PES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

Vamos falar de Afetos

Relações afetivas... sim
Relações abusivas... não
Faz a diferença!

Ninguém vive sozinho!

Um toque, um doce olhar, um gesto, uma palavra...um poema, um sorriso, gentileza, uma atenção; uma flor, um carinho, um momento... tão pouco, no muito das nossas vidas!

14 de fevereiro - Dia Mundial dos Afetos

Dia Mundial da Alimentação

Diz Não ao excesso sal/doces/gorduras

16 de outubro

VAMOS FALAR DE... ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NÃO PRECISA SER CARA!

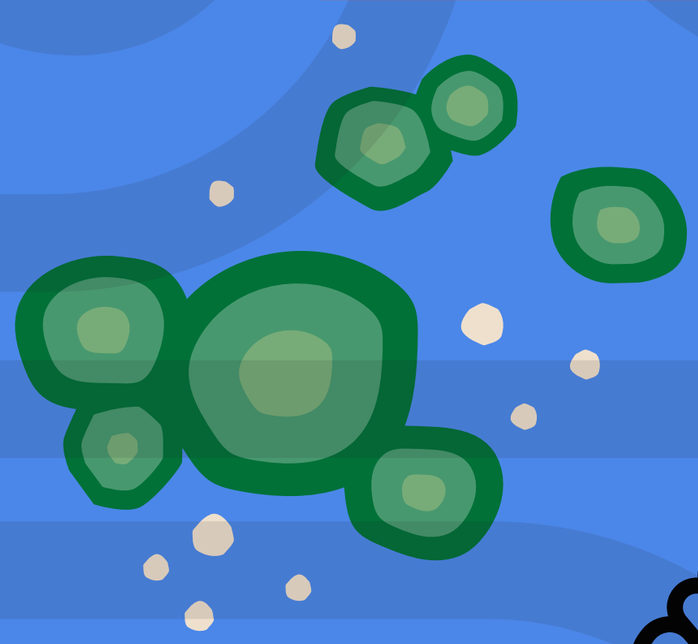
PES

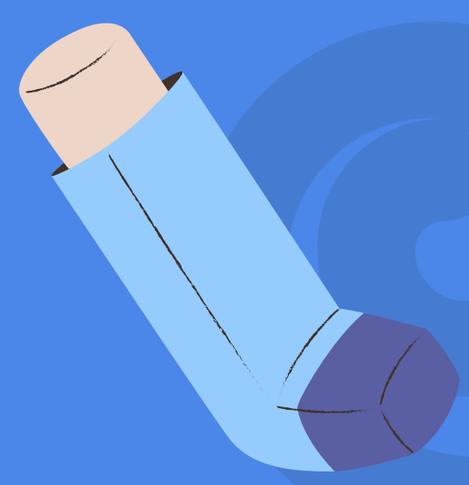
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

PES
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

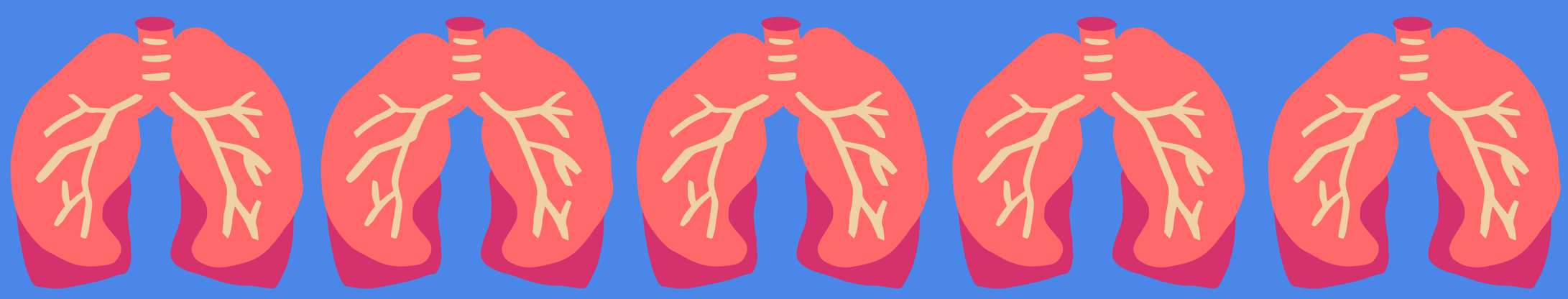
ASMA

VAMOS FALAR DE...

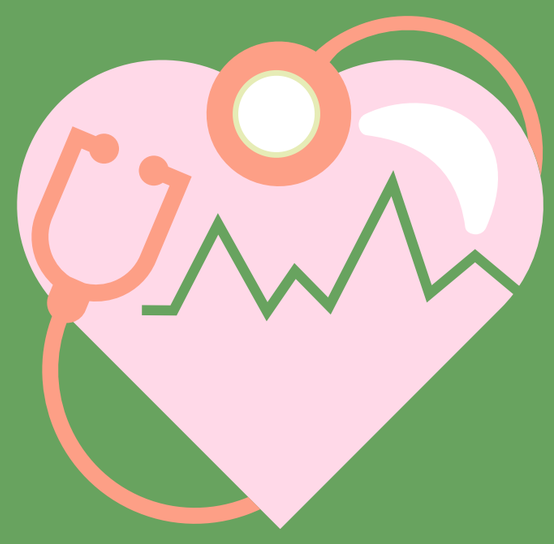




A asma é uma doença crónica comum, que não tem cura mas pode ser controlada permitindo uma qualidade de vida normal. Segundo a OMS, ocorre em todos os grupos etários afectando mais de 300 milhões de pessoas a nível mundial. É a doença crónica mais comum nas crianças.

