

Dinamizado por	Designação da atividade	Objetivos	Responsáveis	Participantes	Data de cada sessão	Data de Conclusão
SPO	Projeto POR TI – Programa de promoção de bem-estar mental nas escolas	Este Projeto concretiza-se através de workshops psicoeducativos que, de uma forma transversal, procuram promover o bem-estar na comunidade escolar, a literacia emocional e a conexão entre os elementos da comunidade educativa, fomentar a aquisição de estratégias de regulação emocional adaptativas, bem como aumentar a consciência da ocorrência de perturbação mental e da necessidade de estar alerta e entender os primeiros sinais/sintomas.	Psicóloga Sandra Amaral	Turmas do 7º ano de escolaridade	22/09/2025 23/09/2025 24/09/2025 25/09/2025	25/09/25
SPO	Organiza-te, aprende e evolui	O objetivo primordial é apoiar os alunos visando uma melhor adaptação às exigências do novo ciclo de ensino, fornecendo estratégias práticas que favoreçam uma aprendizagem mais autónoma, organizada e eficaz.	Psicólogas Sandra Amaral e Bianca Corrêa	Turmas do 7º ano e do 10º ano de escolaridade	29/09/2025 30/09/2025 01/10/2025 02/10/2025 03/10/2025	03/10/25
Terapia da Fala	Workshop de Voz e Respiração aos alunos do 7º ano da valência de Teatro	Orientar os alunos para a prática de uma boa respiração para a projeção e proteção da Voz	Terapeuta da Fala	3 Turmas de Teatro do 7º Ano	1º Período	19/12/25
Terapia da Fala	Workshop de Voz e Respiração aberto a todos os Funcionários da Unidade Orgânica	Orientar os Funcionários desta Unidade Orgânica para a prática de uma boa respiração para a projeção e proteção da Voz	Terapeuta da Fala	Toda a comunidade da ESAQ	Ao longo do ano letivo 2025/2026	30/06/26
Educação Física e Educação Tecnológica - Educação Física	Corta-Mato Fase Escola	Objetivos gerais: Promover a prática regular de atividade física e hábitos de vida saudáveis entre os alunos. Estimular o gosto pela corrida e pela superação pessoal em contexto natural e competitivo. Fomentar o espírito desportivo, o respeito pelas regras e o convívio entre toda a comunidade escolar. Valorizar a participação em eventos escolares como forma de integração e promoção do bem-estar. Objetivos Específicos: Desenvolver capacidades físicas como a resistência aeróbia e o controlo do esforço. Selecionar os alunos para representar a escola na fase distrital do corta-mato.	Grupo disciplinar de EF - coordenadora Lúcia Caçador	alunos de todos os anos da escola	04/11/25	04/11/25

<p>Educação Física e Educação Tecnológica - Educação Física</p>	<p>Mega Salto e Mega Sprinter - Fase Escola</p>	<p>Objetivos gerais: Promover a prática regular de atividade física e hábitos de vida saudáveis entre os alunos. Estimular o gosto pela modalidade de atletismo e pela superação pessoal em competitivo. Fomentar o espírito desportivo, o respeito pelas regras e o convívio entre toda a comunidade escolar. Valorizar a participação em eventos escolares como forma de integração e promoção do bem-estar. Objetivos Específicos: Desenvolver capacidades físicas como a velocidade, a força. Selecionar os alunos para representar a escola na fase Ilha da competição.</p>	<p>Grupo disciplinar de EF - Coordenadora Lúcia Caçador</p>	<p>Alunos da ESAQ</p>	<p>20/11/25</p>	<p>20/11/25</p>
---	---	--	---	-----------------------	-----------------	-----------------

