

**Crescer em Movimento:
Autonomia, Saúde e Percursos
Escolares Ativos**

Escola Básica de Mafra, 11 de março de 2026





QUE CONSEQUÊNCIAS?

- Diminuição da atividade física
- Menor desenvolvimento da autoeficácia
- Diminuição da autonomia
- Menor desenvolvimento da maturidade emocional
- Menos competências de orientação e percepção do espaço urbano



QUE CONSEQUÊNCIAS?

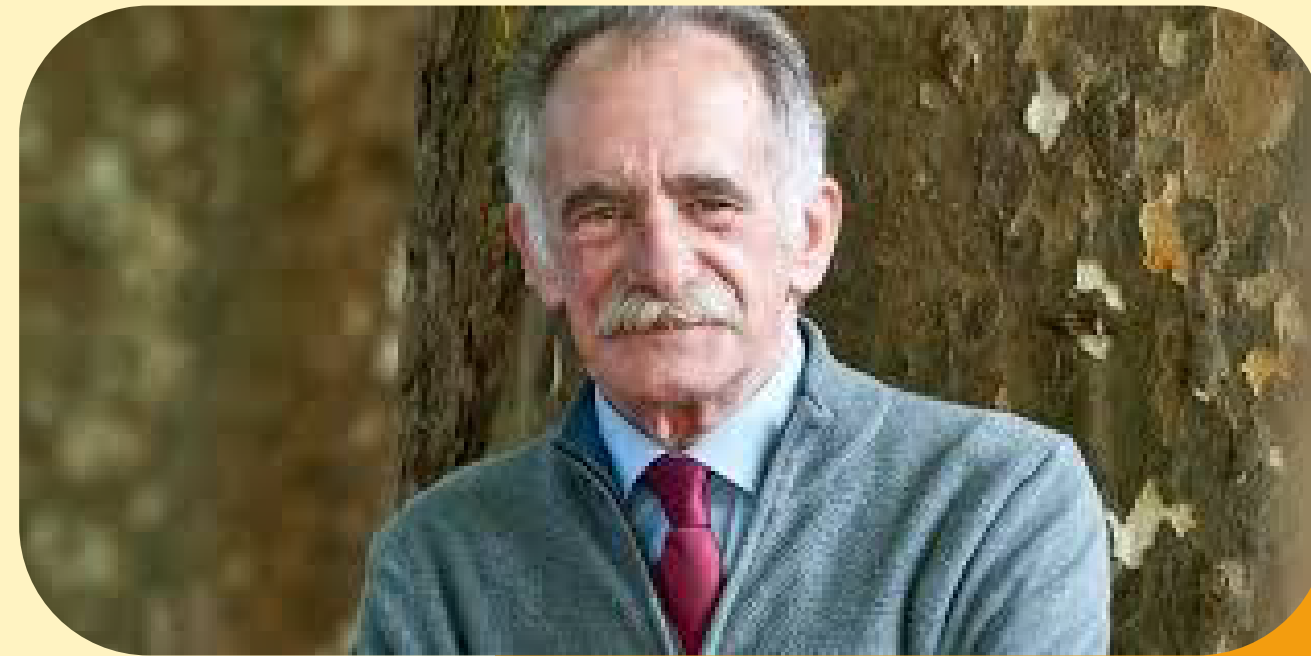
	Baixo Peso	Normoponderal	Pré-obesidade	Obesidade
Rapazes	1,9%	68,3%	18,5%	11,3%
Raparigas	2,8%	64,9%	21,7%	10,6%
Total	2,3%	66,6%	20,1%	10,9%



Fig1: Prevalência de excesso de peso e obesidade dos alunos de 3º ano no ano lectivo 22/23 escolas do Concelho de Mafra
Fonte: Projeto Cresce Ativo e Saudável Mafra

QUE CONSEQUÊNCIAS?

*"Os adultos vivem cheios de medo. E, ao viverem assim, não dão autonomia, independência, mobilidade às crianças. Isso é algo que é muito **penalizante para o desenvolvimento do adolescente**. Tem **repercussões enormes** não ir a pé para a escola, sair de bicicleta, andar na rua, fazer tarefas que permitam descobrir e viver o território de forma plena. As crianças serem transportadas de automóvel para a escola, serem conduzidas, é manipulá-las na sua **liberdade de ação**. E isso tem consequências. Há uma **imaturidade emocional enorme**" (Prof. Carlos Neto, 2025)*





**E SE O CAMINHO
PARA A ESCOLA
FOSSE PARTE
DA SOLUÇÃO?**

O QUE É O PEDIBUS?

