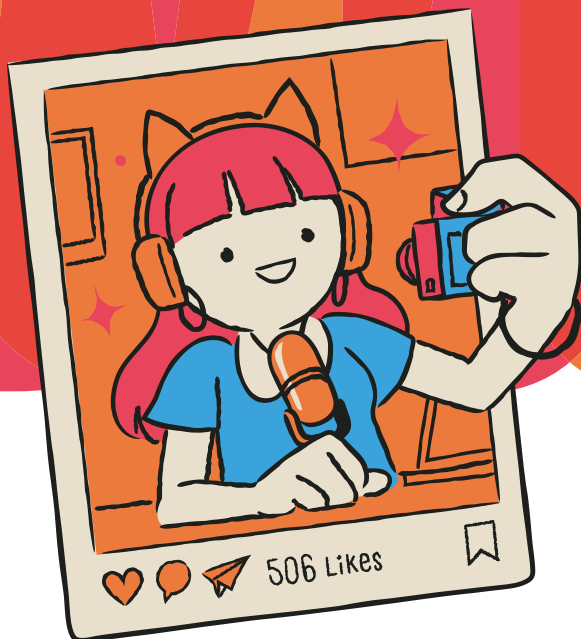




**Saúde
Baixo Mondego**

Projeto



Embaixadores da Saúde

**Um Projeto que pretende contribuir para
uma geração mais informada, consciente
e ativa na promoção da sua própria saúde
e bem-estar.**

Setembro 2025 — Maio 2026



Saúde Escolar
Baixo Mondego



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
BAIXO MONDEGO

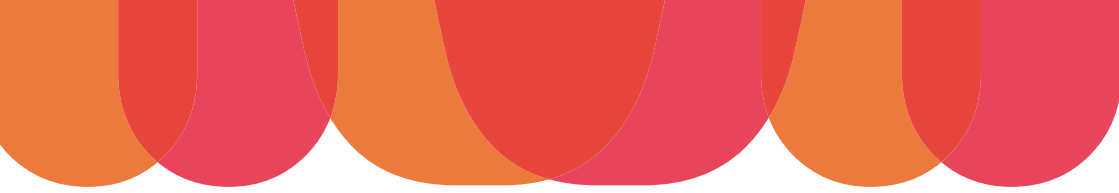


SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE





Índice

O Projeto	4
Objetivos	6
Parceiros	8
Etapas do Projeto	10
Tarefas	12
Avaliação e Monitorização	14

O Projeto Projeto Embaixadores da Saúde

**50 Embaixadores,
20 Ações, 10 Grupos**





É uma iniciativa pioneira que visa promover a **literacia em saúde** entre alunos do 3º ciclo e secundário através da **co-criação de iniciativas educativas com profissionais de saúde especializados da ULSBM** e da sua disseminação junto dos pares.

Este projeto aposta numa abordagem inovadora que coloca os **jovens** como protagonistas **ativos na promoção da saúde nas suas comunidades**.

A metodologia baseia-se numa parceria horizontal entre profissionais de saúde especializados da ULSBM e 50 estudantes - **Embaixadores da Saúde** - distribuídos por 6 Agrupamentos de Escolas e 3 Escolas não agrupadas dos concelhos de Figueira da Foz, Montemor-o-Velho e Soure.

O projeto desenvolve-se através de 6 encontros mensais estruturados em **três fases sequenciais**:

- **aquisição de conhecimentos especializados em saúde,**
- **co-criação de ações e materiais educativos adaptados à linguagem jovem,**
- **implementação de iniciativas de sensibilização dirigidas aos pares.**

Objetivos

Finalidade

Promover a literacia em saúde dos **jovens** através da co-criação de iniciativas & conteúdos educativos com profissionais de saúde e da sua disseminação junto dos pares.

