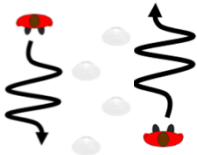
5. Os alunos da turma 2ª ano construíam joias com mensagens positivas para oferecerem aos colegas de outras turmas. As seguintes joias construíam 12 joias e as seguintes construíam 8 joias. São necessárias 102 joias, quantas joias construíam?

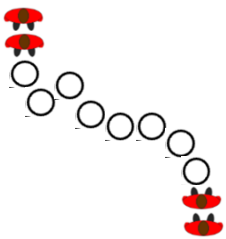
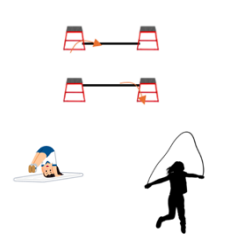
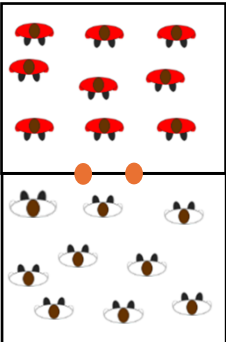
6. Quantas joias construíam?

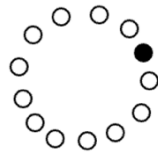
²⁵Planificação do paralelepípedo



Apêndice VIII – Atividade **Corpo que mexe, corpo que cresce!**

Atividade: <i>Corpo que mexe, corpo que cresce!</i> Grupo: 2.º ano do 1.º CEB – 21 alunos Estagiária: Joana Cardoso Duração: 45 minutos Sessão: 26 de maio de 2025						
PARTE	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	OBJETIVOS	ESQUEMA	MATERIAL	TEMPO
Jogo coletivo: “Caça-gelo”	Ativação geral	- As crianças correm pelo espaço, enquanto 2 crianças as tentam apanhar; - Quando são apanhadas, têm de congelar, abrindo as pernas; - Só descongelam quando outra criança passar pelo meio das suas pernas; - O jogo termina quando todas as crianças forem apanhadas.	- Aumentar a temperatura corporal; - Aumentar a frequência cardíaca;	  Criança que apanha  Criança que foge	Coletes	10 minutos
Estação 1	Deslocamentos e Equilíbrios	- As crianças iniciam o percurso equilibrando-se em cima de uma corda; - De seguida, contornam os cones em ziguezague, apoiando-se num só pé; - Por fim, seguindo à retaguarda, voltam a equilibrar-se na corda.	Realizar deslocamentos e equilíbrios através de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou		- Cones; - Cordas	20 minutos

Estação 2		- Dois a dois, iniciando cada um numa extremidade percorrem os arcos, saltando dentro e fora a pés juntos alternadamente; - Quando se cruzarem, jogam o jogo “Pedra, papel, tesoura” para decidirem quem continua no jogo; - Ganha a criança que conseguirem alcançar o ponto de partida da equipa adversária.	combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.		Arcos	
Estação 3		- As crianças iniciam o percurso rastejando por baixo de um obstáculo e depois levantam-se e atravessa outro obstáculo com uma perna, seguida da outra. - De seguida, saltam à corda; - Por fim, fazem um rolamento à frente e outro à retaguarda.			- Sinalizadores; - Varas; - Cordas; - Tapete	
Jogo do Mata	Lúdico coletivo	- A turma divide-se em duas equipas e cada uma situa-se no seu campo; - Coloca-se duas bolas de espuma no centro do jogo e após o apito as crianças pegam na bola e dirigem-se para o fundo do campo; - O objetivo é acertar com a bola no corpo da criança da equipa adversária para que esta seja eliminada; - Caso a criança consiga agarrar a bola, é eliminada a criança que executou o lançamento da bola; - O jogo termina quando todas as	Participar nos jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos		- Bolas; - Cones	10 minutos

		crianças de uma das equipas forem eliminadas.	de perseguição, entre outros.			
Vamos relaxar!	Relaxamento	• As crianças fazem alongamentos; • Posteriormente, sentam-se calmamente e fazem um exercício de controlo da respiração.	• Retorno da frequência cardíaca e da pressão arterial aos valores próximos ao de repouso.	 ● Estagiária ○ Crianças	• Música relaxante	5 minutos

Registo de avaliação:

- Avaliar o interesse demonstrado e a aptidão física da turma no geral.
- Registar os momentos mais marcantes e aferir o nível de cansaço manifestado.
- Verificar o respeito e a compreensão evidenciados pelas regras do jogo.

