

# QUEM SOMOS

## Enquadramento

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 DO PROJETO

Equipa do Projeto

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



**AERestelo**  
**Saudavelmente**  
**Feliz**

Projeto de promoção de  
Saúde e Bem-Estar

# ATIVIDADE FÍSICA

## Desporto Escolar DE Comunidade

Professor Paulo Afonso

Fitness - Aula de grupo

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!

## 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

Em desenvolvimento na Escola Paula Vicente nas aulas de EF.

Ao encontro da Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030

# NUTRIÇÃO

## Cantinho da Nutrição

- Workshops e palestras sobre Nutrição abertas a toda a Comunidade Educativa
- Atendimento individual (na ESR), sobre nutrição, em Consulta mensal, aberta à CE do AERestelo .

- **Periodicidade:** 1 vez por mês

com as nutricionistas Luísa Trindade e Margarida Siopa

23/10/2023

14h-15h (ESRestelo) | 15h30 - 16h30 (PV)

Palestra de divulgação do projeto - Eva Cipriano

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