



Semana da Saúde 2022

2 a 6 de maio

PROGRAMA



Horário	2 maio (2ª feira) «Dia da Saúde Viva/Vida»	Local	Dinamizadores	Público-alvo
08:55h-10:40h	Workshop: «E se o teu corpo falasse?»	Sala B08	Projeto «RespirArFundo» Sara Brito	Alunos 10.º ano (A,D) (inscrições outros alunos)
09:00h-12:30h	Rastreios	Átrio da Escola	APAVC	Comunidade Escolar
	Teste - App RespirArFundo	Átrio da Escola	Projeto «RespirArFundo»	Comunidade Escolar
10:50h-11:40h	Sessão: «A importância do suporte básico de vida»	Auditório/Ginásio	Bombeiros Voluntários de Leiria	4 Turmas 11.º ano (B, C, D, F)
11:45h-12:35h	Sessão: «A importância do suporte básico de vida»	Auditório/Ginásio	Bombeiros Voluntários de Leiria	4 Turmas 11.º ano (G, H, I, K)
11:45h-12:35h	Prática SBV	Pavilhão	Bombeiros Voluntários de Leiria e profs. de Ed. Física	4 Turmas 11.º ano (B, C, D, F)
12:40h-13:30h	Prática SBV	Pavilhão	Bombeiros Voluntários de Leiria e profs. de Ed. Física	4 Turmas 11.º ano (G, H, I, K)
12:40h-13:35h	«Happy - Hour» «Danças do Mundo» (pelo menos 30 minutos de Atividade Física)	Átrio da Escola	Projeto «RespirArFundo» Sara Brito e Beatriz Fontes	Comunidade Escolar (inscrição)
13:35h-14:25h	Sessão: «A importância do suporte básico de vida»	Auditório/Ginásio	Bombeiros Voluntários de Leiria	4 Turmas 11.º ano (E, J, M e 2.ºTAL)
14:30h-15:20h	Sessão: «A importância do suporte básico de vida»	Auditório/Ginásio	Bombeiros Voluntários de Leiria	4 Turmas 11.º ano (A e 2.ºDIE)
14:30h-15:20h	Prática SBV	Pavilhão	Bombeiros Voluntários de Leiria e profs. de Ed. Física	4 Turmas 11.º ano (E, J, M, 2.ºTAL)
12:40h-13:30h	Prática SBV	Pavilhão	Bombeiros Voluntários de Leiria e profs. de Ed. Física	4 Turmas 11.º ano (A e 2.ºDIE)
14:30h-16:00h	«Papéis em Movimento»	Secretaria	Projeto «RespirArFundo» Sara Brito, Beatriz Fontes e João Ribeiro	Funcionários da Secretaria
15:30h-17:30h	Sessão: «Prevenir, reconhecer e agir perante um AVC»	Auditório/Ginásio	APAVC - Dr. Mota Tavares	4 Turmas 12.º ano (A, C, D e 3.ºTAL)

Horário	4 maio (4ª feira) «Dia da ESCOLA»	Local	Dinamizadores	Público-alvo
12:40h-13:35h	«Happy - Hour» Todos com Todos (pelo menos 30 minutos de Atividade Física)	Espaço Escolar Local encontro-Polidesportivo	Projeto «RespirArFundo» Profs. de Ed. Física	Comunidade Escolar (inscrições)
14:30h-15:00h	« Papéis em movimento»	Secretaria	Projeto «RespirArFundo» Sara Brito, Beatriz Fontes e João Ribeiro	Funcionários da secretaria
14:30h-16:00h	«En garde, allez» (esgrima)	Auditório/Ginásio	Prof.º Abílio Figueira	Comunidade Escolar (inscrições)
14:30h-16:00h	«Onde está o Guilherme Tell?» (tiro com arco)	Polidesportivo	Prof.ª Maria João Lima	Comunidade Escolar (inscrições)

Horário	5 maio (5ª feira) «Dia do Voluntariado»	Local	Dinamizadores	Público-alvo
09:50h-10:40h	Sessão: «Importância do voluntariado nos Bombeiros e suas vertentes»	Auditório	Bombeiros Voluntários de Leiria	Turmas 12.º ano (B, F, H, L)
12:40h-13:35h	«Happy - Hour» Todos com Todos (pelo menos 30 minutos de Atividade Física)	Espaço Escolar Local encontro-Polidesportivo	Projeto «RespirArFundo» Profs. de Ed. Física	Comunidade Escolar (inscrições)
09:00h-12:30h 14:30h-17:00h	Bancas de divulgação de diversas entidades que precisam de voluntários	Átrio da escola	Liga Portuguesa contra o Cancro; ATLAS; InPulsar; Re-Food Leiria; Mulher Séc. XXI; Banco Alimentar; Associação Zófila de Leiria; Bombeiros V. de Leiria	Comunidade Escolar