<p>SPO</p>	<p>Intervenção Psicomotora em sala de aula</p>	<p>Objetivos Gerais: - Disponibilizar acompanhamento técnico para a planificação e implementação das atividades, na turma DOV; - Promover a articulação entre diferentes serviços e agentes da comunidade educativa, em função da promoção do desenvolvimento psicomotor dos alunos da referida turma; Objetivos Específicos: - Organizar uma intervenção eficaz que vá ao encontro dos contextos do aluno, em parceria com o professor da disciplina na adequação dos conteúdos e práticas às suas características/limitações, maximizando a intervenção psicomotora individual, através das atividades em contexto de sala de aula; - Promover a experimentação de sensações positivas, de segurança e autonomia, para que se crie um ambiente propício ao desenvolvimento do que poderá estar na origem das suas dificuldades, como o controlo postural, a coordenação motora, o equilíbrio estático e dinâmico, a consciência do corpo, a orientação no tempo e no espaço, a lateralidade, a motricidade global, a motricidade fina e os processo cognitivos; - Promover uma conquista progressiva de autonomia, partindo dos comportamentos de dependência, através de uma atmosfera segura e libertadora, com base numa relação de valorização positiva, real e coerente, maximizando a intervenção realizada nas sessões individuais.</p>	<p>Catarina Machado</p>	<p>A Psicomotricista: - Catarina Machado Os alunos: - Dinis Florindo - Leandro Medeiros - Mariana Fontes - Simão Braga - Iris Aguiar - Simone Câmara - Ana Lúcia Aquino - Sofia Fonseca Os professores das disciplinas de: - Expressão Motora: professora Maria João Pinto - Oficina de Olaria: professora Isabel Silva Melo - Oficina de Culinária: professora Margarida Veiga - Expressão Dramática: professora Carla Cordeiro e Helena Medeiros - Expressão Plástica: professora Rita Paço</p>	<p>Início a 11-09-2025 Expressão Motora: segunda e quarta feira, das 11h às 11h45; Oficina de Olaria: terça e quinta feira, das 10h às 11h45; Oficina de Culinária: segunda e quarta feira, das 12h às 12h45 e sexta feira das 12h às 13h30; Expressão Dramática e Musical: quinta-feira, das 08h30 às 10h; Expressão Plástica: sexta feira, das 08h30 às 09h15</p>	<p>12/06/26</p>
------------	--	--	-------------------------	---	---	-----------------

<p>SPO</p>	<p>Inspiring Future</p>	<p>Esta atividade objetiva auxiliar os alunos que se encontram a finalizar o ensino secundário, no âmbito do Ensino Superior, com informação adaptada para as diferentes áreas (científico-humanístico e profissional).</p>	<p>SPO e Associação Future</p>	<p>Intervenção direta com alunos que se encontram a frequentar o ensino secundário regular (11º e 12º anos), totalizando 24 turmas e 431 alunos. Acrescem-se as 15 turmas do 10º ano na visita aos expositores da Feira, perfazendo um total de 263 alunos.</p>	<p>22/10/2025</p>	<p>22/10/25</p>
------------	-------------------------	---	--------------------------------	---	-------------------	-----------------

<p>SPO em articulação com alunas do Mestrado em Psicologia da Universidade dos Açores (MENTAT)</p>	<p>Ansiedade e Pressão Escolar</p>	<p>- Refletir sobre o impacto da pressão no desempenho e no bem-estar. - Sensibilizar os alunos para formas ajustadas de lidar com a pressão escolar, promovendo a compreensão dos seus efeitos e a aquisição de estratégias de relaxamento e autorregulação emocional, com vista a uma melhor adaptação às exigências inerentes a um novo ciclo de ensino. - Estimular atitudes de autocompaixão, equilíbrio e apoio entre pares.</p>	<p>Grupo de alunas do mestrado de psicologia da universidade dos açores, em articulação com o SPO.</p>	<p>Todas as turmas do 10ºano</p>	<p>13/11/25 11:00</p>	<p>13/11/25</p>
<p>DLCR / Transversal a todos os departamentos</p>	<p>Parlamento dos Jovens - Literacia Financeira: os jovens contam!</p>	<p>a) Educar para a cidadania, estimulando o gosto pela participação cívica e política; b) Dar a conhecer a Assembleia da República, o significado do mandato; decisão do Parlamento, enquanto órgão representativo de todos os cidadãos portugueses; c) Promover o debate democrático, o respeito pela diversidade de opiniões e pelas regras de formação das decisões; d) Incentivar a reflexão e o debate sobre um tema, definido anualmente; e) Proporcionar a experiência de participação em processos eleitorais; f) Estimular as capacidades de expressão e argumentação na defesa das ideias, com respeito pelos valores da tolerância e da formação da vontade da maioria; g) Sublinhar a importância da sua contribuição para a resolução de questões que afetem o seu presente e o futuro individual e coletivo, fazendo ouvir as suas propostas junto dos órgãos do poder político.</p>	<p>Fernanda Jerónimo e Helena Medeiros</p>	<p>Comunidade educativa, docentes de cidadania/ diretores de turma, a favor dos alunos do 3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário da Escola Secundária Antero de Quental. Destina-se a alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário. No caso do ensino básico, os alunos participantes têm de estar matriculados no 2.º ou no 3.º ciclo do ensino básico (5.º ao 9.º ano, ou equivalente, dos cursos diurnos). Para participar na sessão do ensino secundário, os alunos têm de estar matriculados no ensino secundário (10.º, 11.º ou 12.º ano, ou equivalente, dos cursos diurnos). Todos os alunos da Escola Secundária Antero de Quental devem ser estimulados e orientados, por coordenadoras do programa, diretores de turma e restantes</p>	<p>09/2025 a 06 ou 07/2026</p>	<p>31/07/26</p>

