

09:30 – 10:00 | Sessão de Abertura

Graciano Paulo, Presidente da ESTeSC-IPC

Ana Paula Amaral, Coordenadora do Projeto de Educação pelos Pares da ESTeSC-IPC

Mariana Rebelo, Presidente da AE da ESTeSC-IPC

10:00 – 10:45

Painel 1 – Hábitos de Sono na infância/adolescência e saúde futura

Moderadora: Joana Soares, Prof. ESTeSC-IPC

> Susana Maia, Serviço de Pediatria, da ULS de Gaia e Espinho

10:45 – 11:00 | Coffee break

11:00 – 11:45

Painel 2 – Alimentação desde a preconceção ao jovem adulto, impacto na saúde

Moderadora: Ana Gabriela Cabilhas, Nutricionista, Deputada da Assembleia da República

> Ema Monteiro, Serviço de Nutrição e Dietética, ULS Coimbra

> Marlene Lages, Alumni ESTeSC-IPC e Assistente convidada ESTeSC-IPC

11:45 – 12:30

Painel 3 - Impacto do “Tempo de Ecrã” na Saúde, da infância à idade adulta

Moderador: Vítor Nuno Anjos, Presidente da Associação Nacional de Conversas de Psicologia

> Cátia Lopes, Psicofix, Lda.

> Sofia Abreu, Serviço de Psiquiatria, ULS Coimbra

12:30 – 14:00 | Almoço

14:00 – 14:45

Painel 4 – Saúde da mulher ao longo da vida

Moderadora: Fátima Feliciano, Psicóloga Clínica e Prof. convidada ESTeSC-IPC

> Mia Negrão, Ativista, Direito da Saúde, Associação Nascer com Direitos

14:45 – 15:30

Painel 5 - Educação pelos Pares na ESTeSC-IPC

Moderadora: Ana Paula Amaral, Prof. ESTeSC-IPC, Coordenadora do Proj. Educação pelos Pares

> Integração académica, Solidariedade e Saúde Mental

Eliana Lins, estagiária do ISMT; Catarina Santos, estudante ESTeSC-IPC

> Violência interpares e Sexualidade saudável

lasmin Jordão, estagiária do ISMT; Mafalda Carvalho, estudante ESTeSC-IPC

> Sono saudável e outras atividades de promoção da saúde

Soraia Oliveira e Leonor Ribeiro, estudantes ESTeSC-IPC

15:30 – 15:45

Testemunhos de estudantes do Projeto de Educação pelos Pares

Beatriz Matos e Guilherme Flor, Alumni Pares ESTeSC-IPC

15:45 | 16:00 Momento musical

> Ana Martins e Catarina Santos

16:00 | Sessão de Encerramento

XV SEMINÁRIO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PELOS PARES

Healthy beginnings, hopeful futures

PROGRAMA
9 ABRIL '25

09h30 \ Auditório 3.3 da ESTeSC

