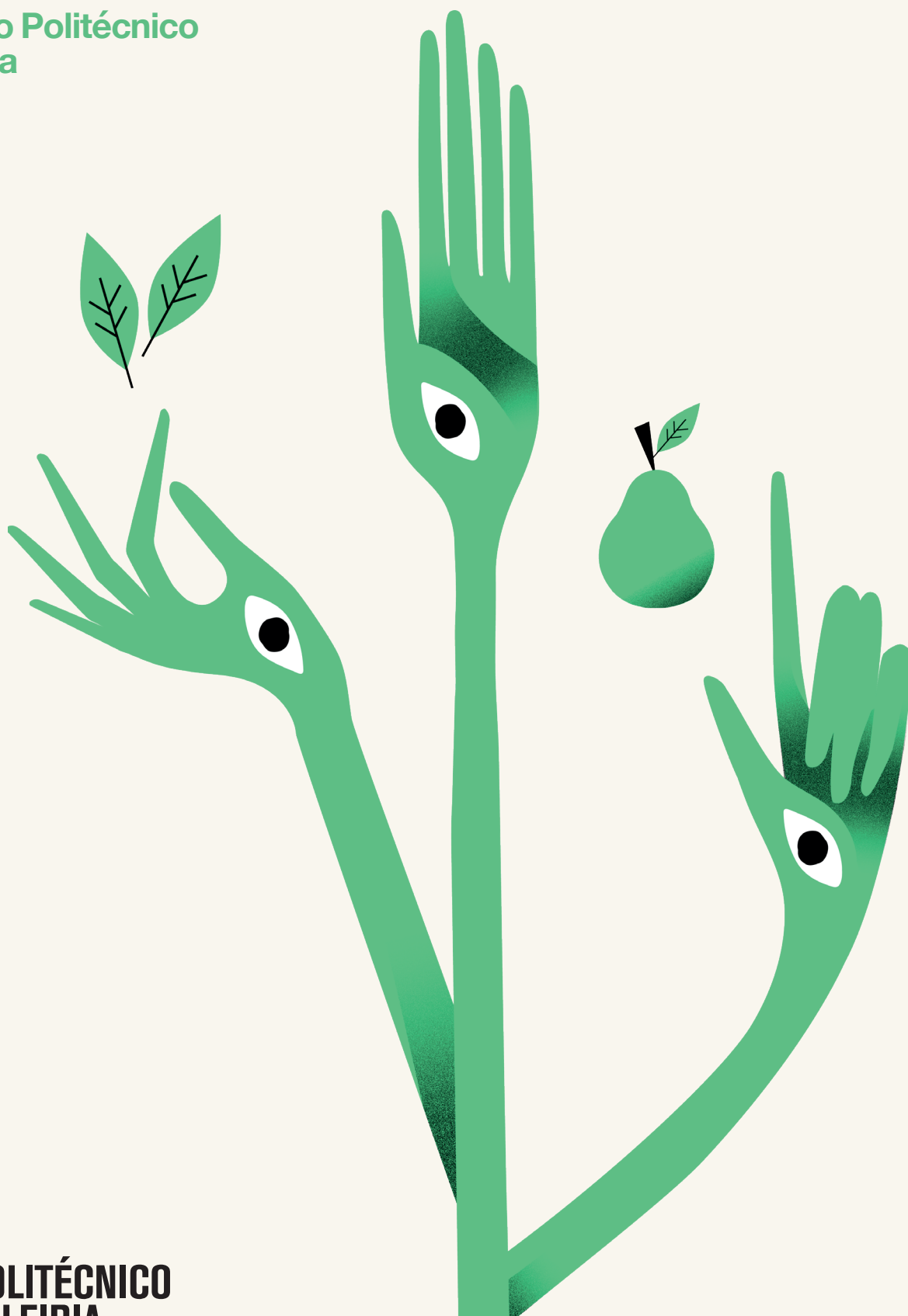


Plano de Ação Healthy Campus

Instituto Politécnico
de Leiria

2026—2030



Preâmbulo

Quando se pensa na missão das instituições de ensino superior, facilmente se identificam as vertentes de ensino, de investigação e de ligação à sociedade. Contudo, a dinâmica e estrutura organizacional que cada instituição assume depende das suas conceções e opções estratégicas. Numa altura em que a saúde e o bem-estar e os estilos de vida saudáveis são preocupações cada vez mais presentes, o *Healthy Campus* (HC) deve ser visto como uma estrutura que permita a promoção e melhoria do bem-estar da comunidade do campus. O investimento no HC não só é instrumentalmente importante pelos resultados que daí advirão como, na sua essência, incentiva a um *modus vivendi* respeitador da condição humana e mobilizador em torno de um objetivo que poucos colocarão em causa. Competirá à liderança das instituições de ensino superior orientar, alavancar e coordenar as ações a desenvolver no terreno no âmbito desta macroestrutura.

O programa de Certificação Mundial *Healthy Campus*, criado pela Federação Internacional do Desporto Universitário (FISU), tem como objetivo implementar um estilo de vida saudável entre a sua comunidade académica, potenciando programas operacionais nas áreas do Desporto e Atividade Física que, simultaneamente, influenciam domínios como a Saúde Mental e Social, Nutrição, Prevenção de Doenças, Comportamentos de Risco e, por fim, Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social. Para obter a certificação, as academias são avaliadas em ciclos de dois anos. O primeiro ciclo consiste num processo de autoavaliação (analisado por um júri internacional), enquanto o segundo tem por base uma auditoria efetuada na Instituição.

Após a finalização do primeiro ciclo, o Instituto Politécnico de Leiria (IPLeia) atingiu, em julho de 2021, o nível de certificação Platina, o grau máximo de cinco níveis de desempenho definidos pela FISU; o mesmo aconteceu no segundo ciclo aquando da auditoria efetuada na Instituição. As Instituições de Ensino Superior são avaliadas em 100 parâmetros, distribuídos pelas áreas anteriormente indicadas.

O Programa *Healthy Campus* do Instituto Politécnico de Leiria visa:

- 1) Ter um referencial que balize e oriente a atuação do IPLeia no sentido da criação de condições físicas, humanas e processuais rumo ao bem-estar e à qualidade de vida no campus;