Deslocação organizada de crianças a pé para a escola

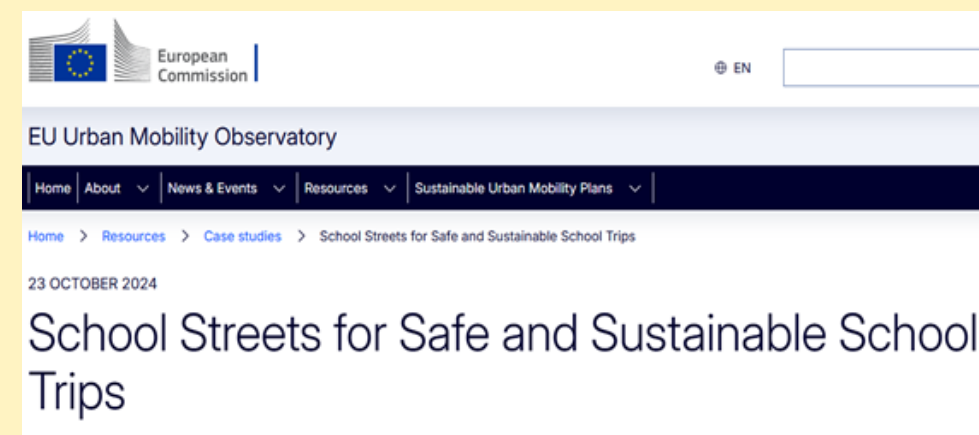
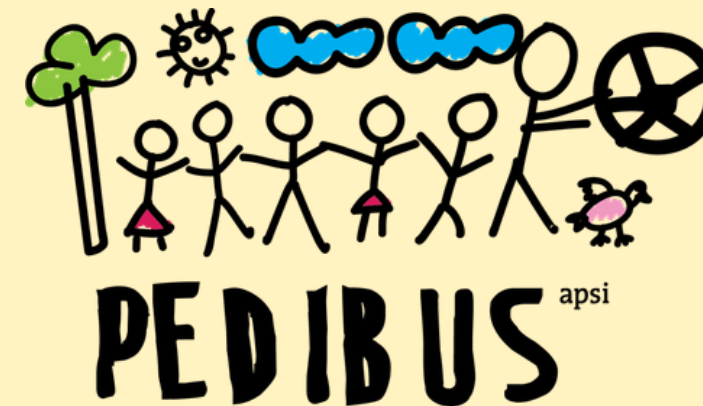
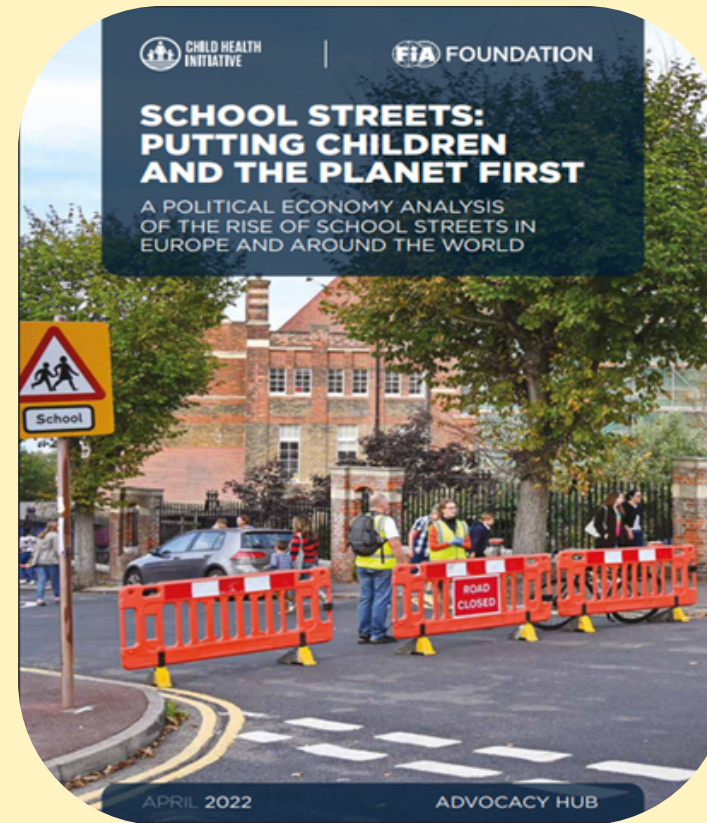
Percursos definidos com paragens fixas

