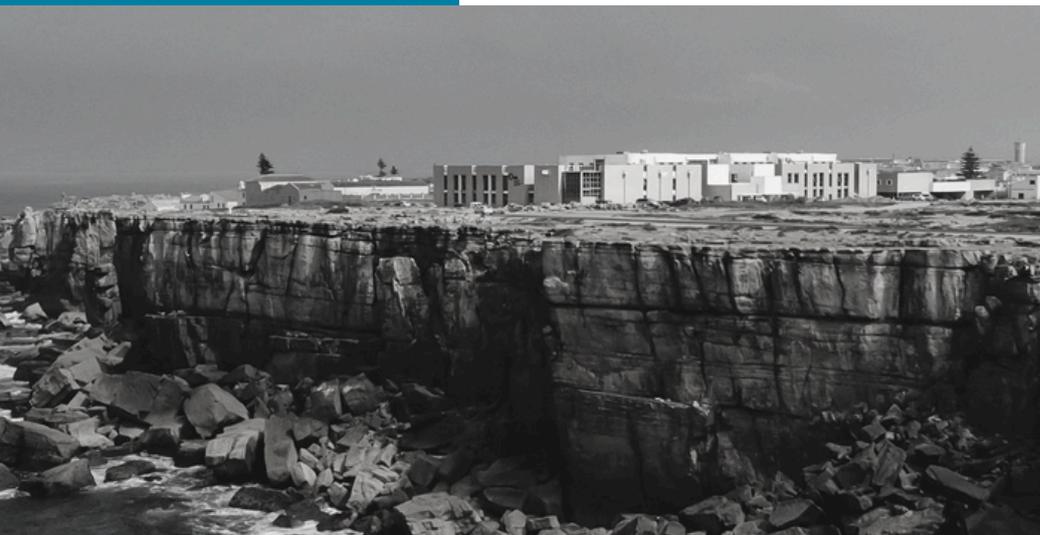


28

EDIÇÃO
03 OUTUBRO 2024

inforMAR#28

SEMANA 40



NESTA EDIÇÃO

ESTM comemora 25 anos de existência

Docentes e investigadores participam no Biomeet

ESTM comemora o Dia Mundial da Alimentação e da Saúde Mental

AULA INAUGURAL DO MESTRADO EM AQUACULTURA

SUSTENTABILIDADE E CRESCIMENTO AZUL: A AQUACULTURA E A ESTRATÉGIA NACIONAL PARA O MAR



09 de outubro de 2024

Sustentabilidade e Crescimento Azul: a Aquacultura e a Estratégia Nacional para o Mar No próximo dia **9 de outubro**, às **14h30**, terá lugar na **Sala Berlenga** da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM) a aula inaugural do Mestrado em Aquacultura. Este ano, a sessão será marcada pela palestra intitulada “**Sustentabilidade e Crescimento Azul: A Aquacultura e a Estratégia Nacional para o Mar**”, proferida pela **Dra. Marisa Lameiras da Silva**, Diretora-Geral de Política do Mar.

A aquacultura, enquanto atividade fundamental para o desenvolvimento sustentável dos nossos oceanos, será o tema central desta aula, que permitirá discutir a sua relevância no contexto da **Estratégia Nacional para o Mar** e a sua ligação ao **Crescimento Azul**.

Esta sessão inaugural organizada pelo Mestrado em Aquacultura é uma oportunidade única para os estudantes, docentes e todos os interessados na área, de se envolverem numa discussão sobre o futuro dos oceanos e o papel crucial da aquacultura para o seu desenvolvimento sustentável.

MARE-POLITÉCNICO DE LEIRIA PRESENTE NO BIOMEET 2024



30 de setembro a 01 de outubro de 2024

Os nossos docentes e investigadores do MARE - Politécnico de Leiria participaram no Biomeet 2024, o encontro anual de referência do setor da Biotecnologia em Portugal. Este evento reuniu profissionais, investigadores e empreendedores de várias áreas ligadas às Ciências da Vida e Biotecnologia, promovendo oportunidades de networking e o estabelecimento de parcerias estratégicas.