Apêndice IX – Atividade **O Poder do Bom Descanso!**

Nome da atividade: <i>O Poder do Bom Descanso!</i>		Tema: Higiene do sono	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	04 de junho de 2025
Áreas Curriculares	Objetivos	Descrição da Atividade	Recursos Materiais
Português	• Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas; • Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras; • Usar a palavra na sua vez e empregar formas de tratamento adequadas na interação oral, com respeito pelos princípios de cooperação e cortesia; • Escrever corretamente palavras com todos os tipos de sílabas, com utilização correta dos acentos gráficos e do til;	A atividade iniciar-se-á com a partilha de uma adivinha com as crianças para introduzir a temática. Posteriormente, proceder-se-á ao levantamento das conceções prévias das crianças sobre a importância do sono e da qualidade do seu sono. Seguidamente, dialogar-se-á coletivamente e partilhar-se-ão estratégias para melhorar a qualidade do sono. Por fim, realizar-se-á um <i>Kahoot!</i> como forma de consolidação da temática abordada, com recurso às contagens matemáticas, à consolidação dos números ordinais e cardinais e às decisões por unanimidade na seleção da resposta correta.	• Quadro interativo; • Computador/telemóvel; • Ficheiro com a adivinha e questões iniciais; • Placas coloridas (amarelo, azul, verde e vermelho); • <i>Kahoot!</i>
Estudo do Meio	• Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.		
Matemática	• Reconhecer os numerais ordinais até ao 20.º, em contextos diversos; • Interpretar matematicamente situações do mundo real, construir modelos matemáticos adequados, e reconhecer a utilidade e poder da Matemática na previsão e intervenção nessas situações.		
Cidadania e	• Saber colocar questões, levantar hipóteses,		

Desenvolvimento	fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicá-los, reconhecendo como se constrói o conhecimento; • Reconhecer a importância das relações interpessoais; • Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha.	Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	
<u>Registo de avaliação:</u> • Analisar a atenção demonstrada pelos alunos acerca do tema em questão. • Analisar a capacidade de decisão unânime dos alunos. • Aferir qualitativamente as intervenções efetuadas. • Avaliar a capacidade de resolução de desafios dos alunos, em grupo. • Averiguar a capacidade dos alunos de responder a questões relacionadas com a temática em análise. • Observar e, eventualmente, proceder a correções das atividades realizadas pelos alunos. • Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa dos mesmos. • Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática. • Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas. • Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.			

²⁶ Adivinha e Levantamento de ideias prévias

Quem sou eu?

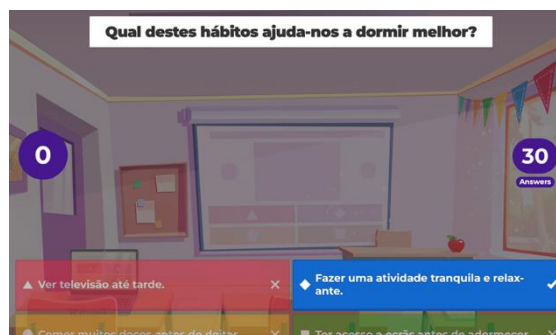
Não se vê, não se ouve, mas sente-se a chegar,
fecha os teus olhos e faz-te sonhar.
Às vezes é calmo, outras vezes agitado,
e quando falta, ficas cansado!

Sou o _____

E se nunca dormíssemos? O que aconteceria ao nosso cérebro e ao nosso corpo?

Costumas dormir bem? Quando acordas sentes que descansaste verdadeiramente?

²⁷ Recurso exemplificativo do Kahoot!



<https://create.kahoot.it/creator/747433cd-03d9-4192-9c43-f3040b2704a0>

²⁸ Placas para Kahoot!



