



# UAARE NEWSLETTER



## UAARE PEDRO NUNES

- 72 alunos de alto rendimento;
- 21 Modalidades desportivas;
- 20 Clubes;
- 34 Interlocutores Desportivos;
- 25 Diretores de Turma;
- 45 Professores de apoio;
- 1 Psicóloga;
- 2 Professores Acompanhantes.

### UAARE ESPN – Onde o Esforço se Transforma em Conquista

O início de um novo ano letivo constitui sempre um momento de renovação de compromissos, expectativas e responsabilidades. No arranque do ano letivo de 2025/2026 da UAARE, reafirmamos a missão de garantir o direito à educação, promovendo a igualdade de oportunidades, a inclusão e o sucesso educativo de todos os alunos abrangidos.

De acordo com os princípios consagrados na Portaria n.º 275/2019, de 27 de agosto, a ação da UAARE assenta numa resposta educativa flexível e ajustada às necessidades individuais, assegurando a continuidade do processo de ensino e aprendizagem em articulação estreita com as escolas de origem, os serviços de saúde e as famílias. Esta cooperação é essencial para a construção de percursos educativos significativos, que valorizem o desenvolvimento integral dos alunos, nas suas dimensões académica, social e emocional.

O trabalho desenvolvido pelos docentes, técnicos especializados e demais profissionais reflete um elevado sentido de responsabilidade, competência e dedicação, fundamentais para a concretização de práticas pedagógicas diferenciadas e adequadas aos contextos específicos de cada aluno.

Em nome da Comissão Administrativa Provisória, expresse o reconhecimento a todos os que contribuem diariamente para o cumprimento desta missão e desejo que o ano letivo de 2025/2026 seja marcado pela cooperação, pela inovação pedagógica e pela promoção efetiva do sucesso educativo de todos.



UNIDADES DE APOIO AO  
**ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA**

CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO



Dr. José Mendes Robalo  
Presidente da CAP  
Secundaria Pedro Nunes





# UAARE NEWSLETTER

## ALUMNII UAARE NO ENSINO SUPERIOR

- 13 alunos de alto rendimento;
- 8 Modalidades desportivas;



**Carolina Correia**  
Psicologia



**Tiago Hernández**  
Fisioterapia

### UAARE ESPN – Recomeços

Os recomeços fazem-nos lembrar do caminho que fizemos para chegar à meta! Alguns alunos da comunidade UAARE cortaram a meta do 12º ano e continuaram a correr até ao ensino superior, com distinção.



**Axel El Asmar**  
Eng. Aeroespacial



**Francisco Brás**  
Eng. Biomédica



**Marta Ribeiro**  
Ciências da  
Nutrição



**António Carmona**  
Eng. do Ambiente



**Maria Menezes**  
Direito



**Miriam Pinho**  
Psicologia



**Frederico Coelho**  
Gestão



**Afonso Freitas**  
Gestão



**Constança Gorito**  
Gestão



**José Almeida**  
Geografia e  
Planeamento  
Regional



UNIDADES DE APOIO AO  
**ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA**

CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO





## MÉRITO DENTRO E FORA DE CAMPO

### Os nossos alunos no Quadro de Mérito

No Dia do Diploma de Mérito da Escola Secundária Pedro Nunes, foi com enorme orgulho que a comunidade educativa distinguiu os alunos-atletas da UAARE que, no último ano letivo, alcançaram menções no Quadro de Mérito.

Este reconhecimento reflete um percurso de excelência que alia o rigor académico às exigências do treino e da competição desportiva. A disciplina, o foco e a ética de trabalho desenvolvidos no desporto revelam-se fundamentais para o sucesso escolar, demonstrando que é possível conciliar o alto rendimento académico com o desportivo.

O empenho e a determinação destes alunos-atletas são motivo de orgulho para a UAARE e um exemplo inspirador para toda a comunidade educativa. Que este reconhecimento sirva de incentivo à continuidade de percursos de excelência, tanto na sala de aula como no campo.

Parabéns a todos os alunos distinguidos!

#### Ensino Básico

##### **Diploma de Mérito Académico**

Helena Ribeiro

##### **Diploma de Mérito Escolar**

Helena Ribeiro  
Ian Liu  
Mariana Costa

#### Ensino Secundário

##### **Diploma de Mérito Escolar**

Gabriel Bagarrão  
Gonçalo Noivo  
Vitória Cordeiro  
Marçal Pacheco  
Marta Ribeiro  
Axel Asmar

##### **Diploma de Mérito Cívico**

Manuel Figueira



UNIDADES DE APOIO AO  
ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA  
CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO



UNIDADES DE APOIO AO  
**ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA**

CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO





## NUTRIÇÃO E SAÚDE

No passado dia 10 de dezembro, os alunos da UAARE participaram, de forma massiva, na conferência “Desporto de Alto Rendimento, Nutrição e Saúde”, que decorreu no auditório da escola e foi dedicada exclusivamente aos nossos alunos-atletas. A elevada adesão e o envolvimento demonstrado ao longo da sessão refletem claramente o interesse e a pertinência do tema, essencial para quem concilia a prática desportiva de alto nível com o percurso académico.

A conferência contou com a presença de uma oradora de excecional prestígio, a Prof.<sup>a</sup> Doutora Cláudia Minderico, cuja sólida formação académica e vasta experiência prática enriqueceram significativamente o evento. Com uma dupla formação em Ciências da Nutrição e Educação Física e Desporto, é Doutorada em Composição Corporal e possui um percurso de referência no desporto de alto rendimento. Destaca-se, entre outras funções, o seu papel como Responsável pelo Serviço de Nutrição de um Centro de Alto Rendimento, bem como o acompanhamento nutricional de atletas medalhados em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e da Europa.

Ao longo da sessão, foram abordadas questões fundamentais relacionadas com a nutrição como pilar do rendimento desportivo, da recuperação física e da promoção da saúde, temas particularmente relevantes para os nossos alunos-atletas. A partilha de exemplos práticos e de experiências reais do alto rendimento despertou grande interesse, promovendo momentos de reflexão e interação muito enriquecedores.

Este encontro constituiu uma oportunidade única de aprendizagem, permitindo aos alunos da UAARE compreender de forma mais clara como escolhas nutricionais adequadas influenciam não só a performance desportiva, mas também o bem-estar, a saúde e o sucesso escolar. Iniciativas como esta reforçam o compromisso da UAARE em proporcionar aos seus alunos uma formação integral, preparando-os para os desafios do desporto e da vida académica de forma equilibrada e sustentada.

## Desporto de Alto Rendimento, Nutrição e Saúde



Conferência dedicada aos  
alunos-atletas da UAARE

**10 DE DEZEMBRO 10h30**

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Cláudia  
Minderico**

UNIDADES DE APOIO AO  
**ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA**  
CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO



UNIDADES DE APOIO AO  
**ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA**

CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO



TRIMESTRAL  
SETEMBRO/NOVEMBRO



# UAARE NEWSLETTER



**APRENDER, TREINAR E VENCER!**



É com imenso orgulho que celebramos os vossos êxitos recentes: inúmeras medalhas em pódios, estágios nas Seleções Nacionais e prémios de Melhores Atletas. Estes resultados demonstram que a excelência académica e desportiva são a vossa marca. Desejamos a todos um excelente ano letivo e uma época desportiva recheada de saúde, foco e muitas conquistas. Que continuem a brilhar!



UNIDADES DE APOIO AO  
**ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA**

CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO