



SEMANA DA SAÚDE

9 a 13 de MARÇO



A saúde é conservada pelo conhecimento e observação do próprio corpo.
Cícero

Atividade dirigida a	Nº Alunos	DT	Atividade Proposta	Dinamizador (Parceiro)	Disciplina implicada	Sala/ local	Hora	Agentes/ Profissionais envolvidos(as)	Dia da semana	Data 9 a 13 março	Obs.
Todos(as) os(as) alunos (as)	--	Todos(as)	Atendimento de alunos(as) no G.A.S.A.	G.A.S.A ULSVDL	variável	Gabinete- G.A.S.A.	14:00 – 16:30	---	Segunda-feira	9	aberto a alunos(as) de todas as turmas
Todas as turmas/Viriatus e comunidade em geral	--	Tod@s e comunidade em geral	-Rastreios de Saúde: -- Medição da Glicémia capilar; -- Medição da Pressão arterial -Demonstração de Serviços de Saúde em Farmácia	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	variável	Polivalente	10:15 – 12:20 Manhã 14:30 – 16:30 Tarde	variável	Segunda-feira	9	* Alunos int maior e seguinte(manhã e tarde) Adultos manhã e tarde (no horário definido)
Todas as turmas/Viriatus e comunidade em geral	--	Tod@s e comunidade em geral	Cat & Pimentos (Apresentação de Aeróbica)	11P1 Dra.Ana Catarina Alexandre	-----	Espaço exterior Pav A	Intervalo 10:15-10:30	Aberto a todos	Terça-feira	10	
PD/PND	--	----	Por Ti – Programa de Promoção de Bem-Estar Mental nas Escolas	Associação EPIS (e UP3)	-----	Polivalente	16:30-18:15	(PD/PND) SPOs	Terça-feira	10	
Pais/EE	--	----	Por Ti - Promoção de Bem-Estar Mental nas escolas	Associação EPIS (e UP3)	----	Polivalente	18:30- 19:30	(Pais/EE) SPOs	Terça-feira	10	

Todas as turmas/Viriatus e comunidade em geral	--	Tod@s e comunidade em geral	Crazy Frog (Step)	12P1 Dra.Ana Catarina Alexandre	----	Polivalente	Intervalo 10:15-10:30	Aberto a todos	Quarta-feira	11	
11ºB e Alunos que frequentam valências do CAA	--	---	Cinema "O Nosso Sonho" de Pascal Plisson, França 2023	IPDJ / Cineclub Viseu PCE		IPDJ/Cineclub Viseu		CAA -Dra. Paula Teixeira	Terça-feira	10	
10P1 e Alunos que frequentam as valências do CAA	--	----	Victus na Comunidade: --Boccia; --Karaté Inclusivo; --Polybat Inclusivo	Invictus Viseu -ADRC	----	Átrio do pav. B Sala CAA	14:30-16:15	Profs. Ed. Esp.. Profs. Ed. Física SPOs /EMAEI	Quinta-feira	12	
Todas as turmas/Viriatus e comunidade em geral	--	Tod@s e comunidade em geral	Demonstração de treino funcional	10P1 Dr. Rui Costa	----	Espaço exterior em frente ao Pav A	Intervalo 11:20-11:30	Aberto a todos	Sexta-feira	13	
Comunidade educativa em geral	--	Tod@s e comunidade em geral	Receitas de leitura Exposição de "receitas de leitura" e de livros da área da saúde Dinâmica de "bulas literárias"	Biblioteca da E.S. Viriato	variável	Polivalente e outros espaços escolares		Aberto a todos	Segunda a Sexta-feira	9 a 13	
Todas as turmas/Viriatus/Pais/EE	--	Tod@s e comunidade em geral	Caminhada pela Saúde (Caminhada solidária + cicloturismo)	Grupo de Ed. Física Clube de Desporto Escolar e Comunidade (Dra. Cláudia Goma)	variável	Itinerário definido na proposta	9:30	----	(Sexta-feira 27)	Fora do intervalo*	*a 27 março por questões logísticas
7ºA	27	Ana Paula Figueiredo	Bem me Quer(o)	SPO	CN/FQ	D-03	10:30 – 11:20	Ana Freitas/ <u>Carlos Vasconcelos</u>	Terça-feira	10	*
			Acne e cuidados com a pele	Farmácia Viriato	CD//Exp Corp.	Polivalente	11:30-12:20	Ana Figueiredo// Alda Zacarias	Segunda-feira	9	* 3 turmas por sessão
7ºB	27	Pedro Eira	Bem me Quer(o)	SPO	CN/FQ	D-03	14:35– 15:25	Pedro Eira/Carlos Vasconcelos	Terça-feira	10	
			Acne e cuidados com a pele	Farmácia Viriato	CN	Polivalente	11:30-12:20	Pedro Eira	Segunda-feira	9	* 3 turmas por sessão
7ºC	16	Conceição Silva	Bem me Quer(o)	SPO	CN	D-08	13:40–14:30	Ana Freitas	Quinta- feira	12	
			Acne e cuidados com a pele	Farmácia Viriato	Hist.	Polivalente	11:30-12:20	Raquel Desterro	Segunda-feira	9	* 3 turmas por sessão
8ºA	24	Ana C. Santos	Ação de Formação – Ed. Sexual "Sexualidade e Afetos"	UCC Viseense	CN/FQ	D-08	10:30– 12: 20	Ana Bernardes Carlos Vasconcelos	Sexta-feira	13	

			Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral: 1-Sessão de literacia em saúde oral; 2- Rastreio oral.	Dra. Ilídia Gamboa Higienista Oral - TSDT ULS Viseu Dão Lafões	Ing.	B-14	14:35	Cátia Montez	Segunda-feira	9	(50min.) Rastreio- apenas alunos nascidos em 2012 que frequentam 8. ano
						Unidade Móvel de Saúde	Até 16:25				
8ºB	27	Margarett Simões	Ação de Formação – Ed. Sexual “Sexualidade e Afetos”	UCC Viseense	CN/FQ	D-08	10:30 – 12:20	Ana Bernardes/ Paulo França	Terça-feira	10	
			Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral: 1-Sessão de literacia em saúde oral; 2- Rastreio oral.	Dra. Ilídia Gamboa Higienista Oral - TSDT ULS Viseu Dão Lafões	EF	B18	9:30-10:15	Leonor Quintal	Segunda-feira	9	1- (50min.) 2-Rastreio- apenas alunos nascidos em 2012 que frequentam 8. ano
					FRC-LEII	Unidade Móvel de Saúde	Até 12:00	Célia Almeida			
8ºC	24	Ana Cruz	Ação de Formação – Ed. Sexual “Sexualidade e Afetos”	UCC Viseense	CN/FQ	D-08	15:35 – 17:20	Ana Bernardes/ Isabel Cardoso	Segunda-feira	9	
			Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral: 1-Sessão de literacia em saúde oral; 2- Rastreio oral.	Dra. Ilídia Gamboa Higienista Oral - TSDT ULS Viseu Dão Lafões	Port.	Sala B-14	14:35	Florbela Cunha	Terça-feira	10	1- (50 min); 2- Rastreio- apenas alunos nascidos em 2012 que frequentam 8. ano
						Unidade Móvel de Saúde	Até 16:25				
8ºD	22	Ana C.Fonseca	Ação de Formação – Ed. Sexual “Sexualidade e Afetos”	UCC Viseense	CN/FQ	D-10	14:35 – 16: 25	Sandra Mendes / Isabel Cardoso	Terça-feira	10	
			Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral: 1-Sessão de literacia em saúde oral; 2- Rastreio oral.	Dra. Ilídia Gamboa Higienista Oral - TSDT ULS Viseu Dão Lafões	Ed. F. ESP-LEII	B-15	9:30- 10:15	Leonor Quintal / Teresa Lopes	Terça-feira	10	(50 min); Rastreio- apenas alunos nascidos em 2012 que frequentam 8. ano
						Unidade Móvel de Saúde	Até 12:00				
9ºA	24	Carla Maria Corga	Projeto ABC Formação em 1ºs socorros e SBV 2ª sessão 100 min.	Enfermeiros - UCC Viseense (Coord. Proj. Enº Filipe Correia)	CN/FQ	CR	16:30 – 18:15	Sandra Mendes Ana Luísa Silva	Terça-feira	10	
			Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	Ing.	Polivalente	9:25-10:15	Carla Corga	Sexta-feira	13	* 2 turmas por sessão
9ºB	21	Paulo França	Projeto ABC Formação em 1ºs socorros e SBV 2ª sessão 100 min.	Enfermeiros - UCC Viseense (Coord. Proj. Enº Filipe Correia)	CN/FQ	CR	11:30 – 13:20	Sandra Mendes Paulo França	Quarta-feira	11	

			Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	CN	Polivalente	10:30-11:20	Sandra Mendes	Sexta-feira	13	* 2 turmas por sessão
9°C	27	Ana Luísa Silva	Projeto ABC Formação em 1ºs socorros e SBV 2ª sessão 100 min.	Enfermeiros - UCC Viseense (Coord. Proj. Enº Filipe Correia)	TIC/CD/EP	D-05	9:25-11:20	Ana Luísa Silva António Bebiano Virgínia Fonseca	Quinta-feira	12	
			Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	CN/FQ	Polivalente	8:30-9:25	Sandra Mendes/Ana Luísa Silva	Sexta-feira	13	* 2 turmas por sessão
9°D	25	Anabela Borges	Projeto ABC Formação em 1ºs socorros e SBV 2ª sessão 100 min.	Enfermeiros - UCC Viseense (Coord. Proj. Enº Filipe Correia)	CN/FQ	CR	14:35-16:25	Sandra Mendes Ana Luísa Silva	Sexta-feira	13	
			Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	Ing.	Polivalente	10:30-11:20	Paula Silveira	Sexta-feira	13	* 2 turmas por sessão
9° E	25	Ana Paula Almeida	Projeto ABC Formação em 1ºs socorros e SBV 2ª sessão 100 min.	Enfermeiros - UCC Viseense (Coord. Proj. Enº Filipe Correia)	CN/FQ	CR	13:40-15:25	Ana Freitas Paulo França	Terça-feira	10	
			Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	TIC	Polivalente	9:25-10:15	António Bebiano	Sexta-feira	13	* 2 turmas por sessão
			“À distância de um Click!”	Dra. Patrícia Monteiro (coordenadora do CRI-Viseu)	CN	B18	15:35-17:20	Ana Freitas	Quinta-feira	12	
9° F	20	Filomena Pinto	Projeto ABC Formação em 1ºs socorros e SBV 2ª sessão 100 min.	Enfermeiros - UCC Viseense (Coord. Proj. Enº Filipe Correia)	CN/FQ //M	CR	9:25 –11: 20	Ana Freitas (CN) Paulo França (FQ) Nuno Sousa (MAT)	Segunda-feira	9	
			Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	TIC	Polivalente	8:30-9:20	Lisete Ferreira	Sexta-feira	13	* 2 turmas por sessão
			“Workshop sobre composição e improvisação musical”	Projeto musical "Gravação do CD Chão Ardente" Dr. Carlos Marques	Ing	B4	11:30-12:20	Filomena Pinto	Quarta-feira	11	
10°A	18	Licinia Pereira			Port.	Polivalente	8:30 -9:20	Licinia P.	Terça-feira	10	* 2 turmas por sessão

			Tristeza ou Depressão? Vamos estar alerta! *	GASA/Serviços de Psicologia/Pediatria - ULSVDL Dra. Joana Magalhães Dra. Brígida Caiado Dra. Daniela Vieira Dra. Cláudia Fernandes Dra. Cláudia Marques Dra. Cláudia Inês Jorge Pereirinha Dra. Joana Filipa Neves Sá Dra. Roberta Mota Andrade Silva Dra. Mariana dos Santos Silveira							
10°B	17	Sandra Garcia			BIO/GEO //G. DESC_A	Polivalente	9:25 – 10:15	Ana Bernardes// Catarina Lopes	Terça-feira	10	* 2 turmas por sessão
10°C	28	M Natália/ Luísa Caramelo			Fil.	Polivalente	8:30-9:20	Ester Félix	Terça-feira	10	* 2 turmas por sessão
10°D	20	Catarina Lopes			G. DESC_A	Polivalente	9:25 – 10:15	Catarina Lopes	Terça-feira	10	* 2 turmas por sessão
11°A	22	M. Filomena Santos	“Estás OK? - Promoção da Saúde Mental”	Jogos +Vida Psicóloga Rita (11A)	Filos.	D-10	14:35-16:25	Filomena Pires	Quinta-feira	12	
11°B	29	Ana C. Gomes	“Estás OK? - Promoção da Saúde Mental”	Jogos +Vida Psicóloga Patrícia (11B)	Bio/Geo//G. DESC_A	B-06	13:40-15:25	Ana Bernardes// Elsa Batista	Terça-feira	10	
11°C	28	Manuel A. Paiva	Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel teixeira	Filos.	Polivalente	10:30-11:20	Teresa Silva	Quarta-feira	11	* 3 turmas por sessão
11°D	29	M. Filomena Pires	Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	Port.	Polivalente	10:30-11:20	Cristina Dias	Quarta-feira	11	* 3 turmas por sessão
11°E	18	Carla S. Pereira	Sono e Ansiedade	Farmácia Viriato Dr. Tiago Saraiva Dra. Isabel Teixeira	DES-A	Polivalente	10:30-11:20	Elsa Batista	Quarta-feira	11	* 3 turmas por sessão
12°A	21	Isabel V. Cardoso	OP “Vive na Real! – Não na Dependência” / ” Viagem de Finalistas”	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	API_B	Polivalente	9:25 – 10:15	António Bebiano	Segunda- feira	9	
12°B	22	Carlos A. Sousa	OP “Vive na Real! – Não na Dependência” / ” Viagem de Finalistas”	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	Biol	Polivalente	8:30- 9:20	Margarida Morgado	Segunda- feira	9	
			“Shot off – O consumo de álcool nos jovens”	Jogos +Vida	Bio/Port	D-15	10:30-12:20	Margarida Morgado/ Manuela Pacheco	Quinta- feira	12	