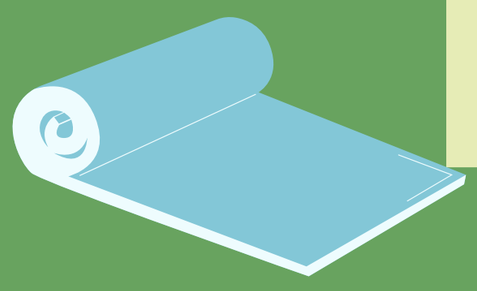


1ª TERÇA-FEIRA DE MAIO - DIA MUNDIAL DA ASMA



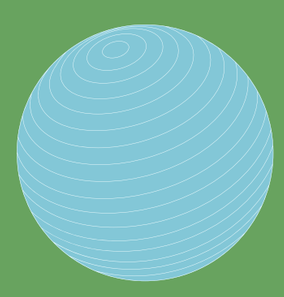
VAMOS FALAR DE...

ATIVIDADE FÍSICA



7 ABRIL - DIA MUNDIAL

ANDA, PEDALA, CORRE, MEXE-TE!



Sugestões para o Dia Mundial da Atividade Física:

- **Pelo menos, 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa;**
- **Pelo menos 3 vezes por semana, inorporar atividades de fortalecimento muscular e ósseo;**
- **Diminuir o tempo despendido em comportamento sedentário, particularmente tempo de ecrã recreativo.**

PES
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

Vamos falar de...

Diabetes

14 NOV Dia Mundial

O Dia Mundial da Diabetes é comemorado a 14 de novembro, em memória do dia de aniversário de Frederick Banting, que, juntamente com Charles Best, foi o responsável pela descoberta da insulina em 1922.

Este dia visa consciencializar as pessoas sobre a doença e divulgar as ferramentas para a prevenção da diabetes, que tem tido um aumento alarmante de casos no mundo.

VAMOS FALAR DE...

HIV/SIDA

OS PRIMEIROS CASOS DE SIDA FORAM RELATADOS NA DÉCADA DE 80 E, ATUALMENTE, DE ACORDO COM A OMS, ESTIMA-SE QUE EXISTAM CERCA DE 36,9 MILHÕES DE PESSOAS INFETADAS PELO VIH.

O VIH PODE SER TRANSMITIDO ATRAVÉS DE: RELAÇÕES SEXUAIS DESPROTEGIDAS COM PESSOAS INFETADAS; PARTILHA DE AGULHAS, SERINGAS E TRANSMISSÃO DE MÃE PARA FILHO (GRAVIDEZ, PARTO OU LEITE MATERNO).

NÃO EXISTE AINDA UMA CURA PARA A INFEÇÃO COM HIV, SENDO QUE A PREVENÇÃO PASSA PELA DISPONIBILIZAÇÃO DE PRESERVATIVOS, TROCA DE SERINGAS E PELA DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÃO PELA POPULAÇÃO.

INFORMA-TE

PROTEGE-TE

COMBATE O PRECONCEITO

Dia MUNDIAL de LUTA CONTRA A SIDA 1 dezembro

PES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

VAMOS FALAR DE ...

LAVAR AS MÃOS

5 passos.

1. Humedece as mãos com água limpa, corrente, desligue a torneira e aplique sabão.
2. Ensaboa as mãos esfregando-as uma na outra com sabão. Depois as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.
3. Esfrega as mãos durante pelo menos 20 segundos.
4. Enxagua as mãos em água limpa.
5. Seca as mãos utilizando uma toalha limpa ou utilizando ar quente.

5 de maio
Dia Mundial da Higiene das Mãos

não te esqueças!

PES
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

PES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

VAMOS FALAR DE...

Saúde MEntal

DESCANSA E NÃO ADORMEÇAS MUITO TARDE

FOCA-TE APENAS NUM OBJETIVO

FAZ ATIVIDADE FÍSICA

ABRE-TE E CONVERSA COM ALGUÉM

10 DE OUTUBRO - DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

VAMOS FALAR DE

SAÚDE ORAL

Dia Mundial da Saúde Oral

20 de março

Porquê 20 de março?

O raciocínio que foi feito partiu de 3 abordagens:

- devemos conservar pelo menos um total de 20 dentes naturais saudáveis para assegurar uma função mínima de mastigação;
- as crianças possuem um total de 20 dentes de leite ;
- os adultos têm normalmente 32 dentes, incluídos os dentes do siso, e desejavelmente 0 cáries dentárias;
- expresso numa fórmula numérica, em jeito de trocadilho, 3/20. Daí a escolha do mês 3 no dia 20:

  20 de março.

Cerca de 3,5 biliões de pessoas no mundo inteiro são afetadas pelas doenças da cavidade oral, fundamentalmente a cárie dentária, a doença periodontal (gengivas) e cancro oral.

DORMIR BEM PROMOVE UMA VIDA SAUDÁVEL E PERMITE SONHAR!

DIA DO SONO - 3ª SEXTA-FEIRA DE MARÇO

No mínimo dorme

8 HORAS POR DIA

PES
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V