

AERESTELO

SAUDAVELMENTE FELIZ

QUEM SOMOS

Indo ao encontro do Plano Nacional de Saúde Escolar (PNSE, 2015), pretende-se com este projeto o desenvolvimento do sistema organizacional educativo do Agrupamento de Escolas do Restelo, de caráter estratégico e preventivo, centrado no bem-estar multidimensional dos alunos (físico, social e emocional), e da restante Comunidade Educativa, e não apenas na atuação sobre casos particulares no âmbito da gestão de peso.

OBJETIVOS

Criação de uma filosofia de promoção do Bem-Estar e Clima Saudável no AERestelo, em colaboração com a equipa de Saúde Escolar (UCC-Consigo) e a URAP do Aces de Lisboa Ocidental e Oeiras, terá como finalidade: - a consciencialização de toda a CE para a problemática, evitando a estigmatização; - a adoção de comportamentos promotores de Saúde e Bem-Estar por toda a Comunidade Educativa.

EQUIPA

PES : Prof. Renata Moreira
Prof. Eva Cipriano
Prof. Paulo Afonso
Prof. Joaquim Pereira

Psicóloga Julieta Coito
Psicóloga Joana Soares
Psicóloga Fernanda Reis

Enf. Sofia Fernandes
Enf. Maria João Martins

Nutricionista Luísa Trindade
Nutricionista Margarida Siopa

ATIVIDADE FÍSICA

Desporto Escolar DE Comunidade

Professor Paulo Afonso

Aula de grupo Fitness

4ª feira | 13:15-14:15 | Ginásio ESR
Para professores e Assistentes operacionais do Agrupamento

5ª feira | 13:15-14:15 | Ginásio ESR
Para qualquer aluno da Escola Secundária do Restelo.
Basta aparecer para inscrever!

Desporto Escolar DE Escola Ativa

Professor Joaquim Pereira

Organização de circuitos de orientação e caminhadas para toda a Comunidade Educativa.

Em datas a divulgar na página do Agrupamento e canais de comunicação do Agrupamento.

DE sobre Rodas

Professor Joaquim Pereira

Ao encontro da Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030, encontra-se em desenvolvimento na Escola Paula Vicente nas aulas de EF.

NUTRIÇÃO

Cantinho da Nutrição

Com as nutricionistas Luísa Trindade e Margarida Siopa

- Atendimento individual sobre nutrição, em Consulta mensal aberta à Comunidade Educativa (sem inscrição, basta aparecer).
- Workshops e palestras sobre Nutrição abertas a toda a Comunidade Educativa

13/11/2023 | 14h - 16h30
Cantinho da Nutrição - ESRestelo

11/12/2023 | 14h - 16h30
Cantinho da Nutrição - EB 2,3 Paula Vicente

05/2/2024 | 14h - 16h30
Palestra ESRestelo - Tema por confirmar

26/2/2024 | 14h - 16h30
Cantinho da Nutrição - ESRestelo

18/3/2024 | 14h - 16h30
Cantinho da Nutrição - EB 2,3 Paula Vicente

15/4/2024 | 14h - 16h30
Palestra EB 2,3 Paula Vicente - Tema por confirmar

6/5/2024 | 14h - 16h30
Cantinho da Nutrição - ESRestelo

3/6/2024 | 14h - 16h30
Cantinho da Nutrição - EB 2,3 Paula Vicente

AMBIENTE ESCOLAR SAUDÁVEL

Sistemas alimentares

- Revisão periódica da oferta alimentar (Bar, cantina e máquinas)

Literacia e educação para a saúde

- Inclusão de temas relativos a este domínio nos projetos curriculares de turma e aulas de cidadania
- Dinâmicas de grupo em contexto de turma

Proteção social

- Referenciação e Acompanhamento individualizado de alunos com problemas na gestão de peso / EE em contexto escolar (contactar DT)
- Encaminhamento de casos relevantes para acompanhamento individualizado nas Unidades de Saúde

30/10/2023 (2ª FEIRA)

14h30 (ESRestelo) | 15h30 - (Paula Vicente)

QRCode da sessão Zoom de apresentação do projeto - Eva Cipriano



Para mais informações contacte evacipriano@aerestelo.pt