- 2) Organizar harmoniosa e sinergicamente atividades no campus promotoras de saúde física, emocional, social e mental;
- 3) Incentivar estilos de vida saudáveis com os quais a comunidade do IPLeia se identifique;
- 4) Contribuir para a concretização dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 das Nações Unidas.



Índice

Enquadramento do programa Healthy Campus no Plano Estratégico do Instituto Politécnico de Leiria 2030	5
Domínios estratégicos, atividades e indicadores do Programa <i>Healthy Campus</i> IPLeiria	6
Domínio: <i>Atividade Física e Desporto</i>	6
Domínio: <i>Nutrição</i>	8
Domínio: <i>Prevenção de Doenças</i>	9
Domínio: <i>Saúde Mental e Social</i>	9
Domínio: <i>Prevenção de Comportamentos de Risco</i>	11
Domínio: <i>Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social</i>	12
Nota final	17
Equipa <i>Healthy Campus</i>	18



Índice de Tabelas

Tabela 1.	Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 2: Atividade Física e Desporto...	7
Tabela 2.	Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 3: Nutrição	8
Tabela 3.	Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 4: Prevenção de Doenças	9
Tabela 4.	Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 5: Saúde Mental e Social.....	10
Tabela 5.	Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 6: Prevenção de Comportamentos de Risco.....	11
Tabela 6.	Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 7: Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social	16

Enquadramento do programa Healthy Campus no Plano Estratégico do Instituto Politécnico de Leiria 2030

Os objetivos ora enunciados e estabelecidos para o Healthy Campus do IPLeiria estão em sintonia com a direção estratégica da instituição, patente no respetivo Plano Estratégico 2030 (PE2030). Este, periodicamente renovado, constitui-se como um instrumento fundamental e orientador da atividade para levar a cabo a missão do Politécnico de Leiria, definida do seguinte modo:

O Instituto Politécnico de Leiria é uma instituição de ensino superior multicultural dedicada à educação, formação, investigação e inovação, que capacita cidadãos com competências relevantes para a sociedade e que gera conhecimento com impacto no desenvolvimento sustentável regional e global (PE, 2030).