DCH - Filosofia	Dia Mundial da Filosofia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a filosofia como uma atividade de questionamento e reflexão. 2. Reconhecer diferentes modos de conhecer e representar o mundo. 3. Incentivar os alunos para a disciplina de Filosofia. 4. Dar a conhecer a disciplina de Filosofia a partir da exploração de ideias filosóficas. 5. Interpretar o significado de citações filosóficas. 6. Exprimir ideias filosóficas através de linguagem visual e humorística. 7. Desenvolver o pensamento crítico e criativo. 	Professores de filosofia.	Professores e alunos.	<p>20/11/2025 21/11/2025 24/11/2025 25/11/2025 26/11/2025</p>	26/11/25
DEM - Matemática	Janela da Matemática	Apresentar curiosidades, atividades lúdicas e problemas matemáticos, de forma a contribuir para uma "cultura" mais positiva da disciplina da Matemática.	Elsa Cordeiro; Maria do Carmo Santos e Teresa Raposo	Responsáveis pela atividade e alunos	Durante todo o ano letivo.	12/06/26
CH - Filosofia	Filodebate - 26	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver a competência argumentativa, problematizando, conceptualizando e argumentando, assumindo posições pessoais claras e rigorosas, comparando e avaliando teses, argumentos e contra-argumentos. - Desenvolver um pensamento autónomo, consciente, para uma leitura crítica da realidade favorecendo a construção de uma cidadania ativa. - Ser capaz de avaliar os pressupostos e implicações do seu pensamento e o dos outros, sendo capaz de comunicar eficazmente, na busca de solução de problemas que se colocam nas sociedades contemporâneas. - Respeitar o outro, ao acolher a diferença individual e cultural num mundo globalizado, a partir da compreensão das razões axiológicas pelas quais as pessoas pensam e agem de formas diferentes. 	Jorge Ferreira	Alunos do 10º ano e do 11º ano.	13 e 14/01/2026	14/01/26
SPO	"Da diferença à inclusão"	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os alunos para os diversas formas de exclusão, com destaque ao bullying. - Promover a empatia (atividade "e se fosse contigo"). - Incentivar ações concretas para promover a inclusão. 	Sandra Amaral e Bianca Corrêa	Turma do 7ºF	25/11/2025	25/11/25

CN - Ciências Naturais	Aquisição de alimentos em espaço comercial	Planear e executar a aquisição de alimentos para receitas. Calcular quantidades adequadas. Registrar necessidades. Identificar os recursos financeiros necessários. Cumprir regras de sociabilização em local público.	Margarida Veiga	Alunos da turma FPP!	14/01/2026 ou 21/01/2026	25/03/26
					28/01/2026 ou 04/02/2026	
					11/02/2026 ou 25/02/2026	
					04/03/2026 ou 11/03/2026	
CN - Ciências Naturais	Aquisição de alimentos em espaço comercial	Planear e executar a aquisição de alimentos para receitas. Calcular quantidades adequadas. Registrar necessidades. Cumprir regras de sociabilização em local público.	Margarida Veiga	Turma DOV	18/03/2026 ou 25/03/2026	20/03/26
					16/01/2026 23/01/2026 30/01/2026 06/02/2026 13/02/2026 20/03/2026 27/02/2026 06/03/2026 13/03/2026 20/03/2026	
SPO	Missão: Despertar o Natal	Criar um ambiente caloroso, alegre e inclusivo, celebrando juntos uma tradição que une gerações e culturas, acreditando que pequenos gestos podem fazer grande diferença na construção de uma comunidade mais unida e positiva.	Sandra Amaral, Bianca Corrêa, Catarina Machado e Joana Carreiro	Comunidade educativa	19/12/2025	19/12/25
SPO	A Importância do trabalho em equipa	Compreender a importância do trabalho em equipa, da coesão e do respeito, reconhecendo os benefícios de colaborar e conhecer os outros.	Psicóloga Bianca Corrêa	23 alunos da turma do 8º ano.	20/01/2026	20/01/26