Realizado no Centro de Congressos do Taguspark, em Oeiras, o Biomeet 2024 apresentou um programa diversificado, explorando as novas tendências e oportunidades de inovação no setor biotecnológico, com foco em áreas críticas como saúde, sustentabilidade e tecnologia.

A participação dos nossos docentes e investigadores em eventos como o Biomeet é de grande importância, pois reforça a ligação entre o Politécnico de Leiria e o setor empresarial e científico. Estes momentos de partilha de conhecimento e discussão de soluções inovadoras são fundamentais para o avanço da investigação e o desenvolvimento de projetos com impacto real na sociedade.

Continuamos comprometidos em contribuir para o crescimento do setor da biotecnologia em Portugal, através da participação ativa em eventos que promovem a inovação, sustentabilidade e cooperação científica.



DIREITO AOS ALIMENTOS PARA UMA VIDA E UM FUTURO MELHORES

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 de outubro de 2024

No próximo dia 16 de outubro de 2024, a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM) do Politécnico de Leiria celebrará o Dia Mundial da Alimentação, este ano com o tema: "Direito aos alimentos para uma vida e um futuro melhores". O evento contará com um programa diversificado de atividades laboratoriais e sessões de apresentação da oferta formativa da ESTM, e estará aberto a toda a comunidade.

Durante todo o dia, realizar-se-á uma recolha de alimentos para apoiar a associação de solidariedade "Centro de Acolhimento Aconchego", de Peniche, numa iniciativa de responsabilidade social que convida à participação ativa da comunidade académica e local.

Este evento é uma excelente oportunidade para consciencializar a comunidade sobre a importância da alimentação na saúde e no bem-estar de todos, além de reforçar o papel da ESTM no desenvolvimento de soluções inovadoras para um futuro mais sustentável.

Inscrições

Para participar nas atividades laboratoriais (ver programa na imagem abaixo), é necessário efetuar a inscrição através do e-mail joaquina.pinheiro@ipleiria.pt, indicando a(s) atividade(s) pretendida(s).

PROGRAMA

Sessão manhã

11h00 - Receção

11h10 - Apresentação da Oferta Formativa (Anfiteatro da ESTM)

11h30 - Atividades laboratoriais

- A Química do Pão (M#1)

- O Mar no Pomar: como as algas podem contribuir para a conservação da fruta (M#2)

13h00 - Partida

Sessão tarde

14h00 - Receção

14h10 - Apresentação da Oferta Formativa (Anfiteatro da ESTM)

14h30 - Atividades laboratoriais

- Uma aventura no mundo da gastronomia molecular (T#1)

- Doçura da fruta por um canudo (T#2)

16h00 - Partida

Todo o dia:

Recolha de alimentos para doar à associação de solidariedade "Centro de Acolhimento Aconchego" (Peniche).

Inscrições: joaquina.pinheiro@ipleiria.pt (indicar a(s) atividade(s) pretendida(s)).

CLUBE DO AMBIENTE 2024/25

JUNTA-TE AO CLUBE DO
AMBIENTE DA ESTM

Vem conhecer o Clube do Ambiente da ESTM e junta-te a nós na missão de proteger o planeta!

Se te preocupas com o ambiente e queres fazer parte de ações concretas para promover a sustentabilidade, este é o teu lugar.

No Clube do Ambiente, os estudantes trabalham juntos para criar impacto positivo no nosso campus, mostrando que, unidos, podemos ser agentes de verdadeira mudança!

Participa e faz a diferença.
Cada gesto conta!

CONTACTO:

clubedoambiente.estm@my.ipleiria.pt

CELEBRAÇÃO DO 25º ANIVERSÁRIO DA ESCOLA SUPERIOR DE TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR

CELEBRAR OS 25 ANOS DA ESTM

Unidos pelo Saber e pelas Conquistas!

18.OUT.2024 > 21:00H

AUDITÓRIO
ESCOLA SUPERIOR DE
TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR
PENICHE

25
ANOS
ESCOLA SUPERIOR DE
TURISMO E TECNOLOGIA
DO MAR



18 de outubro de 2024

Celebrar os 25 anos da ESTM,

será, acima de tudo, celebrar a união de uma família académica que tem crescido ao longo destes anos, tendo sempre presentes os valores como a educação, o respeito, a amizade, a procura e a evolução ao nível dos laços e conhecimentos.

Toda a comunidade académica, docentes, investigadores, estudantes, técnicos e administrativos, familiares, parceiros locais, regionais, nacionais e internacionais, têm construído a história da ESTM, repleta de conquistas, superação, resiliência, crescimento, e na qual, a dedicação e a união de todos, têm sido os ingredientes chave para a evolução e sucesso da ESTM.

Nesta celebração muitas histórias temos para contar, com o desejo de seguirmos em frente, sempre mais fortes, com a esperança de alcançarmos um futuro brilhante e próspero.

Seguimos fortes,
Seguimos juntos,

No dia 18 de outubro,
Celebraremos a união, as conquistas e a evolução!

 **POLITÉCNICO DE LEIRIA** | ESCOLA SUPERIOR DE TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR

25
ANOS
ESCOLA SUPERIOR DE
TURISMO E TECNOLOGIA
DO MAR

CELEBRAR OS 25 ANOS DA ESTM

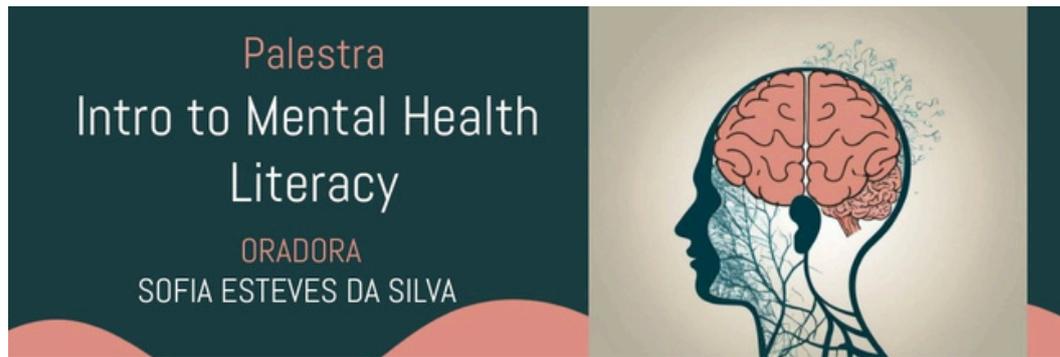
Unidos pelo Saber e pelas Conquistas!

18.OUT.2024 > 21:00H

AUDITÓRIO
ESCOLA SUPERIOR DE
TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR
PENICHE



COMEMORAÇÃO DO DIA DA SAÚDE MENTAL NA ESTM



22 de outubro de 2024

No próximo dia 22 de outubro, a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM) irá assinalar o Dia da Saúde Mental com a realização da palestra intitulada "Intro to Mental Health Literacy". O evento contará com a participação de Sofia Esteves da Silva como oradora convidada e terá lugar no Anfiteatro da ESTM, às 15:00 horas.

Esta iniciativa, realizada em parceria com a Dragonfly, pretende sensibilizar a comunidade académica para a importância da literacia em saúde mental, proporcionando um espaço de reflexão e aprendizagem sobre um tema cada vez mais relevante no contexto académico e profissional.

O evento será ainda um momento para reforçar o compromisso da ESTM com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), alinhado com os princípios da sustentabilidade, bem-estar e educação para a saúde mental. Estão também envolvidos na iniciativa os projetos Eco-Escolas e a celebração dos 25 anos da ESTM.

Este evento é aberto à comunidade e faz parte de um conjunto de ações da ESTM para promover o bem-estar e a saúde mental no ambiente académico.

