

# IX Congresso de Saúde da ESA

28 e 29 de março 2023

Auditório e Polivalente ESA

PESSOAS  
SAUDÁVEIS



PLANETA  
SAUDÁVEL

## Programa

### Dia 28 de março de 2023

- 9:05 Receção** aos participantes  
**9:15-9:30 Sessão de abertura** com a presença do Prof. João Godinho (Diretor ESA) e equipa PPES - **Mensagem**  
**9:30-10:05** Associação de Estudantes - **Veganismo**  
**PAUSA**  
**10:20-11:00** Psicóloga Susana Salvador - **Dependências digitais**  
**11:00-11:10** 12E-Diana Santos - **Micro-monólogo**  
**PAUSA**  
**11:20-12:00** - Higienista Oral Zita Avó - **Saúde Oral**  
**12:00-12:10** 12E-Jorge Neto - **O Homem trocado**

#### Pausa para almoço

- 14:20-15:00** Equipa Apoio à Vítima-Assistente Social João Silva, Chefe Luís Rodrigues da PSP, Técnica da CRIAR/T Daniela Carvas e Enf. Inês Duarte ACES- **Violência Doméstica**  
**15:00-15:10** 12E-Diana Santos - **Micro-monólogo**  
**PAUSA**  
**15:25-16:05** 11B- Alexandre Ribeiro 8C-Luana Ribeiro e Márcio Ribeiro (Encarregado de Educação) - **SBV**  
**16:05-16:15** 12E-Jorge Neto - **O Homem trocado**  
**PAUSA**  
**16:25-17:05** 3 TAS, Prof. Carla Pereira e intérpretes Sara Silva, Paula Costa e Isa Carvalho e prof. Paula Rodrigues- **Projeto LGP**  
**17:05-17:15** 8D-Andreia Braga- **Abandono**

#### Pausa para jantar

- 19:15-20:00** receção ao noturno 1ESB - 2ESA e Prof. Margarida Campos  
Exposição, Medição da tensão arterial e

da glicemia- Prof. Ana Paula Guia, Prof. Lurdes Toureiro e Prof. Adelaide Simões - **Hidratação**

**20:00-21:00 Equipa Campus Gym** - Diretor Técnico Bruno Campos, nutricionista Rita Pepe Pereira e Instrutora Zumba Marlene Ribeiro

**21:00** Demonstração de Zumba com 1 ESB e 2ESA - Mostra e degustação de **Chás e águas aromatizadas**

### Dia 29 de março de 2023

**9:15-9:55** Alcoólicos Anónimos (AA) e Terapeuta Pilar Farrajota - **Álcool**

**9:55-10:05** 11D - Afonso Maldonado - **O dentista**

**PAUSA**  
**10:20-11:00** Prof. Rui Laureano - **Planeta Terra**

**11:00-11:10** 11A-Inês Brito- **Não te rendas**

**PAUSA**  
**11:20 -12:00** - 9B - Daniela Costa, Mafalda Neves, Marisa Gaspar e Rafaela Gatinho— **pro-vida vs pro-escolha**

**12:00-12:10** - 11D-Afonso Maldonado- **O dentista**

#### Pausa para almoço

**14:20-15:00** Prof. António Rodrigues - **Crise Climática e Direitos Humanos**

**15:00-15:10** 11A-Inês Brito - **Não te rendas**

**PAUSA**  
**15:25-16:05** Terapeuta/Coach de Saúde Célia Maria, Psicóloga/Terapia EMDR, Natália Pires e Prof. Educação Rosalina Sousa- **Ansiedade: procura-se! Declarada ou disfarçada! Damos recompensa**

**16:05-16:15** 8D-Andreia Braga - **Abandono**

**PAUSA**  
**16:25-16:55** Enf. Daniela Caridade e Enf. Luiza Benatti **Saúde Mental: Desafios para os adolescentes no século XXI**

**16:55 Encerramento - BANDA da ESA**  
Prof. Luís Félix e Prof. Rosa Botequilha

**E ainda...no espaço exterior - Campo de Jogos**

1TAE **em FESTA** - Danças com a prof. Isabel Albuquerque; Prof. Fernando Cabral e seus colaboradores do **Ginásio Trevo** - demonstrações de Kickboxing entre outras

**nos pavilhões da ESA...**

Enf. Inês Duarte/Enf. Helena Jacob - **De mão dada com a prevenção**; Prof. M.<sup>a</sup> José Silva - **reciclagem**; Assistente Social João Silva **Ciberbullying**; Leida Semedo **Gravidez e planeamento familiar**; 3TC/3TG - Organização e distribuição de blocos e canetas da Porto Editora aos participantes orientados pelas prof. Ana Carvalho e Prof. Ana Paula Martins; 3TAS Bianca Rocha - **Lúpus** 3TAS- Inês Martins, Israela, Marta, Rafaela e Santiago- **Autismo** 3TAS -Inês Freixo - **Saúde Oral** 3TAS Diana, Nicole e Raiana— **Distúrbios alimentares**; 3TAS -Nair Santos - **Transtorno/Ansiedade** orientados pelo Prof. José Maia e Prof. Cristiana Valente; 12A- Daniel, Jordana, Maria, Mariana, Tiago **Sustentabilidade** ambiental; 11B Beatriz e João **Emoções e aditivos** orientados pela prof. Emília Ribeiro; 11B **Açores natural e belo** orientados pela Prof. Celeste Facote; 11C1/C2—Carolina Martins, Manuela, Marta, Nuriane - **A aprender consigo**

**no Polivalente da ESA...**

10D1—**Biomoléculas - Fonte de vida** orientados pela prof. Ana Paula Fernandes; 2TAE **SBV** orientados pela Prof. Sandra Rocha; 1TG e 3TAE **Fruta para todos** sob a orientação da prof. Elsa Gomes

**Na Biblioteca Escolar ...** com a ajuda da Prof. Custódia Rebocho e da Prof. Gabriela Dios do ECOescolas, EPIS, ESAssiste, PNA e ESA CIDADANIA, **Saúde Mental** a escritora Márcia Soares e a colaboração da Prof. Edna Guerreiro

Vídeos sobre **Saúde** 12A,B,C,D,G e H sob orientação da Prof. Margarida Afonso; 11B vídeos sobre **Educação Ambiental** orientados pela prof. Clarisse Sequeira

**Reportagens do Guardião da Saúde**  
Eduardo Barbosa do 1TGPSI



Projeto de  
Promoção e  
Educação para a  
Saúde