Está claramente patente na Missão estabelecida o compromisso em promover uma relação forte com a sociedade geradora de conhecimento com impacto, na sociedade e no desenvolvimento global sustentável, em resposta aos desafios sociais que vão surgindo ao longo do tempo.

Do mesmo modo, a Visão preconizada para 2030 estabelece o intuito de em 2030 sermos uma instituição de ensino *reconhecida, nacional e internacionalmente, pela qualidade e atualidade na formação, suportada pela flexibilidade e inovação pedagógica dos percursos académicos, pelo conhecimento ao serviço da sociedade, pela centralidade criativa e cultural e pelos contributos para o desenvolvimento global sustentável (PE, 2030).*

A Visão reforça uma orientação estratégica vinculada pela vontade de ser um agente agregador

e transformador da região, devido à capacidade de gerar, partilhar e valorizar conhecimento que está ao serviço da sociedade e dos cidadãos, com papel relevante no desenvolvimento global sustentável, enquanto se afirma como o motor de centralidade criativa e cultural da região, tornando-a mais atrativa e inserida num contexto global sustentável essencial para a qualidade de vida.

Um dos fatores identificados como fator distintivo do IPLeiria, que se pretende ser objeto de melhoria contínua ao longo da vigência do PE2030, constituindo por isso um dos 6 objetivos estratégicos definidos, consiste em Valorizar as Pessoas, não só de profissionais altamente qualificados e especializados, mas sobretudo de pessoas que fazem a diferença nas suas profissões e na sociedade. Para tal, a construção de Campi cada vez mais sustentáveis e promotores de bem-estar, com condições de trabalho e de relações sociais únicas, permitindo a conciliação da vida profissional e familiar promove, na sua essência, a qualidade de vida dos professores, investigadores e técnicos.

O IPLeiria assume, portanto, através dos seus principais elementos de orientação estratégica, um claro compromisso com o desenvolvimento sustentável e com a qualidade de vida de toda a comunidade direta e indiretamente ligada à instituição, criando um enquadramento institucional favorável à implementação bem-sucedida do seu *Healthy Campus*.

Domínios estratégicos, atividades e indicadores do Programa *Healthy Campus* IPLeiria

O presente Plano de Ação de implementação do *Healthy Campus* tem um horizonte temporal a 2030. Para além das avaliações anuais, a materializar nos respetivos Relatórios e Planos de Atividades. Tal como previsto no Plano de Ação 2021-2025, o presente Plano de Ação 2026-2030 pretende acompanhar o Plano Estratégico 2021-2030 do Politécnico de Leiria.

Enumeram-se, seguidamente, os Focos estratégicos do *Healthy Campus* IPLeiria por domínio/área estratégica de intervenção:

Domínio: Atividade Física e Desporto

Objetivo:

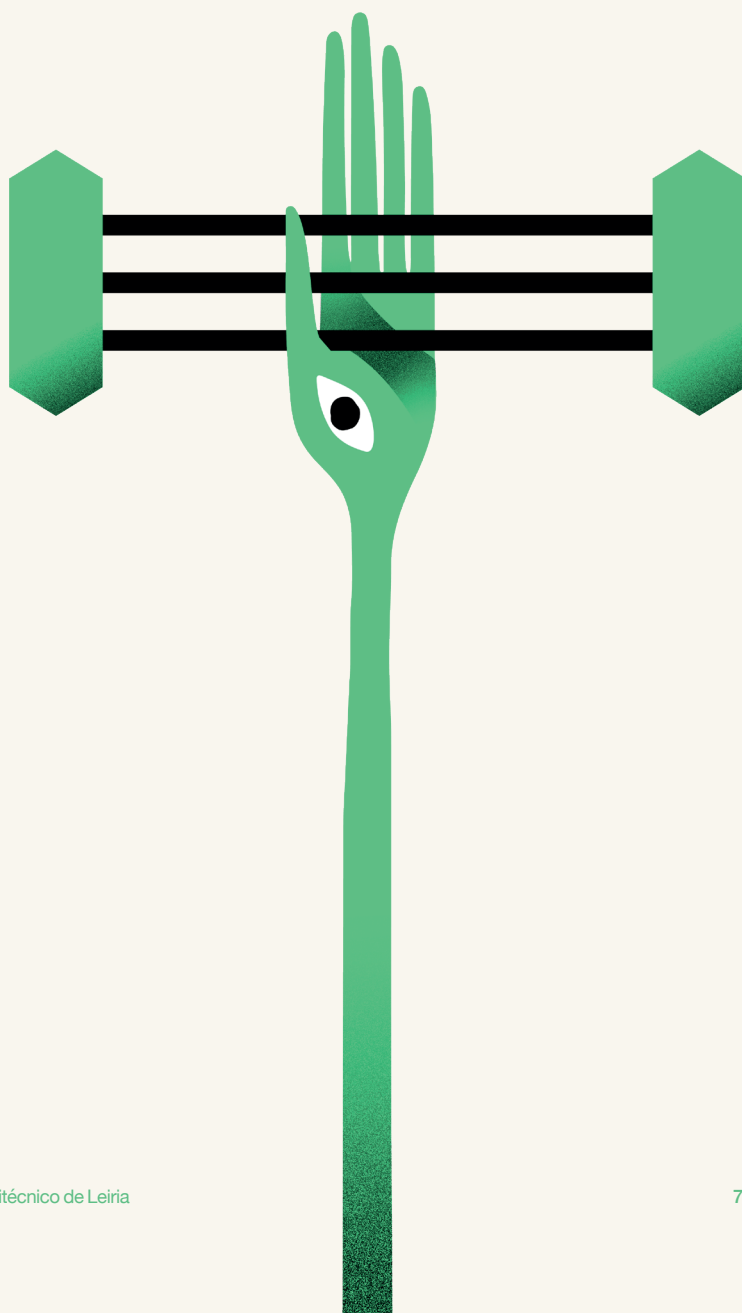
1. Radiografia dos níveis de Atividade Física;
2. Incrementar a prática de Atividade Física e Desporto na comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria;
3. Produção de evidência científica.



ATIVIDADES		INDICADORES	
1.	Avaliação dos índices de Atividade Física da comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria, através do <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ);	1.	Avaliação de, pelo menos, 50% da comunidade académica até ao início de 2030;
2.	Consolidação da Pausa Ativa em toda a comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria;	2.	Garantir uma adesão de forma regular de, pelo menos, 40% da comunidade académica à Pausa Ativa até 2030. Para efeito, será criado um instrumento em formato de resposta fechada, para avaliar se, efetivamente, os colaboradores acedem à pausa ativa. Adicionalmente será realizada uma análise descritiva em função da idade, sexo, e tipo de função e domínios da Qualidade de vida (Geral, Físico, Psicológico e Ambiente);

3.	Garantir a universalidade do Desporto Universitário em toda a comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria;	3.	Garantir o acesso ao Desporto Universitário em todos os Campi a, pelo menos, 20% da comunidade estudantil até 2030;
4.	Realização de eventos de Atividade Física e Desportiva de forma periódica e regular para toda a comunidade académica do Instituto Politécnico de Leiria;	4.	Realizar eventos de Atividade Física, mensalmente, nos Campi, para toda a comunidade académica;
5.	Disseminação dos índices de Atividade Física.	5.	Até ao final de 2030 publicação de um artigo científico sobre a caracterização dos níveis de Atividade Física da Comunidade Académica do Politécnico de Leiria.

Tabela 1. Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 2: Atividade Física e Desporto



Domínio: Nutrição

Objetivos:

1. Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
2. Prevenir doenças crónicas não transmissíveis;
3. Promover as competências culinárias dos estudantes do IPLeiria.



ATIVIDADES	INDICADORES
1. Realização de aconselhamento alimentar;	1. Realizar mensalmente sessões de aconselhamento alimentar durante o período letivo;
2. Realização de rastreios de obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes (articulação com domínio 4);	2. Realizar 1 rastreio por ano letivo em todos os campi (articulação com domínio 4);
3. Promover a realização de workshops de culinária saudável e sustentável.	3.1. Realizar, pelo menos, 1 workshop de culinária saudável e sustentável por ano; 3.2. Criar, pelo menos, 1 <i>booklet</i> por ano com receitas saudáveis e sustentáveis adequadas a estudantes do ensino superior.