Apêndice X – Atividade **Os Guardiões da Natureza: Um planeta melhor, um futuro mais Saudável!**

Nome da atividade: <i>Os Guardiões da Natureza: Um planeta melhor, um futuro mais saudável!</i>			Tema: Exploração da Natureza e Brincadeiras ao Ar Livre	
Estagiária	Joana Sofia Carvalho Cardoso	Sessões	05 de junho de 2025	
Áreas Curriculares	Objetivos	Descrição da Atividade		Recursos Materiais
Português	• Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas; • Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras; • Usar a palavra na sua vez e empregar formas de tratamento adequadas na interação oral, com respeito pelos princípios de cooperação e cortesia; • Escrever textos curtos com diversas finalidades (narrar, informar, explicar); • Escrever corretamente palavras com todos os tipos de sílabas, com utilização correta dos acentos gráficos e do til;	Enquadramento da atividade no âmbito do Dia Mundial do Meio Ambiente. A atividade realizar-se-á no exterior da escola, num parque verde. Preparar-se-á previamente um piquenique: espetadas de fruta e bolo de iogurte – enquadramento conjunto com o Projeto da Câmara Municipal de aproveitamento do leite e fruta escolar. De seguida, explorar-se-á a natureza e as brincadeiras ao ar livre. Posteriormente, dividir-se-á as crianças em grupos de três		• Guião dos Exploradores da Natureza; • Espetadas de Fruta; • Pão escolar; • Leite escolar; • Iogurte escolar; • Ovos; • Farinha; • Fermento; • Açúcar
Estudo do Meio	• Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo; • Categorizar os seres vivos de acordo com semelhanças e diferenças observáveis (animais, tipos de: revestimento, alimentação, locomoção e reprodução); • Relacionar as características dos animais com o seu habitat; • Relacionar ameaças à biodiversidade dos seres vivos com a necessidade de atitudes responsáveis face à			

	natureza.	elementos e realizar-se-ão	
Educação Artística – Artes Visuais	• Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos; • Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.	atividades motoras, sensoriais, artísticas, académicas e de consciencialização para a proteção do meio ambiente,	
Educação Física	• Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos; • Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.	recolhendo o lixo da natureza. Por fim, partilhar-se-ão os registos do guião com os colegas da turma.	
Cidadania e Desenvolvimento	• Saber colocar questões, levantar hipóteses, fazer inferências, comprovar resultados e saber comunicá-los, reconhecendo como se constrói o conhecimento; • Promover a aquisição de conhecimentos, capacidades, valores e atitudes que permitam ser agentes de mudança na construção de um mundo sustentável, inclusivo, pacífico e justo, que promova a melhoria da qualidade de vida e que atenda às necessidades das atuais gerações e das gerações vindouras; • Valorizar os animais como seres importantes e a necessidade da sua preservação no planeta.	Formas de organização do grupo: Grande/Pequeno grupo	

Registo de avaliação:

- Analisar a atenção demonstrada pelos alunos acerca do tema em questão.
- Analisar a capacidade de improviso dos alunos.
- Aferir qualitativamente as intervenções efetuadas.
- Avaliar a capacidade de resolução de desafios dos alunos, em grupo.

- Avaliar o interesse demonstrado e a aptidão motora da turma no geral.
- Averiguar a capacidade dos alunos de responder a questões relacionadas com a temática em análise.
- Observar e, eventualmente, proceder a correções das atividades realizadas pelos alunos.
- Registar os acontecimentos provenientes da participação ativa dos mesmos.
- Retirar eventuais conclusões sobre os conhecimentos adquiridos inerentes à temática.
- Retirar conclusões pertinentes das respostas dadas às questões colocadas.
- Verificar a tarefa no sentido da sua execução e originalidade.
- Verificar o seu interesse através da participação ativa no momento.

²⁹ Guião de Exploração

11 **Os Espalhamentos da Montanha**
(Da Montanha da Mesa Antidote - 1 de junho de 2015)

Objeto Explorador:
Crie e realize com os estudantes uma Exploração da Montanha.

Questões da Mesa Antidote:
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

- ☐ Realizar alguns fios que encontraram.
- ☐ Fazer bem as antenas e as plantas.
- ☐ Pintar bem as colagens e que não apertem.