PROJETO ECO-ESCOLAS 2024/25

ECO-ESCOLAS 2024/25

Participa no projeto Eco-Escolas 2024/25 e ajuda a construir um futuro mais sustentável!

Este é o momento de fazer a diferença na nossa escola e no ambiente. Junta-te a nós para promover boas práticas ambientais, cuidar do nosso planeta e contribuir para a criação de uma comunidade mais ecológica e consciente.

Com as tuas ideias e energia, podemos transformar o nosso campus num exemplo de sustentabilidade.

Vem fazer parte desta iniciativa e dá o teu contributo para um mundo mais verde!

+INFO:
susana.mendes@ipleiria.pt

Link: [Website da ESTM](#)

POLITÉCNICO DE LEIRIA ADERE AO PROGRAMA “CHEQUES PSICÓLOGO E NUTRICIONISTA”



outubro de 2024

O Politécnico de Leiria aderiu ao programa de “cheques-psicólogo” e “cheques-nutricionista”, uma iniciativa promovida pelo Governo que tem como objetivo facilitar o acesso a cuidados de saúde aos estudantes portugueses que se encontram no ensino superior.

Para aceder às consultas gratuitas de psicologia e nutrição, os estudantes do Politécnico de Leiria terão de efetuar a respetiva manifestação de interesse do novo Portal de Serviços Públicos da República Portuguesa em: <https://www.gov.pt/>

Para além desta iniciativa, o Centro de Apoio ao Estudante do Politécnico de Leiria irá continuar a disponibilizar consultas gratuitas de psicologia para os estudantes, assim como outras ações de promoção da saúde mental e do bem-estar da comunidade académica.

Todas as informações no website do [Politécnico de Leiria](#), [aqui](#).

CONSULTAS DE PSICOLOGIA:

O apoio contempla a atribuição de 12 cheques-psicólogo (i.e., 12 sessões com um profissional da Psicologia).

A medida destina-se a estudantes que necessitem de apoio para lidar com:

- Problemas de Saúde Mental frequentes, como a ansiedade ou a depressão (mais informações sobre estes problemas no Portal [Eu Sinto.Me](#)).
- Problemas no plano Individual, social e académico com impacto na Saúde Mental. Por exemplo, dificuldades relacionais, ansiedade com exames, situações de vida com potencial impacto na vida académica (mudança de cidade, luto, rutura numa relação amorosa/divórcio).
- Questões relacionadas com o desenvolvimento vocacional e gestão pessoal de carreira.
- Problemas de Saúde Física com impacto na Saúde Mental (por exemplo, doença crónica).

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO:

A medida relativa à atribuição de cheques-nutricionista destina-se a estudantes que necessitem de apoio para lidar as seguintes situações:

- perda de peso involuntária;
- baixo peso;
- pré-obesidade e obesidade;
- diabetes mellitus tipo 1 e 2;
- dislipidemia;
- hipertensão arterial;
- patologia gastrointestinal;
- doença renal crónica (excluindo utentes em hemodiálise ou diálise peritoneal);
- doença oncológica (excluindo utentes em tratamento adjuvante);
- intolerância ou alergia alimentar;
- doença neurológica;
- anemia por défice nutricional;
- perturbações do comportamento alimentar;
- e gravidez e puerpério.

SABIAS QUE...

NO DIA 17 DE OUTUBRO, PODERÁS FAZER TESTES RÁPIDOS PARA HIV, HEPATITES E SÍFILIS NA ESTM

No dia 17 de outubro, quinta-feira, poderás fazer rastreios HIV, hepatites e sífilis, na ESTM, das 13:00h às 18:00h.

«Rastreios rápidos ao HIV, Hepatite B, Hepatite C e Sífilis, em contexto voluntário, anónimo, confidencial e gratuito, garantindo os devidos procedimentos de segurança e higienização. Os resultados são dados na hora e, caso se justifique, com o devido encaminhamento de casos.» - Equipa do Projeto [#sidadealerta](#) - Acompanha, Peniche