Tabela 2. Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 3: Nutrição



Domínio: Prevenção de Doenças

Objetivos:

1. Sensibilizar a comunidade académica para a prevenção de doenças e comportamentos de risco, considerando sempre a sustentabilidade e a responsabilidade social.



ATIVIDADES	INDICADORES
1.1. Rastreio vocal da população do IPLeiria, dando continuidade ao trabalho de caracterização da voz da comunidade; 1.2. Divulgação e publicação dos resultados do estudo de caracterização da voz.	1. Realização de rastreios ao longo dos 2 anos seguintes a pelo menos 10% da comunidade académica.

Tabela 3. Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 4: Prevenção de Doenças

Domínio: Saúde Mental e Social

Objetivos:

1. Identificar necessidades de intervenção prioritárias na comunidade do IPLeiria ao nível da saúde mental;
2. Melhorar os níveis de saúde mental e bem-estar da comunidade académica.



ATIVIDADES	INDICADORES
1. Avaliar os níveis de saúde mental e bem-estar na comunidade do IPLeiria;	1.1. Avaliação dos níveis de saúde mental e bem-estar a 75% da comunidade académica; 1.2. Identificação de 10 determinantes em saúde com impacto na saúde mental e bem-estar da comunidade académica;
2. Criação de contextos de aprendizagem inovadores, centrados nos estudantes;	2. Ter 50 espaços indutores de inovação na aprendizagem até 2025 (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria);

3.	Promoção de ações de voluntariado na comunidade e de responsabilidade social, que estimulem a aquisição de competências transversais;	3.	Ter 200 pessoas envolvidas nas ações de voluntariado associadas à rede de voluntariado do Instituto Politécnico de Leiria em 2025 (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria);
4.	Intervenção no âmbito da prevenção, tratamento e reabilitação de saúde mental e bem-estar da comunidade académica;	4.1.	<i>Happiness Works</i> (média) > 3 em 2025;
		4.2.	Ter 10 serviços de saúde (distintos) prestados à comunidade académica em 2026 – incluindo apoio psicológico (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria);
		4.3.	Ter 25 eventos culturais e artísticos incluídos na Agenda Cultural do Instituto Politécnico de Leiria em 2025 (PE 2030 do Instituto Politécnico de Leiria);
		4.4.	Realizar 40 sessões de intervenção promotoras de saúde mental e bem-estar a estudantes;
		4.5.	Realizar 10 sessões de intervenção promotoras de saúde mental e bem-estar a colaboradores;
5.	Promoção de ações de intervenção, de sensibilização e promoção de literacia em saúde mental.	5.	Realizar 10 campanhas de intervenção na comunidade académica.

Tabela 4. Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 5: Saúde Mental e Social



Domínio: Prevenção de Comportamentos de Risco

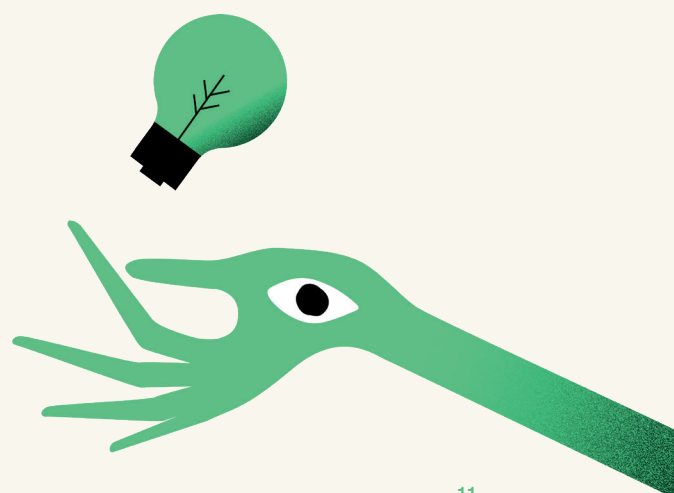
Objetivos:

1. Continuação do Observatório da Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria, que permita monitorizar a saúde e analisar os comportamentos de risco ou promotores da saúde (extensível aos vários domínios);
2. Promover a redução de comportamentos de risco no que respeita aos comportamentos aditivos, sexualidade e, conseqüente, impacto na saúde e bem-estar;
3. Promover a inclusão de pessoas/grupos em situação de vulnerabilidade.