12°C+F	12+9	Sara M. Rodrigues	OP "Vive na Real! – Não na Dependência" / " Viagem de Finalistas"	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	Ed.F.	Polivalente	10:30 -11:20	Leonor Quintal	Segunda-feira	9	
12°D	18	Ana M. Fontes	OP "Vive na Real! – Não na Dependência" / " Viagem de Finalistas"	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	GGF.C	Polivalente	10:30 -11:20	Cátia Santos	Segunda-feira	9	
12°E	13	António P. Teixeira	OP "Vive na Real! – Não na Dependência" / " Viagem de Finalistas"	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	GGF.C	Polivalente	8:30- 9:20	Cátia Santos	Segunda-feira	9	
10 P4+P6	7+7	Cátia Montez	"Workshop sobre composição e improvisação musical"	Projeto musical "Gravação do CD Chão Ardente" Dr. Carlos Marques	Comunicação // Biologia	D-08	12:30-13:20	Mariana Duarte // Alexandra Rocha	Quarta-feira	11	
10P1	24	Rui Costa	Tristeza ou Depressão? Vamos estar alerta! *	GASA/Serviços de Psicologia/Pediatria - ULSVDL Dra. Joana Magalhães Dra. Brígida Caiado Dra. Daniela Vieira Dra. Cláudia Fernandes Dra. Cláudia Marques Dra. Cláudia Inês Jorge Pereirinha Dra. Joana Filipa Neves Sá Dra. Roberta Mota Andrade Silva Dra. Mariana dos Santos Silveira	Port.	Polivalente	10:30-11:20	Vanessa Paiva	Terça-feira	10	
10 P2+P3	11+6	Catarina Mendonça			Ing.	Polivalente	10:30-11:20	Ana Laranjo	Terça-feira	10	
10 P4+P6	7+7	Cátia Montez			TIC	Polivalente	11:30 – 12:20	Ana Paula Pereira	Terça-feira	10	
10 P7+P10	12+7	Paulo Coimbra			A.Int	Polivalente	11:30 – 12:20	Catarina Mendonça	Terça-feira	10	
11P1	20	Nuno M. Azevedo	Educação sexual - Contraceção e IST	12º A (Educação por pares)	Ing.	D- 07	14:35 – 15:25	Ana Laranjo (11P1) Pedro Eira/Isabel Cardoso (Bio/Fis-12ºA)	Segunda-feira	9	
11 P2	16	Rosa Fernandes	Estágio								
11 P4+P10	8+7	Paula Miquelino	Estágio								
11 P6	17	Maria F. Campos	Estágio								
12 P1	24	Vitor M. Pinto	OP "Vive na Real! – Não na Dependência" / "Viagem de Finalistas"	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	Port.	Polivalente	8:30- 9:20	Maria F. Campos	Segunda-feira	9	
				SPO - ES Viriato	AtGiAC	D-10	10:30-11:20	Catarina Alexandre	Segunda-feira	9	

			"Ansiedade – Sentir, falar e lidar."								
12 P2	19	Ana P. Pereira	OP "Vive na Real! – Não na Dependência"/ "Viagem de Finalistas"	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	Prog	Polivalente	10:30 -11:20	Regina Oliveira	Segunda-feira	9	
			"Ansiedade – Sentir, falar e lidar."	SPO - ES Viriato	FQ	D-06	9:25-10:15	Susana Boloto	Segunda-feira	9	
12 P6+10	11+9	Luís M. Gonçalves	OP "Vive na Real! – Não na Dependência"/ "Viagem de Finalistas"	PSP-Viseu Chefe Carlos Ferreira	Ing	Polivalente	9:25-10:15	Luísa Caramelo	Segunda-feira	9	
			"Ansiedade – Sentir, falar e lidar."	SPO - ES Viriato	Ing	B-22	8:30 – 9:20	Luísa Caramelo	Segunda-feira	9	

