

Voluntários do PES

Agrupamento Escolas de Carcavelos

O Projeto Voluntários PES (Promoção e Educação para a Saúde) iniciou-se no ano letivo 2014/2015 e tem-se mantido até à atualidade.

Este projeto não pretende ser um clube de saúde, mas sim um grupo de voluntários, alunos do 5º ao 12º ano, que por vontade e tempo disponível, decidiram participar e dinamizar atividades que visam a promoção da saúde, dentro e fora da escola.

Neste âmbito estes jovens já organizaram/promoveram/dinamizaram/participaram em ações como por exemplo:

- sessões de relaxamento e esclarecimento sobre a importância do sono - Comemoração do Dia Mundial do Sono
- sessões de relaxamento e bem-estar em todas as turmas da escola (Um minuto de bem-estar)
- sessões sobre a Violência no Namoro, com a elaboração de um questionário aos alunos da escola
- sessões de melhoria do bem-estar físico;

Para além disso também estiveram presentes, entre outras, nas comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental; do Dia Mundial da Alimentação; do Dia Mundial da Luta Contra a Sida; do Dia do Não Fumador.

Luisa Fernandes e José Fernandez, coordenadores deste projeto, consideram que os voluntários têm sido proativos, não só dentro da escola, como na participação em eventos concelhios; que uma das grandes mais-valias deste projeto é a colaboração entre pares e a melhoria das relações entre alunos de graus de ensino muito diferentes, havendo mesmo situações de proteção e de um companheirismo muito eficaz; que os alunos sentem que têm “voz” sendo várias atividades desenvolvidas sido propostas por eles.