ATIVIDADES	INDICADORES
1. Continuação do Observatório da Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria;	1.1. Realização anual do questionário referente ao Observatório da Saúde dos Estudantes do IPLeiria; 1.2. Divulgação anual dos resultados do Observatório da Saúde dos Estudantes do IPLeiria;
2. Desenvolvimento de ações preventivas e de promoção de comportamentos de risco;	2. Realização anual de, pelo menos, 5 ações de prevenção e de sensibilização para a redução de comportamentos de risco, bem como de ações de comportamentos saudáveis;
3. Capacitação de pessoas/grupos em situação de vulnerabilidade.	3. Desenvolver, pelo menos, 5 ciclos de formação de capacitação de curta duração para pessoas em grupos vulneráveis.

Tabela 5. Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 6: Prevenção de Comportamentos de Risco



Domínio: Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social

Objetivos:

1. Promover a acessibilidade a leitura das crianças/jovens com necessidades específicas e baixa literacia;
2. Promover a acessibilidade comunicacional;
3. Partilhar conhecimentos e divulgar ações inovadoras para a promoção de toda a fileira do setor agroindustrial aliados à sustentabilidade ambiental;
4. Partilhar conhecimentos e divulgar ações com vista a destacar o papel transformador das Instituições de Ensino Superior (IES) na formação de cidadãos e líderes comprometidos com um futuro mais sustentável;
5. Sensibilizar a comunidade académica para a recolha de bens (alimentares, de higiene pessoal e escolares);
6. Criar um sistema resiliente e de baixa manutenção que combina a compostagem, a retenção hídrica, de fácil acesso para indivíduos com mobilidade reduzida e com menor exigência de cuidados diários;
7. Aumentar a compostagem;
8. Criar um posto de recolha de pilhas e pequenos eletrodomésticos;
9. Aumentar a recolha de marcadores e esferográficas para reciclagem;
- 10.1. Promover a sustentabilidade e a preservação ambiental;
- 10.2. Promover atividades de sensibilização para questões ambientais;
- 10.3. Fortalecer valores como a saúde, a integração, a inclusão e preservação ambiental;
11. Promover literacia sobre a sustentabilidade dos oceanos;



12. Promover os princípios da economia circular no setor agroalimentar, aplicados à aquacultura;
- 12.1. Capacitar os participantes para a exploração da forma como os princípios da economia circular podem ser aplicados ao setor agroalimentar, transformando os subprodutos de hortícolas e de fruta minimamente processada em novos recursos com valor acrescentado para a aquacultura;
- 12.2. Capacitar os participantes para analisar um problema do desperdício alimentar, investigar as necessidades nutricionais de espécies de aquacultura e propor exemplos de valorização de resíduos;
13. Promover a literacia alimentar inovadora e associada aos recursos marinhos sustentáveis;
14. Promover a inclusão social através da cooperação entre a CERCÍ Peniche e a ESTM;
15. Incrementar a disseminação de resultados alcançados no âmbito do domínio *Healthy*

Campus "Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social";

16. Aumentar a disseminação científica;
17. Transformar e requalificar os campi, tornando-os Campi Sustentáveis;
18. Melhorar as condições de trabalho, os espaços colaborativos e o bem-estar da comunidade;
19. Aumentar a eficiência energética e diminuir o consumo de energia primária;
20. Promover o aumento da biodiversidade nos Campi e a exploração lúdico-pedagógica por parte da comunidade académica;
21. Promover a correta separação de resíduos;

22. Apoiar iniciativas de voluntariado;
23. Melhorar a ergonomia dos postos de trabalho;
24. Sensibilizar para a importância da poupança da água enquanto recurso escasso e valioso, reduzindo os consumos de água;
- 24.1. Reduzir a quantidade de resíduos colocados indevidamente nas sanitas;
25. Compreender a origem, causas e consequências das alterações climáticas;
- 25.1. Compreender os meios de mitigação e adaptação às alterações climáticas;
26. Sensibilizar a comunidade escolar para as consequências da poluição atmosférica.

ATIVIDADES		INDICADORES	
1.	Desenvolvimento e edição de livros acessíveis;	1.	Edição de 4 livros multiformato;
2.	Capacitação dos colaboradores do IP-Leiria para a acessibilidade comunicacional;	2.	Desenvolver, pelo menos, 2 ciclos de formação de capacitação de curta duração para os colaboradores do IPLeiria;
3.	Realização do 9º Simpósio - Produção e Transformação de Alimentos em Ambiente Sustentável;	3.	N.º de inscritos, apresentações orais e apresentações em painéis realizadas;
4.	Realização da 8.ª Conferência Campus Sustentável;	4.	N.º de inscritos; apresentações orais e apresentações em painéis realizadas e n.º de <i>keynote speakers</i> nacionais e internacionais;
5.	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação com a angariação de bens para doar a instituição de solidariedade local;	5.	Quantidade de bens angariados/doados;
6.	Construir um <i>keyhole garden</i> com caixotes de lixo municipais fora de circulação, com formato circular que facilita o alcance de todas as partes do canteiro (campus 4);	6.	Quantidade, em quilogramas, de resíduos orgânicos reciclados;
6.1.	Participação de indivíduos com mobilidade reduzida nas ações relacionadas com a compostagem (campus 4);	6.1.	N.º de espécies plantadas e n.º de voluntários com mobilidade reduzida.;

7.	Semanalmente recolher os resíduos das aulas práticas de cozinha, bar e cantina no campus 4 e colocação nos compostores;	7.	Quantidade, em quilogramas, de resíduos orgânicos reciclados;
7.1.	Plantação, com recurso ao composto produzido, de produtos que possam servir como matéria-prima para as aulas práticas de cozinha que funcionam no campus 4;	7.1.	N.º de espécies plantadas e quantidade, em quilogramas, de composto produzido;
8.	Caixa-depósito adequado e com capacidade para a recolha de pilhas e pequenos eletrodomésticos, para posterior entrega ao serviço Eletrão (campus 4);	8.	Quantidade, em quilogramas, de material entregue ao serviço Eletrão;
9.	Continuidade da recolha de marcadores e esferográficas, para posterior entrega ao serviço <i>Return Box</i> (campus 4);	9.	Quantidade, em quilogramas, de material entregue ao serviço <i>Return Box</i> ;
10.	Realização do "V Meeting Desportos na Areia";	10.	N.º de participantes;
11.	Realização da palestra "Os Oceanos e a Sustentabilidade";	11.	N.º de participantes;
12.	Realização da palestra "Do Desperdício ao Valor: Transformar os subprodutos hortofrutícolas em rações sustentáveis para a aquacultura";	12.	N.º de participantes e n.º de exemplos/soluções de valorização de resíduos;
13.	Realização da palestra "Como o mar pode contribuir para uma alimentação sustentável, saudável e segura?";	13.	N.º de participantes;
14.	Cooperação entre a CERCI Peniche e a ESTM na elaboração de sacos e fitas com artigos considerados como desperdício na ESTM;	14.	N.º de artigos produzidos;
15.	Participação na <i>20th International Technology, Education and Development Conference</i> ;	15.	N.º de comunicações orais/painel realizadas;
15.1.	Participação na <i>2nd Global Summit on Recycling and Waste Management</i> ;		
15.2.	Participação na <i>12th International Conference on Higher Education Advances</i> ;		
16.	Produção de investigação que permita contribuir para a concretização dos ODS previstos na Agenda 2030 da ONU;	16.	N.º de dissertações/projetos de mestrado/doutoramento associadas a cada ODS;
17.	Criar um plano de sustentabilidade nos campi;	17.	Ter um plano de sustentabilidade nos campi elaborado em 2026;