DEFET - Educação Física	Semana da Educação Física	Desenvolver a promover a identidade da escola junto da comunidade escolar. Fomentar o gosto pela atividade física, promover o convívio, saúde e bem-estar.	Grupo de Educação Física	Alunos ESAQ	7.º e 8.º anos 23/02/2026 9.º e 10.º anos 24/02/2026 11.º e 12.º anos 25/02/2026	25/02/26
SPO	Orientação Vocacional	Capacitar os aluno para a identificação das suas competências e interesses; promover a tomada de decisão em matéria de educação, formação e emprego; contribuir para a construção e gestão equilibrada de projetos de vida; apoiar o percurso individual e o processo de escolha e planeamento de carreira.	Sandra amaral e Bianca Corrêa	8 turmas do 9º ano, totalizando 151 alunos.	05/01/2026 06/01/2026 07/01/2026; 08/01/2026 09/01/2026 14/01/2026 15/01/2026 16/01/2026 19/01/2026 20/01/2026 22/01/2026 23/01/2026 29/01/2026	27/03/26
SPO	Ação de Sensibilização - "O Impacto das Substâncias Psicoativas"	Sensibilizar os alunos para os riscos associados ao consumo de substâncias, bem como estimular a reflexão crítica sobre as consequências individuais (físicas e psicológicas), familiares e sociais decorrentes da sua utilização, contribuindo para a adoção de comportamentos mais responsáveis e saudáveis.	Mente Ativa (MENTAT)	Todas as turmas do 11ºano	10/02/2026 11/02/2026	11/02/26
DEM - Economia	Visita de estudo ao Museu Hebraico e casa museu Franco	Conhecer o contributo daquela comunidade para o crescimento económico.	Paula Neves	12.E	20/02/2026	20/02/26
SPO	E se fosses tu?	- Sensibilizar os alunos para os diferentes tipos de bullying. - Capacitar os alunos para agir perante situações de bullying, enquanto vítimas, desenvolvendo competências de resolução de problemas e encorajando a comunicação e o pedido de ajuda. - Incentivar ações concretas para promover a inclusão e a empatia, fomentando relações positivas, o respeito pelas diferenças e a cooperação entre pares.	Psicólogas Sandra Amaral e Bianca Corrêa	Turmos do 8º. ano.	23/02/202 26/02/202 03/03/2026 10/03/2026	10/03/26

CH - História	"Memórias da Visita Régia de D. Carlos"	<p>- comemorar os "Cento e vinte e cinco anos da Visita Régia de D. Carlos aos Açores", através de uma atividade evocativa no Palácio de Sant'Ana;</p> <p>- recriar historicamente a cerimónia do beija-mão a El-Rei D. Carlos e a audiência concedida a Eugénio Vaz Pacheco do Canto e Castro, ex-reitor e distinto professor do Liceu de Ponta Delgada, para edificação de um imponente memorial a Antero de Quental;</p> <p>- conhecer as vivências das elites sociais no contexto da vida palaciana;</p> <p>- homenagear o ilustre patrono da nossa Escola, um dos maiores símbolos da identidade açoriana, com declamação de poemas da sua autoria;</p> <p>- proporcionar aos alunos um contacto direto com o património histórico-cultural da ilha de São Miguel, sensibilizando-os para a importância da sua conservação enquanto testemunho vivo da memória coletiva.</p>	O grupo de História	<p>Docentes do grupo de História; Carla Pousa - docente da disciplina de Português; Paulo Santos - docente da disciplina de Educação Física; Carla Cordeiro - docente da disciplina de Música; e alunos.</p>	22/04/26	22/04/26
---------------	---	---	---------------------	--	----------	----------