Acompanhamento por adultos

Gratuito



EXPERIÊNCIAS



EXPERIÊNCIAS

<https://www.youtube.com/watch?v=pFKAweeZosU>

<https://www.youtube.com/watch?v=IOYGVhYB240&t=5s>

PARCEIROS





POPULAÇÃO-ALVO

- ✓ Escola Básica Hélia Correia
- ✓ Escola Básica de Mafra
- ✓ Escola Secundária José Saramago
- ✓ Colégio Art&Manha



OBJETIVOS

- **Aumentar a atividade física**
- **Melhorar a literacia em mobilidade ativa**
- **Aumentar o sentido de pertença comunitária**
- **Desenvolver o sentido de autonomia e responsabilidade das crianças**
- **Reduzir a utilização do automóvel**

BOR'apé

MOBILIDADE
ESCOLAR

- **Início dia 13 de Abril de 2026**
- **Funcionamento às 2as; 4as e 6as**
- **Percurso de ida para a escola**
- **Seguro de actividade**

MONITORES DO PEDIBUS

- 2 adultos/10 crianças
- Seleção pela Câmara Municipal de Mafra
- Voluntários idóneos/Assistentes operacionais
- Formação teórico-prática em:
 - Segurança
 - Gestão do grupo e comportamento infantil
 - Primeiros Socorros
- Mochila com Kit de primeiros socorros
- Telemóvel com WhatsApp
- Atrelado para mochilas



CRIANÇAS



Colete refletor

Chapéu identificativo

Normas



PERCURSOS

- Seleccionados de acordo com densidade populacional
- Percursos seguros com passeios, passadeiras e abrigos
- Testados com crianças



HORÁRIO PERCURSO 1



Paragem	Horário proposto	Distância (metros)	Horário de entrada	
1- Edifício da Protecção Civil	07:45		EB2/3	08:25
2- Mira Parque	07:53	500	EB1	09:00
3- Santa Bárbara	07:58	800	Colégio Art &	08:45
4- Silva Figueiredo	08:04	1000		
5- Augusto Pereira de Almeida	08:07	1250		
6- Café Viana	08:09	1340		
7- Praça do Parque	08:10	1430		
8- Parque Desportivo	08:12	1500		
bifurcação	08:16	1860		
9a- EB1 Hélia Correia	08:20	2000		
10a- Colégio Art & Manha	08:26	2230		
bifurcação	08:16	1860		
9b- EB2/3 Mafra	08:20	2180		



HORÁRIO PERCURSO 2

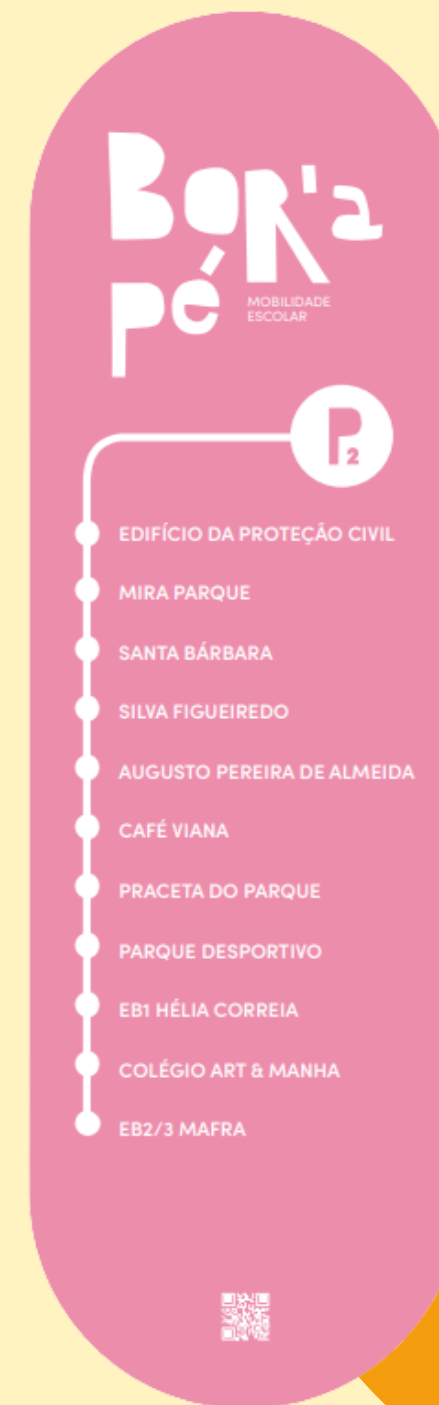
Paragem	Horário proposto	Distância (metros)	Horário de entrada	
1- Praça da República	07:55		EB2/3	08:25
2- Centro Comercial	07:58	160	EB1	09:00
3- Sacristão	08:01	290	Colégio Art & Manha	08:45
4- Maria Augusta	08:03	400		
5- Serpa Pinto	08:05	500		
6- Duarte Resina	08:08	630		
7- Brito Gorjão	08:11	700		
8- Centro de Saúde	08:12	855		
9- Apercim	08:14	930		
10- EB2/3 Mafra	08:18	1210		
11-ES José Saramago	08:25	1540		
12- Colégio Art & Manha	08:30	1800		
13- EB1 Hélia Correia	08:35	2000		

