



ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES A NORTE DE LISBOA

NUTRIÇÃO NA ESCOLA

PROMOVER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

27 de abril a 8 de maio 2026 | 19h00 | 6 horas

Formação online

MÓNICA SILVA

RITA ALMEIDA

AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO PARA

**Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico, Secundário e Professores
de Educação Especial**

(Não releva na dimensão científico-pedagógica)

Mais informações e inscrições em:

<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>

APRESENTAÇÃO

A alimentação tem um papel central no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças e jovens. A escola, enquanto espaço privilegiado de aprendizagem e socialização, assume uma responsabilidade fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Esta ação de formação pretende capacitar os professores com conhecimentos essenciais sobre nutrição, comportamento alimentar e estratégias educativas, reforçando a articulação entre saúde, bem-estar e sucesso escolar.

Esta ação de formação pretende sensibilizar e capacitar os docentes para a importância da nutrição no contexto escolar, abordando não só os aspetos nutricionais, mas também a dimensão psicológica e comportamental da alimentação. Através de uma abordagem prática e interdisciplinar, os participantes serão convidados a refletir sobre o seu papel enquanto agentes promotores de saúde, adquirindo ferramentas que poderão ser aplicadas no quotidiano escolar, em articulação com a comunidade educativa.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data/Hora	Formadora	Temática	Duração
27 abr 2026 19h-22h	Mónica Silva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relação entre emoções e alimentação ▪ Comportamento alimentar na infância e adolescência ▪ Influência do contexto familiar e escolar ▪ Distúrbios alimentares: sinais de alerta ▪ Papel do professor na promoção do bem-estar alimentar 	3h
4 maio 2026 19h-21h	Rita Almeida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Princípios básicos de uma alimentação equilibrada ▪ Necessidades nutricionais em idade escolar ▪ Lanches e refeições saudáveis na escola ▪ Leitura simples de rótulos alimentares ▪ Prevenção da obesidade infantil 	2h
Sessão assíncrona		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realização de um pequeno trabalho autónomo, a entregar até dia 8 de maio 	1h

DESTINATÁRIOS

- Professores
- Educadores
- Diretores de Turma
- Todos os interessados pela temática.
- Auxiliares de Educação
- Diretores de Agrupamentos
- Psicólogos

FORMADORES

Mónica Silva, PhD

Doutoramento em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa;

Pós-graduação em Psicologia do Desporto pelo INSPSIC;

Pós-graduação em Hipnose Clínica e Experimental pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa;

Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto;

Membro Efetivo nº 20589 da Ordem dos Psicólogos Portugueses;

Coordenadora do Departamento de Psicologia do Boavista Futebol Clube - modalidades de futebol de formação, futebol feminino e futsal (de 2016 a 2025);

Psicóloga da equipa profissional de futebol da Boavista Futebol Clube, SAD (de 2020 a 2025);

Especialista em Psicoterapia pela Sociedade Portuguesa de Grupanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo;

Autora de artigos em revistas científicas da especialidade de Psicologia Clínica;

Preletora de inúmeras comunicações orais em encontros científicos;

Docente Convidada da Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto;

Arguente de Provas de Mestrado de estudantes do Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Fernando Pessoa;

Orientadora de Estágios Curriculares de Mestrados em Psicologia Clínica, Psicologia das Organizações, Psicologia do Desporto e Psicologia da Educação de várias universidades públicas e privadas das zonas norte e centro do país.

Rita Almeida

Licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Mestre em Nutrição Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e com a realização de um curso específico de nutrição desportiva.

A trabalhar na área da nutrição clínica e desportiva desde 2019 com a realização de consultas em clínicas, ginásios e de modo online e dinamização de diversos workshops nestes contextos.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

27 de abril 2026 - 19h00-22h00

8 de maio 2026 - 19h00-21h00

Sessão assíncrona com 1 hora de duração
(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	30€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

apnl@formacaodesportiva.pt