12 **Monte o Espalhar da Montanha**
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

Objeto Explorador:
Crie e realize com os estudantes uma Exploração da Montanha.

Questões da Mesa Antidote:
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

- ☐ Realizar alguns fios que encontraram.
- ☐ Fazer bem as antenas e as plantas.
- ☐ Pintar bem as colagens e que não apertem.

13 **Monte o Espalhar da Montanha**
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

Objeto Explorador:
Crie e realize com os estudantes uma Exploração da Montanha.

Questões da Mesa Antidote:
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

- ☐ Realizar alguns fios que encontraram.
- ☐ Fazer bem as antenas e as plantas.
- ☐ Pintar bem as colagens e que não apertem.

14 **Monte o Espalhar da Montanha**
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

Objeto Explorador:
Crie e realize com os estudantes uma Exploração da Montanha.

Questões da Mesa Antidote:
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

- ☐ Realizar alguns fios que encontraram.
- ☐ Fazer bem as antenas e as plantas.
- ☐ Pintar bem as colagens e que não apertem.

15 **Monte o Espalhar da Montanha**
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

Objeto Explorador:
Crie e realize com os estudantes uma Exploração da Montanha.

Questões da Mesa Antidote:
Depois de explorar a Montanha Antidote, devem fazer as seguintes tarefas:

- ☐ Realizar alguns fios que encontraram.
- ☐ Fazer bem as antenas e as plantas.
- ☐ Pintar bem as colagens e que não apertem.

³⁰ Produtos para o piquenique



Apêndice XI – Inquéritos aplicados às famílias



Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças

O meu nome é Joana Cardoso e sou aluna do 2.º ano do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no Instituto da Educação da Universidade do Minho. No âmbito da realização do relatório de estágio intitulado “Educação e Saúde: dois pilares fundamentais no desenvolvimento integral das crianças”, solicito a vossa colaboração neste estudo, de modo a entender o papel da família e da comunidade na articulação entre educação e saúde no desenvolvimento das crianças, averiguando a atuação conjunta destes dois pilares no desenvolvimento cognitivo, social, emocional e motor das crianças.

Questionário às famílias

Este questionário tem como objetivo compreender o papel e a importância da família e da sua ligação com o contexto educativo na articulação entre educação e saúde no desenvolvimento integral das crianças.

As suas respostas a este breve questionário serão fundamentais para o estudo da ligação entre os dois pilares acima referidos, pelo que, agradeço, desde já, o vosso contributo.

Nota: Este questionário é anónimo e as suas respostas são confidenciais e utilizadas apenas para fins de investigação.



1. Hábitos alimentares

1) Na vossa opinião, qual é o papel da família na promoção de uma alimentação saudável no desenvolvimento integral do/a vosso/a filho/a?

☐ Fundamental.

☐ Importante, mas secundário.

☐ Pouco relevante.

☐ Não temos uma opinião formada.

2) Quais práticas alimentares promovem em casa? (Assinalar todas as opções que se aplicam)

☐ Confeção de refeições equilibradas.

☐ Evitar alimentos ultraprocessados.

☐ Evitar a ingestão de açúcares.

☐ Incentivo ao consumo de frutas e vegetais.

☐ Horários regulares para as refeições.

☐ Nenhuma.

☐ Outras: _____

3) Consideram que a escola deve trabalhar em conjunto com as famílias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis?

☐ Sim. ☐ Não. ☐ Não temos uma opinião formada.



3) Qual/quais atividade(s) pratica o/a vosso/a filho/a? _____



6. Higiene do Sono e Rotina

1) Na vossa casa, há uma rotina estabelecida para o sono do/a vosso/a filho/a?

☐ Sim.

☐ Não.

1.1) Se sim, descrevam sucintamente essa rotina: _____

2) O/A vosso/a filho/a tem acesso a ecrãs antes de dormir?

☐ Sim.

☐ Não.

2.1) Se sim, por quanto tempo?

☐ Menos de 1 hora.

☐ 1 a 2 horas.

☐ Mais de 2 horas.

3) Normalmente, o/a vosso/a filho/a adormece a que horas?

☐ Antes das 20h00.

☐ 20h00 - 21h00.