COMO É O DIA DO BOR'A PÉ?



- Confirmar na véspera a presença por WhatsApp
- Estar na paragem escolhida no horário
- Colocar mochilas no atrelado
- Cumprir as Regras
- Divertir-se e fazer amigos
- Pais recebem notificação quando o grupo chega a escola

WhatsApp com
localização



E SE...



- **A Atividade pode ser suspensa em caso de tempestades, ventos fortes, precipitação intensa, alertas emitidos pela Proteção Civil**
- **Em situação de emergência**
 - **Percurso interrompido em local seguro**
 - **Monitores contactam serviços de emergência e encarregados de educação**
 - **As escolas são informadas da ocorrência**

COMO PARTICIPAR?

Google forms : Inscrição

Aguardar confirmação

Termo de
responsabilidade

Normas de
funcionamento



WhatsApp na véspera



The screenshot shows a Google Form titled "PediBus- Bor'a Pé" in a browser window. The form is set against a background image of a child. The form content includes a title, a detailed description of the project, and a question asking for the name of the adult responsible for the registration. The description mentions that the project aims to provide a safe and fun way for children to get to school, involving a "bus" (PediBus) and a "driver" (Bor'a Pé). It also mentions that the project is supported by the Câmara Municipal de Mafra, the Unidade Local de Saúde Santa Maria, the Agrupamentos de Escolas de Mafra, the Escola José Saramago, the Colégio Art&Manha, and the GNR. The form is currently in the "Form" view, and the user can see the form title and description. The question is "1. Nome do adulto responsável pela inscrição" and the answer field is empty.

Forms

PediBus- Bor'a Pé - Guardado

Estilo Definições Pré-visualização Recolher respostas Ver respostas Apresentar

PediBus- Bor'a Pé

E se o caminho para a escola pudesse ensinar tanto quanto a sala de aula? Um espaço onde se aprende autonomia e convivência, passo a passo. Um gesto simples que fortalece a saúde das crianças — e cuida do planeta ao mesmo tempo. A Câmara Municipal de Mafra, em parceria com a Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde Santa Maria, os Agrupamentos de Escolas de Mafra, a Escola José Saramago, o Colégio Art&Manha e com o apoio da GNR, pretendem implementar o PediBus Bor'a Pé. Trata-se de um projeto inovador no qual as crianças, acompanhadas por monitores selecionados e com formação específica, percorrem a pé, em grupo e em segurança, rotas previamente definidas até à escola. A participação é simples: A inscrição é feita online. Após confirmação de vaga e seguro, a criança integra uma das linhas existentes. Na véspera, a família confirma a presença no grupo de WhatsApp. No dia seguinte, basta comparecer no ponto de encontro, com o colete identificado, e seguir com o "bus". Os pais serão notificados quando a criança chegar à escola.

1. Nome do adulto responsável pela inscrição

Introduza a sua resposta

PRÓXIMOS PASSOS...

Reunião para pais interessados

Dia 26.03.26 às 19h
Auditório da Escola Básica de
Mafra

Apresentação dos monitores

Entrega das normas de
funcionamento

Preenchimento da ficha de
inscrição/termo de
responsabilidade

Entrega do kit de participante



CÂMARA MUNICIPAL DE MAFRA

ANEXO I – FICHA DE INSCRIÇÃO NO *PEDIBUS*



PROMOÇÃO BOR'A PÉ

- Oferta de prémio que valorize a assiduidade: Entrada na Piscina Exterior do Parque Desportivo





BOR'apé

MOBILIDADE
ESCOLAR

bor.a.pe@cm-mafra.pt

filipa.cristovao@ulssm.min-saude.pt