Horário	3 maio (3ª feira) «Dia da Saúde Mental»	Local	Dinamizadores	Público-alvo
08:00h-08:50h	«É hora do lobo... vamos meditar»	Auditório ou Pátio do Bar	Prof. Ed. Física João Ribeiro	Comunidade Escolar (inscrições)
08:55h-09:45h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (B, C)
09:50h-10:40h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (D, N)
10:50h-11:40h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (A, G)
11:45h-12:35h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (H, M)
09:50h-10:40h	«Oficina do autocuidado»	Sala B08	SPO/Biblioteca Escolar	2 Turmas 10.º ano (B, C)
10:50h-11:40h	«Oficina do autocuidado»	Sala B08	SPO/Biblioteca Escolar	2 Turmas 10.º ano (D, N)
11:45h-12:35h	«Oficina do autocuidado»	Sala B08	SPO/Biblioteca Escolar	2 Turmas 10.º ano (A, G)
12:40h-13:30h	«Oficina do autocuidado»	Sala B08	SPO/Biblioteca Escolar	2 Turmas 10.º ano (H, M)
10:50h-11:40h	«Se eu consigo, tu consegues»	Polivalente	Jorge Cardinalli/Técnica da InPulsar	2 Turmas (1.ºTUR, 1.ºDIE)
11:45h-13:00h	Sessão: «Como Enfrentar a Tua Ansiedade»	Polivalente	Dr. Paulo Costa (Assistente de Psicologia Clínica - Serviço de Psicologia do CHL)	Alunos (inscrição)
09:00h-12:30h	Bancas de divulgação de aplicações de saúde mental e Atividade Física e atividade de diagnóstico	Átrio da escola	Centro de Saúde Gorjão Henriques/ SPO/ Projeto «RespirArFundo» - PL- Biblioteca Escolar	Comunidade Escolar
12:40h-13:35h	«Happy - Hour» Todos com Todos (pelo menos 30 minutos de atividade física)	Espaço escolar Local encontro-Polidesportivo	Projeto «RespirArFundo» Profs. de Ed. Física	Comunidade Escolar (inscrição)
14:30h-15:20h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (E, L)
15:25h-16:15h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (I, J)
16:25h-17:15h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (K, F)
17:20h-18:10h	«Oficina de Saúde Mental»	Auditório/Ginásio	Centro de Saúde Gorjão Henriques/SPO	2 Turmas 10.º ano (1.º Tal, 1.ºTur)
09:00h-12:30h	Bancas de divulgação de aplicações de saúde mental e 2 atividades de diagnóstico	Átrio da escola	Centro de Saúde Gorjão Henriques/ SPO/ Projeto «RespirArFundo» - PL	Comunidade Escolar
18:30h-19:30h	À Conversa com Pais sobre Saúde Mental	Sala B08	Psicóloga Lúcia Quintela Enf. Rita Magalhães	Pais e E. de Educação (inscrição)

Horário	6 maio (6ª feira) «Divertidamente...»	Local	Dinamizadores	Público-alvo
09:00h-12:30h	Tasquinhas com gastronomia multicultural (alunos de várias nacionalidades)	Átrio da escola	Alunos estrangeiros (vestidos com trajes tradicionais)	Comunidade Escolar
09:00h-10:30h	«Somos o que Comemos» Workshop sobre Alimentação Saudável	Auditório	Projeto «RespirArFundo» Nutricionista Patrícia Carreira	4 Turmas 10.ºano (A, B, C, E e 1.ºTAL)
12:40h-13:35h	«Happy - Hour» Todos com Todos (pelo menos 30 minutos de Atividade Física)	Espaço Escolar Local encontro-Polidesportivo	Projeto «RespirArFundo» Profs. de Ed. Física	Comunidade Escolar (inscrições)
14:30h-15:20h	«Mitos da alimentação saudável: a ciência explica!»	Auditório	Nutricionista Marta Agostinho	4 Turmas 10.ºano (D, F, I, K e 12.ºH)



Município de
Leiria

CENTRO DE SAÚDE DR. GORJÃO HENRIQUES

