

# RITMO

## PROGRAMA NO PALCO EM AÇÃO

12 de Abril de 2024

10h00 – 15h30

Atividades orientadas por profissionais de saúde Anfiteatro 2002 —  
Edifício 2, CESPU

10h00

**Abertura das atividades**

Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) & CESPU  
Momento cultural

10h30

**Desafiar para o movimento**

Mariana Fonseca, Fisioterapia — SPLS

10h45

**Equilibrar as decisões saudáveis**

Cristiana Fonseca — Psicologia  
Liga Portuguesa Contra o Cancro

11h00

**Alimentação saudável e sustentável**

Vânia Costa, Nutrição — SPLS

11h15

**As faces do coração**

Coligação Nação Invisível

11h30

**Vencer obstáculos**

Miguel Vieira  
Campeão Mundial de Judo Paralímpico — Embaixador da SPLS

**Biblioteca Humana: Livros vivos**

Dra. Cristiana Fonseca — Liga Portuguesa Contra o Cancro

Sessão 1: 12h00

Sessão 2: 13h00

Sessão 3: 14h00

**ENCERRAMENTO**

15h15

**Somos todos pessoas especiais:** momento de dança

Associação ASAP

Com o apoio:





## **PROGRAMA GINÁSIOS**

12 de Abril de 2024

Local: ginásio 2150

### **Atividades orientadas por profissionais de saúde**

#### **Ambulância. O escritório da rua**

**Vista a pele dos que vivem em emergência. Sinta o ambiente dos que estão sempre prontos**  
Bombeiros Voluntários de Baltar

#### **E o que sente alguém que se desloca numa cadeira de rodas?**

**"Senta na cadeira. Sinta a cadeira" & "Sinta a diferença"**

Um percurso desafiante

Enf. Elisabeth Sousa e Enf. Glória Couto — Associação Portuguesa de Reabilitação

#### **Soluções de mobilidade**

**Cadeiras de passeio para a praia para crianças com necessidade especiais**

Prof. Rita Veloso Mendes

#### **Movimento para o bem-estar**

**Promoção da Atividade física Postura e Consciência Corporal**

**Alongamentos e bem-estar**

**Treino de força para bem viver**

Fisioterapeuta Mariana Fonseca — SPLS

Associação Nacional de Jovens Fisioterapeutas

#### **Dor**

**CorreDOR LibertaDOR**

Grupo da Dor da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

#### **Suporte Básico de Vida**

**Como contribuir? "SOMOS 1"**

Dr. Filipe Serralva, médico e equipa da ANESC

#### **Degustar a Dieta Mediterrânica**

Vânia Costa e equipa de nutrição — SPLS

Com o apoio Auchan

Com o apoio:



## **PROGRAMA GINÁSIOS**

12 de Abril de 2024

Local: ginásio 2150

### **Atividades orientadas por profissionais de saúde**

#### **Rastreios**

**Rastreio Diabetes**

**Rastreio Respiratório**

**Atividades de fisioterapia cardiorespiratória**

**Auditivo**

#### **Experiências de saúde mental**

Associação Nacional de Estudantes de Psicologia

#### **Fatores de risco para o coração são muitos**

**Como prevenir? Como tratar?**

Coligação Nação Invisível

#### **Será que tens as mãos bem lavadas?**

**Uma máquina incrível de mostrar como andam as nossas mãos**

B. Braun

#### **Inovação & Tecnologia**

**Equipamentos de testes de atividades — Gamificação**

Saúde Sul – Equipa da Dra. Joana Paula

#### **Saúde Oral**

**O Dragão**

**Falamos de Saúde Oral. Dentes para que vos quero?**

Higienista Oral Lídia Veludo — SPLS

#### **Neurociências**

**Neurociências Aplicada à Sociedade**

Prof. Doutora Patrícia Batista — Human Neurobehavioral Laboratory

Faculdade de Educação e Psicologia – Universidade Católica Portuguesa | Porto

Com o apoio: