



UMA EXPERIÊNCIA SENSORIAL
NA ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR



PROGRAMA

14 de junho – **2025** / Hora: **10h00 – 16h00**

Parque da Paz

Almada

Chefe de Protocolo: Prof. Hélio Bragança da Silva

ESTAÇÃO	HORÁRIO	ATIVIDADE	INTERVENIENTES
	10:00 – 10:15	Sessão de Abertura: Egas Moniz – School of Health and Science Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) ANESC Câmara Municipal de Almada	Presidente Egas Moniz Prof. Doutor José João Mendes Vice-presidente da SPLS Fisioterapeuta Mariana Fonseca Presidente da ANESC Dr. Filipe Serralva CMA Sr.ª Vereadora Maria Teodolinda Silveira

Avaliações em Saúde (Rastreios)			
	10:30 - 15:30	Avaliação Grupagem Sanguínea	Prof.^a Maria João Hilário e Estudantes Curso de Licenciatura em Ciências Biomédicas Laboratoriais Egas Moniz
	10:30 - 15:30	Avaliação da tensão arterial, glicemia capilar e colesterol total, com orientação individualizada	Prof.^a Ana Sofia Romão, Prof.^a Aida Simões e Estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem Egas Moniz
	10:30 - 15:30	Identificação de fatores de risco cardiovasculares e metabólicos, com aconselhamento breve e adaptado a cada pessoa	Prof.^a Ana Sofia Romão, Prof.^a Aida Simões e Estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem Egas Moniz
	10:30 - 15:30	Powerbreathe - Avaliação da força dos músculos respiratórios	Prof. Renato Reis - Fisioterapeuta Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória – Associação Portuguesa de Fisioterapeutas e Egas Moniz
	10:00 – 15:30	Avaliação da capacidade física cardiorrespiratória	Fisioterapeuta Marion Moreira e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória – Associação Portuguesa de Fisioterapeutas e Egas Moniz
Saúde e Bem-estar	10:00 - 15:30	Serviço de Sangue e Medicina Transfusional A importância da doação de sangue	Unidade Local de Saúde Almada-Seixal - HGO

10:00 – 15:30	Prova cega da água (com 3 águas diferentes)	Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Almada
10:00 – 13:00	“Senta na cadeira. Sinta a cadeira” O que sente alguém que se desloca numa cadeira de rodas?	APCAS – Associação Paralisia Cerebral Almada Seixal
10:00 – 13:00	Demonstração de Boccia	APCAS – Associação Paralisia Cerebral Almada Seixal
10:00 - 15:30	Suporte Básico de Vida. Como contribuir? “SOMOS 1” Fazer a experiência de suporte básico de vida em direto	Dr. Filipe Serralva - médico, com a sua equipa da ANESC
10:00 - 15:30	Promoção de literacia em saúde, com foco na adoção de estilos de vida saudáveis e na prevenção de doenças crónicas	Prof.^a Ana Sofia Romão, Prof.^a Aida Simões e Estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem Egas Moniz
10:00 - 15:30	Distribuição de materiais educativos adequados às diferentes faixas etárias	Prof.^a Ana Sofia Romão, Prof.^a Aida Simões e Estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem Egas Moniz
10:00 - 15:30	PlenaMENTE – Projeto de promoção de literacia em saúde mental	Prof.^a Ana Sofia Romão, Prof.^a Aida Simões e Estudantes do Curso de Licenciatura em Enfermagem Egas Moniz
10:00 - 15:30	Promoção de literacia em saúde e estratégias para deixar de fumar	Prof.^a Patrícia Serra e Estudantes do Curso de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas Egas Moniz

10:00 - 15:30	“Sorriso dos Campeões” A importância da saúde oral	Prof. André Júdice e Estudantes do Curso de Mestrado Integrado em Medicina Dentária Egas Moniz
10:00 - 15:30	Entre linhas - Jogo dos sinais da violência Sensibilizar e promover a literacia sobre práticas de violência, nomeadamente mitos e crenças sobre violência nas relações de intimidade	Prof.ª Iris Almeida e Estudantes do Curso de Licenciatura em Psicologia Egas Moniz
10:00 - 15:30	Bingo das emoções Promover a literacia emocional em crianças e pessoas idosas; estimular a identificação, nomeação e expressão das emoções; fomentar o diálogo intergeracional e o respeito pelas diferentes vivências emocionais; reforçar competências socioemocionais como a empatia, escuta ativa e autorregulação; promover o bem-estar emocional e o sentimento de pertença	Prof.ª Iris Almeida e Estudantes Curso de Licenciatura em Psicologia Egas Moniz
10:00 - 15:30	Jogo da Macaca do bem-estar Promover a consciencialização sobre o bullying e o bem-estar emocional através de uma atividade lúdica e reflexiva. A dinâmica estimula o pensamento crítico, a expressão emocional e o fortalecimento das competências sociais, num ambiente positivo e divertido	Prof.ª Iris Almeida e Estudantes Curso de Licenciatura em Psicologia Egas Moniz

10:00 - 15:30	Laboratório das emoções - Memórias com Magia: descobre, liga e aprende Estimulação cognitiva através do reforço da memória visual, atenção e linguagem	Prof.ª Iris Almeida e Estudantes Curso de Licenciatura em Psicologia Egas Moniz
10:00 - 15:30	Corredor Liberta – a – Dor Assinalar em várias fotografias o que representa a “dor”, o que sentem e como ultrapassam a dor	Bruna Laranjo Associação Nacional de Estudantes de Psicologia - ANEP
10:00 - 15:30	Roda de alimentos Jogo educativo interativo	Prof.ª Paula Pereira e Estudantes Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição Egas Moniz
10:00 - 15:30	Exercício de rotulagem Jogo educativo interativo	Prof.ª Paula Pereira e Estudantes Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição Egas Moniz
10:00 - 15:30	Construção de prato saudável Jogo educativo interativo	Prof.ª Paula Pereira e Estudantes Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição Egas Moniz
10:00 - 15:30	Jogo “quem é quem dos alimentos” Jogo educativo interativo	Equipa Nutrição Câmara Municipal de Almada CMA
10:00 - 15:30	Jogo “Constrói o teu lanche saudável” Jogo educativo interativo	Equipa Nutrição Câmara Municipal de Almada CMA
10:00 - 15:30	Vida Saudável - Jogo Desafios Saudáveis	Equipa Câmara Municipal de Almada

		Jogo educativo interativo	CMA
	10:00 - 15:30	Estratégias para redução do comportamento sedentário e aumento da atividade física	Fisioterapeuta Marion Moreira e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia Egas Moniz
	10:00 - 15:30	Estratégias para melhoria do controlo postural	Prof.ª Sónia Vicente e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia Egas Moniz
	12:00 - 13:30	Bancada de alimentação saudável — Degustar a Dieta Mediterrânica	Prof.ª Paula Pereira e Estudantes do Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição Egas Moniz
Atividade Física e Arte	10:30 - 15:30	Vencer obstáculos	Miguel Vieira Campeão Mundial de Judo Paralímpico — Embaixador da SPLS
	10:00 - 15:30	Pedalar sem idade	Associação “Pedalar Sem Idade Portugal”
	10:00 - 15:30	Os Jogos Tradicionais – Jogo do saco	Fisioterapeuta Tiago Marques e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia Egas Moniz
	10:00 - 15:30	Os Jogos Tradicionais – Jogo do pau e arco	Fisioterapeuta Tiago Marques e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia Egas Moniz
	10:00 - 15:30	Os Jogos Tradicionais – Jogo puxar a corda	Fisioterapeuta Tiago Marques e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia

		Egas Moniz
10:00 - 15:30	Os Jogos Tradicionais – Jogo do lançamento da pedra	Fisioterapeuta Tiago Marques e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia Egas Moniz
10:00 - 15:30	Os Jogos Tradicionais – Jogo do prego no cepo	Fisioterapeuta Tiago Marques e Estudantes do Curso de Licenciatura em Fisioterapia Egas Moniz
10:15 – 10:45	Dança e Música	DAT (dança arte e TangoTerapia) Prof. ^a Eugénia Brandulo + Tango 21 – Associação Pais 21 Down Portugal
10:15 – 11:15	Hatha Yoga	Associação Ramiro Fernandes
10:45 – 11:15	Narração de contos	Marília Calado Contadora de histórias
11:15 – 12:15 Explorar a dança como promotora de atividade física	Dance pelo seu bem-estar Sessão de promoção de atividade física, onde se explorará a dança Oriental Árabe, com inclusão de exercícios com músicas latinas	Susana Nunes Bailarina Profissional
11:30 – 12:00	Pilates Clínico	Fisioterapeuta Rita Cerqueira Egas Moniz
11:45 – 12:15	Narração de contos Educação e saúde através da narração oral	Marília Calado Contadora de histórias
12:15 – 13:15	Dança e coreografia inclusiva - «É preciso ser diferente»	Associação 3C's Carlos

12:30 – 13:00	MoViz – Programa de mobilidade para melhoria da capacidade funcional	Fisioterapeuta Marion Moreira e Fisioterapeuta Tiago Marques Egas Moniz
13:30 – 14:00	Dança e Música	DAT (dança arte e TangoTerapia) Prof. ^a Eugénia Brandulo + Tango 21 – Associação Pais 21 Down Portugal
13:15 - 13:45	Pilates Clínico	Fisioterapeuta Rita Cerqueira Egas Moniz
14:15 - 14:45	MoViz – Programa de mobilidade para melhoria da capacidade funcional	Fisioterapeuta Marion Moreira e Fisioterapeuta Tiago Marques Egas Moniz
15:00 – 15:30 Explorar a dança como promotora de atividade física	Dance pelo seu bem-estar Dança Oriental Árabe	Susana Nunes Bailarina Profissional
15:00 – 15:30	Música – percussão árabe	João Santos Percussionista Profissional
15:30 – 15:45	Cerimónia encerramento	Presidente Egas Moniz Prof. Doutor José João Mendes SPLS Fisioterapeuta Mariana Fonseca Dr. Filipe Serralva CMA Sr. ^a Vereadora Maria Teodolinda Silveira