

## Projeto Interdisciplinar “Ser + Saudável para Ser + Feliz” – 8.ºABC

2024/2025

### FEIRA DA SAÚDE

(em parceria com a equipa pedagógica do 8.ºDE)



	3.ª Feira – 20 de maio	4.ª Feira – 21 de maio	5.ª Feira – 22 de maio
<b>Atividades a desenvolver</b>	<b>Manhã Livre</b>	10h00 – 10h30 – Promoção da Saúde pelo Centro de Saúde – 8.ºA + Rastreio Visual – 8.ºB – Ginásio	<b>Manhã Livre</b>
		10h30 – 11h00 – Promoção da Saúde pelo Centro de Saúde – 8.ºB + Rastreio Visual – 8.ºA – Ginásio	
		11h00 – 11h30 – Promoção da Saúde pelo Centro de Saúde – 8.ºE + Rastreio Visual – 8.ºD – Ginásio	
		11h30 – 12h00 – Promoção da Saúde pelo Centro de Saúde – 8.ºD + Rastreio Visual – 8.ºE – Ginásio	
		12h00 – 12h30 – Promoção da Saúde pelo Centro de Saúde – 8.ºC + Rastreio Visual – 8.ºC – Ginásio	
	13h15 – 14h15 – Suporte Básico de Vida – 8.ºA - Sala AIA		
	14h15 – 15h15 – Suporte Básico de Vida – 8.ºB - Sala AIA	14h00 – 14h45 – Testemunhos de um aluno intolerante à lactose, a docente celiaca, intolerante à lactose e alergias alimentares e de um convidado – 8.ºA, B e C - Sala AIA	13h15 às 14h45 – Os alunos cumprem o horário normal.
	15h15 – 16h15 – Suporte Básico de Vida – 8.ºC – Sala AIA	15h00 – 15h45 – Conferência online com uma das nutricionistas da Associação Portuguesa de Celiacos – 8.ºA, B e C - Sala AIA	15h00 – 16h15 – Ação de Sensibilização “Saúde Mental e a importância da qualidade do sono na adolescência”, ministrada pela Dr.ª Lara Gonçalves (em parceria com a Clínica do Estreito) – 8.ºA, B e C. – Centro Cívico.
	16h15 – 17h15 – Suporte Básico de Vida – 8.ºD - Sala AIA	15h45 – 16h30 – Lanche - sem Glúten e sem lactose – 8.ºA, B e C - Bar dos alunos.	16h45 – 18h15 – Aula de Zumba (Espaço junto à cantina/campo) + Lanche partilhado (saudável) para alunos 8.ºA, B, C, D e E + professores e Encarregados de Educação – Espaço junto às mesas de ténis.
	17h15 – 18h15 – Suporte Básico de Vida – 8.ºE - Sala AIA	Nota: Estará presente na atividade a entidade externa Glúten Free, que virá à escola com alguns produtos.	