18. Requalificar espaços visando a melhoria das condições de trabalho;	18. Efetuar 5 intervenções em 2026 com vista à melhoria das condições de trabalho;
18.1. Criar espaços promotores de convivialidade, encontro e de bem-estar da comunidade, incluindo espaços verdes;	18.1. Criar 5 espaços promotores de convivialidade, encontro e de bem-estar da comunidade em 2026;
19. Substituir equipamento obsoleto por equipamento energeticamente mais eficiente;	19. Efetuar 15 intervenções em 2026;
19.1. Construir uma central de produção de energia para autoconsumo;	19.1. Construir uma central em 2026;
19.2. Instalar centrais de produção de energia para autoconsumo;	19.2. Instalar 3 centrais em 2026;
20. Construir charcos artificiais;	20. Construir 1 charco em 2026;
21. Dinamizar sessões de sensibilização para a correta separação de resíduos;	21. Dinamizar, pelo menos, 3 sessões de sensibilização;
21.1. Disponibilização de <i>kits ecobags</i> .	
22. Realizar campanhas de voluntariado;	22. Realizar, pelo menos, 1 campanha por ano;
23. Adaptação dos postos de trabalho que promovam uma postura correta, reduzam a fadiga músculo-esquelética e melhoram a utilização dos meios informáticos;	23. N.º de trabalhadores com posto de trabalho adaptado, pelo menos 30;
24. Colocação em todas as casas de banho de autocolante sobre o que não pode ir para o "cano";	24. N.º de autocolantes/cartazes colocados e total de litros poupados por mês;
24.1. Elaboração de cartaz sobre sensibilização à diminuição do consumo de água nas casas de banho;	
24.2. Divulgação da ação junto dos estudantes com explicação da importância da poupança da água;	
25. Ciclo de aulas abertas sobre alterações climáticas;	25. N.º de participantes nas aulas abertas, n.º de trabalhos realizados e n.º de debates realizados;
25.1. Realização de um ciclo de aulas abertas com diversos oradores;	
25.2. Realização, em sala, de trabalhos diversos sobre alterações climáticas e posteriores debates sobre os mesmos.	
26. Aulas de diversas unidades curriculares.	26. Testes/aproveitamento e n.º de debates realizados.

Tabela 6. Atividades e Indicadores referentes ao Domínio 7: Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social

Nota final



O presente Plano de Ação *Healthy Campus* reflete o compromisso da nossa instituição em promover um ambiente saudável, inclusivo e sustentável para toda a comunidade académica. Através da implementação das iniciativas aqui delineadas, pretendemos fomentar o bem-estar físico, mental e social dos nossos estudantes, docentes e colaboradores, contribuindo para o desenvolvimento de uma cultura de saúde e qualidade de vida.

Reconhecemos que o sucesso deste plano depende do envolvimento ativo de todos os intervenientes, bem como da monitorização contínua e da adaptação às necessidades emergentes. Assim, comprometemo-nos a avaliar regularmente os resultados alcançados e a promover uma melhoria contínua das nossas práticas.

Agradecemos a todos os que contribuíram para a elaboração deste plano e convidamos toda a comunidade a participar ativamente na sua concretização. Juntos, podemos construir um campus mais saudável e sustentável, que inspire e capacite cada indivíduo a alcançar o seu pleno potencial.



Equipa *Healthy Campus*



Carolina Miguel da Graça Henriques
Paula Marisa Lopes Gomes
Cláudia Andreia Cunha Belém Toneca
Cândida Patrícia Duarte Bairrada
Diogo Manuel Teixeira Monteiro
Raúl de Sousa Nogueira Antunes
Miguel Ângelo Susano Jacinto
Mónica Braúna Alencar Leão da Costa
Cátia Sofia Pereira Braga Pontes
Maria Jorge Geraldês Campos
Natália Ferreira dos Santos Tomás
Daniel Rodrigues Trindade Cipriano
Susana Filipa Jesus Silva
Rui Manuel da Fonseca Pinto
Carla Maria Barbosa da Cruz Guimarães
João Manuel da Graça Frade
Filipa Alexandra dos Reis Machado Rodrigues
Sónia Isabel Horta Salvo Moreira de Almeida Ramalho
Catarina Cardoso Tomás
Maria Isabel Pinto Simões Dias
Liliana Cristina Gaspar Vidal
Pedro Jorge de Matos Gonçalves
Susana Margarida Rodrigues Custódio
Celina Maria de Melo Gaspar
Carina Isabel Carreira Marques
Joel André Azoia Rodrigues
Susana Luísa da Custódia Machado Mendes
Mário Acácio Borges de Melo Correia de Oliveira
Célia Maria Adão de Oliveira Aguiar de Sousa
Joana Santos Machado Morais
Sílvia Maria Carriço dos Santos Monteiro
Hélia Carla Amado Rodrigues
Joaquim Sérgio da Rocha Santos
Liliana Carvalho Pereira

