



Sex, Dez 5, 2025



QUANTO DEVO CAMINHAR PARA PERDER 20 KG CONFORME A MINHA IDADE?

ALTURA	PESO	NÍVEL	PESO IDEAL	II
152	120	INICIANTE	55	
155	130	INTERMEDIÁRIO	60	
158	140	AVANÇADO	65	
161	150	CALCULE	70	





EDUCAÇÃO, PENICHE, REGIÃO

ESTM-IPLeiria e Município de Peniche firmam parceria estratégica

Beira Digital 18 de Novembro, 2025



A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM) do Instituto Politécnico de Leiria e o Município de Peniche formalizaram uma parceria para a elaboração de uma Agenda de Cooperação Estratégica. O objetivo é definir uma visão conjunta para o desenvolvimento de Peniche como território de conhecimento, inovação e sustentabilidade. **Material escolar**

A agenda surge como instrumento de governação colaborativa, colocando a ciência, a formação e a inovação ao serviço da cidade e da comunidade académica. O documento estrutura-se em cinco dimensões de colaboração: académica e de vida estudantil; ciência, inovação e empreendedorismo azul; territorial e de desenvolvimento socioeconómico; cultural, patrimonial e identitária; e estratégica e de comunicação.

Sérgio Leandro, diretor da ESTM, destaca que a iniciativa reforça a ligação entre a cidade e a sua comunidade académica, valorizando estudantes, docentes e investigadores como parceiros ativos no desenvolvimento local e no bem-estar estudantil.

PUBLICIDADE



Para Filipe Sales, presidente do Município de Peniche, a parceria consolida Peniche como cidade de ensino superior e polo de inovação, criando oportunidades para jovens, empresas e para o desenvolvimento sustentável da região. O autarca sublinha ainda a importância de reter talento local e fomentar emprego jovem.

A Agenda de Cooperação Estratégica prevê mecanismos de planeamento, execução e acompanhamento conjunto, alinhados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e com as prioridades europeias de transição verde e digital, posicionando Peniche como um verdadeiro “Campus Azul” e laboratório vivo da Economia Azul.

Tagged IP Leiria, Peniche

← SC Braga e GD Tourizense lançam nova Escola
“Gverreiros do Futuro” em Touriz

Arcádia abre nova loja em Setúbal que une chocolate e
vinho portugueses

Artigos Relacionados



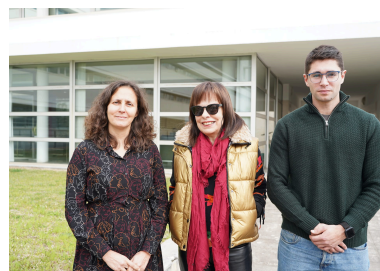
Semana imersiva no Politécnico de Coimbra junta 50 alunos do secundário em atividades científicas, culturais e desportivas

De 7 a 11 de julho, o Politécnico de Coimbra (IPC) promove uma semana imersiva dirigida a 50...



Universidade de Coimbra é a mais sustentável de Portugal e 80.ª do mundo

A Universidade de Coimbra (UC) foi reconhecida como a instituição de ensino superior mais sustentável de Portugal e...



UC desenvolve sistema IA que monitoriza pegadas ambientais na agricultura

Uma equipa de investigadores da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC) está a desenvolver...

[Ver mais artigos](#)

Deixe um comentário

O seu endereço de email não será publicado. Campos obrigatórios marcados com *

Comentário *

Nome *

Email *

Site

☐ Guardar o meu nome, email e site neste navegador para a próxima vez que eu comentar.

Publicar comentário

PUBLICIDADE



NATAL SERRANO

Deixe-se guiar pela magia de outros tempos

de 11 a 21 de dezembro
PAMPILHOSA da SERRA



SAÚL
12.dez



SANTAMARIA
13.dez



**MAROTOS DA
CONCERTINA**
19.dez



VIZINHOS
20.dez



Concertos e Espetáculos ✦ Fogueira de Natal ✦ Filhó Espichada
Eira da Brincadeira ✦ Tasquinhas ✦ Mercadinho de Natal ✦ Pista de Gelo Ecológica

nataiserrano.pt

PUBLICIDADE

RESTAURANTE



Alto Padrão



Zona Industrial do Alto do Padrão , 3200-193, Lousã



239 062 727 | 914 179 044



altopadraorestaurante2018@gmail.com

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

Rui Sampaio é o novo presidente do Conselho de Administração da APIN

5 de Dezembro, 2025

Penela Presépio 2025 promete edição imersiva que une tradição e tecnologia

5 de Dezembro, 2025

PJ detém abusador sexual de crianças no concelho de Almeida

5 de Dezembro, 2025

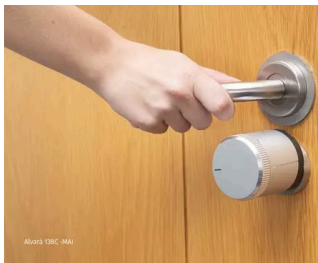
Portugal garante lugar na final do Mundial de futsal feminino com triunfo expressivo sobre a Argentina

5 de Dezembro, 2025

Padre Guilherme confirmado no cartaz do RFM Somnii 2026

5 de Dezembro, 2025

PUBLICIDADE



Alarme com fechadura inteligente gratuita e

Securitas Direct Alarme



Agenda

Brasil em Palco

Castro Daire

Crónicas

Cultura

Desporto

Destaques

Eleições Autárquicas

Eleições Legislativas

Entretenimento

Festas da Aldeia

Figueiró dos Vinhos

Gouveia

Lazer & Gastronomia

Moimenta da beira

Mundo

Ocorrências

País

Patrocinado

Pequenas Ações, Grandes Mudanças

Região

São João da Madeira

Sernancelhe

Turismo

Última Hora

Vídeos

Ficha Técnica

Estatuto Editorial

Política de Privacidade

Livro de Reclamações