DEM em conjunto com a Associação de Estudantes	Divulgação da oferta formativa 2026/27 – cursos científico-humanísticos.	Divulgar a oferta formativa da ESAQ 2026/27 – Cursos Científico-Humanísticos aos alunos do 9.º ano da EBI de Ginetes.	<p>Luís Pires (Presidente da Associação de Estudantes da ESAQ)</p> <p>José Parece (grupo 500-Matemática) Natalie Cunha (grupo 340-Alemão) Ana Rosa Furtado (grupo 500-Matemática)</p>	<p>Sofia Tavares – Artes Visuais – 12.º H – 9760@esaq.pt – DT: Maria João Pinto;</p> <p>Maria Pacheco – Ciências e Tecnologias – 12.º B - 41233@esaq.pt – DT: João Cabral;</p> <p>Filipa Pavão – Línguas e Humanidades – 12.º I – 39779@esaq.pt – DT: Carla Pousa;</p> <p>Matilde Sousa – Línguas e Humanidades – 11.º K – 41492@esaq.pt – DT: Maria Conceição Rodrigues;</p> <p>Ana Teresa Barbosa – Línguas e Humanidades – 11.º K – 41451@esaq.pt – DT: Maria Conceição Rodrigues;</p> <p>Maria João Costa – Ciências Socioeconómicas – 11.º E – 40756@esaq.pt – DT: Ana Botelho.</p>	17/04/26	17/04/26
--	--	---	---	--	----------	----------

DEM em conjunto com a Associação de Estudantes	Divulgação da oferta formativa 2026/27 – cursos científico-humanísticos	Divulgar a oferta formativa da ESAQ 2026/27 – Cursos Científico-Humanísticos aos alunos do 9.º ano das EBI de Ginetes, de Arrifes e de Capelas.	<p>Luís Pires (Presidente da Associação de Estudantes da ESAQ)</p> <p>José Parece (grupo 500-Matemática) Natalie Cunha (grupo 340-Alemão) Ana Rosa Furtado (grupo 500-Matemática)</p>	<p>Maria Silva – Ciências e Tecnologias – 10.º C - 40704@esaq.pt – DT: Cristina Farias;</p> <p>Afonso Ram – Línguas e Humanidades – 11.º K – 40945@esaq.pt – DT: Maria Conceição Rodrigues;</p> <p>Mateus Arruda – Línguas e Humanidades – 11.º K – 41494@esaq.pt – DT: Maria Conceição Rodrigues;</p> <p>Maria João Costa – Ciências Socioeconómicas – 11.º E – 40756@esaq.pt – DT: Ana Botelho.</p>	20/04/26	20/04/26
DEM em conjunto com a Associação de Estudantes	Divulgação da oferta formativa 2026/27 – cursos científico-humanísticos	Divulgar a oferta formativa da ESAQ 2026/27 – Cursos Científico-Humanísticos aos alunos do 9.º ano das EBI de Ginetes, de Arrifes e de Capelas.	<p>Luís Pires (Presidente da Associação de Estudantes da ESAQ)</p> <p>José Parece (grupo 500-Matemática) Natalie Cunha (grupo 340-Alemão) Ana Rosa Furtado (grupo 500-Matemática)</p>	<p>Matilde Mendes- Artes Visuais – 12.º H – 41240@esaq.pt – DT: Maria João Pinto;</p> <p>Mariana Silveira – Ciências e Tecnologias – 12.º B – 38820@esaq.pt – DT: João Cabral;</p> <p>Filipa Pavão – Línguas e Humanidades – 12.º I – 39779@esaq.pt – DT: Carla Pousa;</p> <p>Núria Anacleto – Línguas e Humanidades – 10.º X – 41755@esaq.pt – DT: Manuela Viveiros;</p> <p>Luís Carreiro - Línguas e Humanidades – 10.º X - 41883@esaq.pt – DT: Manuela Viveiros;</p> <p>Beatriz Araújo – Ciências Socioeconómicas – 12.º E - 40608@esaq.pt – DT: Paula Neves</p>	22/04/26	22/04/26

DAI - Artes Visuais	Visita de estudo : Atos de Língua - laboratórios	<p>Os laboratórios pedagógicos alinham-se com esta perspetiva, convidando os alunos a explorar, de forma ativa e adequada à sua faixa etária, a diversidade de códigos comunicativos, a construção social do sentido e a valorização da diferença.</p> <p>A proposta articula-se com as Aprendizagens Essenciais definidas pelo Ministério da Educação, podendo integrar-se nas áreas de Português, Expressão Dramática, Artes, Cidadania e Desenvolvimento, Filosofia e formação profissional.</p>	Alexandra Baptista	12ºF	22/04/2026	22/04/26
---------------------	--	---	--------------------	------	------------	----------