☐ 21h00 - 22h00.

☐ Depois das 22h00.

4) Quantas horas, em média, o/a vosso/a filho/a dorme por noite?

☐ Menos de 6 horas.

☐ Entre 6 a 8 horas.

☐ Entre 8 a 10 horas.

☐ Mais de 10 horas.

5) Consideram que a qualidade do sono influencia o desempenho escolar e a saúde integral do/a vosso/a filho/a?

☐ Sim.

☐ Não.

☐ Não temos uma opinião formada.



4) A escola promove iniciativas relacionadas com a promoção de uma alimentação saudável (ex.: oficinas culinárias, palestras sobre nutrição, entre outras)?

☐ Sim.

☐ Não.

☐ Não temos uma opinião formada.



2. Desenvolvimento Cognitivo

1) Como avalia o papel da escola e da saúde no estímulo ao desenvolvimento cognitivo das crianças?

☐ Complementares e igualmente importantes.

☐ A escola tem o papel principal.

☐ A saúde tem o papel principal.

☐ Não temos uma opinião formada.

2) Quais práticas familiares utilizam para estimular o desenvolvimento cognitivo do/a vosso/a filho/a? (Assinalar todas as opções que se aplicam)

☐ Leitura de livros.

☐ Jogos educativos.

☐ Debates sobre temas educativos.

☐ Apoio nas atividades escolares.

☐ Nenhuma.

☐ Outras: _____

3) Considera que as ações da escola e de toda a comunidade educativa influenciam positivamente o desempenho do/a vosso/a filho/a?

☐ Sim.

☐ Não.

☐ Não temos uma opinião formada.



3. Desenvolvimento Social

1) Na vossa opinião, a escola e a comunidade educativa incentivam o desenvolvimento social das crianças?

☐ Sim.

☐ Não.

☐ Não temos uma opinião formada.

2) Quais atividades acreditam que auxiliam no desenvolvimento social das crianças? (Assinalar todas as opções que se aplicam)

☐ Trabalhos de grupo na escola.

☐ Práticas desportivas coletivas.

☐ Eventos escolares ou comunitários.

☐ Outras: _____



7. Perceções Gerais e Sugestões

1) Na vossa opinião, qual é o maior benefício da colaboração entre a escola e a comunidade educativa para o desenvolvimento integral das crianças? _____

2) Quais são os principais desafios enfrentados pela vossa família para integrar a educação e a saúde no quotidiano das crianças? _____

3) Quais melhorias sugerem para fortalecer a atuação conjunta entre a educação e a saúde? _____

4) Caixa de sugestões:



3) A vossa família conversa sobre a importância da convivência e do respeito às diferenças com as crianças?

☐ Regularmente.

☐ Às vezes.

☐ Raramente.

☐ Nunca.



4. Desenvolvimento Emocional

1) Como avaliam a atuação conjunta da escola e da comunidade educativa no apoio ao desenvolvimento emocional das crianças?

☐ Muito eficiente.

☐ Moderadamente eficiente.

☐ Pouco eficiente.

☐ Não temos uma opinião formada.

2) Acreditam que o/a vosso/a filho/a tem suporte suficiente por parte da escola e da comunidade educativa para gerir as emoções?

☐ Sim.

☐ Não.

☐ Não temos uma opinião formada.

3) Quais estratégias utilizam para apoiar o desenvolvimento emocional do/a vosso/a filho/a?

☐ Diálogo aberto sobre sentimentos.

☐ Incentivo à autonomia e autoestima.

☐ Práticas de relaxamento e lazer.

☐ Controlo do tempo de exposição a ecrãs.

☐ Procura por apoio psicológico, quando necessário.

☐ Nenhuma.

☐ Outras: _____



5. Desenvolvimento Motor e Atividade Física

1) Como avaliam o incentivo da escola e da comunidade educativa para a prática de atividade física do/a vosso/a filho/a?

☐ Excelente.

☐ Bom.

☐ Suficiente.

☐ Insuficiente.

2) Com que frequência o/a vosso/a filho/a pratica atividade física?

☐ Diariamente.

☐ Algumas vezes por semana.

☐ Raramente.

☐ Nunca.

143