Objetivos específicos

Profissionais de Saúde + Embaixadores de Saúde

Aprender conteúdos em Saúde

50 Embaixadores de Saúde

10 Grupos

6 Entidades

Conhecimentos em Saúde

Co-criar iniciativas

1 Encontro Mensal/Grupo (6 no total)

Rigor Científico

Materiais atrativos

Disseminar junto dos pares

20 iniciativas

1 Evento final

Impacto avaliado

Parceiros

ULSBM + Escolas



Agrupamento de Escolas Figueira Mar

Escola Secundária C/3º CEB Dr. Bernardino Machado

Escola EB 2º e 3º Ciclos Infante D. Pedro

Agrupamento de Escolas Figueira Norte

Escola Secundária c/ 3º CEB de Cristina Torres

Escolas EB 2º e 3º Ciclos Pintor Mário Augusto

Agrupamento de Escolas de Paião

Escola Básica 2º e 3º Ciclos Pedrosa Veríssimo

Agrupamento de Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz

Escola Básica EB 2º, 3º Ciclos Dr. João de Barros

Agrupamento de Escolas Martinho Árias, Soure

ES/3 Martinho Árias

Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho

EBI de Pereira

EB 2,3 Dr. José dos Santos Bessa

EB 2,3 de Arazede

EB e Secundária de Montemor o Velho

Escola Profissional e de Desenvolvimento Rural do Baixo Mondego

Escola Secundária C/ 3º CEB Dr. Joaquim de Carvalho

Escola Profissional da Figueira da Foz / INTEP.

Etapas do Projeto

ULSBM + Escolas



1

Setembro

Mobilização dos Alunos e EE's



2

Outubro

**Constituição dos Grupos
de Embaixadores**



3

Nov - Abr

**Planeamento e Implementação
de Ações**



4

Maio

Evento final



Tarefas

ULSBM + Escolas





Setembro

Mobilização dos Alunos e EE's

Envio de autorizações aos EE's Agendamento de sessões com alunos

Elaboração de informação para EE's /

Apresentação do Projeto às turmas



Outubro

Constituição dos Grupos de Embaixadores

Apoio na seleção Comunicação dos resultados aos EE's

Análise das candidaturas e seleção do grupo de Embaixadores da Saúde Elaboração de informação para EE's



Nov - Abr

Planeamento e implementação de ações

Disponibiliza sala 1 tarde por mês / (Eventual) Apoio nas iniciativas

Dinamiza encontros com Embaixadores da Saúde / Co-criação de materiais Organização das iniciativas

Avaliação e Monitorização

METAS

50 Embaixadores da Saúde
20 Ações Implementadas
80% Participação Embaixadores
50% Alunos Abrangidos

COMO

REGISTO DE PRESENÇAS
QUESTIONÁRIOS
RELATÓRIOS
REUNIÕES

IMPACTO

**+ CONHECIMENTO
+ COMPORTAMENTO
+ REDE SUSTENTÁVEL**

QUANDO

**MENSAL
TRIMESTRAL
FINAL
FOLLOW-UP**

Mobilização dos Alunos e EE's



Setembro

Alunos

Sessões de 15 minutos por turma - 1 dia

ex. encaminhamento das turmas para uma sala e apresentação do projeto pelos PS - 1 dia

Apresentação pela Escola do Projeto

ex. DT's apresentam o material disponibilizado nas turmas

Outra possibilidade?

Encarregados de Educação

Envio de e-mail com explicação do Projeto e declaração de autorização

Outra possibilidade?

Importante

Envio em setembro e 10 dias para recepção das declarações

Constituição dos Grupos de Embaixadores



Outubro

Seleção

Reunião ULSBM + ESCOLA para selecionar Grupos

ex. encaminhamento das turmas para uma sala e apresentação do projeto pelos PS - 1 dia

Logística

Local / Horário e dia / Necessidade de transporte

Planeamento e Implementação de Ações



Nov - Abr

Articulação

Comunicação da equipa da ULSBM sobre iniciativas

ex. encaminhamento das turmas para uma sala e apresentação do projeto pelos PS - 1 dia

Divulgação das iniciativas pela Escola



**Saúde
Baixo Mondego**

Consulte os materiais informativos nos sites
saudeescolar.baixomondego.pt
www.ulsbm.min-saude.pt

ou contacte-nos em
saude.escolar@ulsbm.min-saude.pt