



FEIRA DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Para uma vida mais saudável

10 DE OUTUBRO 2025

DAS 10H00 ÀS 18H00

JARDIM BOTÂNICO DA AJUDA

MEDtalk®

Jardim de Inverno A

Tânia Gaspar	10:15	SAÚDE MENTAL NOS AMBIENTES DE APREDIZAGEM E TRABALHO
Ana Caeiro	10:35	MENTE EM LOOP: QUANDO PENSAMOS DEMASIADO
Isabel Passarinho	10:55	FATORES DETERMINANTES NA PRODUÇÃO DA SAÚDE MENTAL, INDIVIDUAL E COLETIVA

Paulo Sargento	11:15	O STRESS DA VIDA QUOTIDIANA - ESSE GRANDE VENENO!
Maria del Mar	11:35	A PSICOLOGIA DO CORPO, ENTENDER A SUA LINGUAGEM EMOCIONAL, A SUA FORMA DE ADOECER E CURAR ATRAVÉS DA PSICOTERAPIA SOMÁTICA
Inês Sobral	11:55	O CORPO COMO RAZA DA SAÚDE MENTAL

Orlanda Isidro	12:15	EU E VOZ
Ana Pato	12:35	A INTERVENÇÃO SOCIAL E A SAÚDE MENTAL
Cláudia Almeida	12:55	O TEMP(L)O DA ANOREXIA - AS PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NOS DIAS QUE CORREM

1 dia com + saúde

ENTRADA GRATUITA

MANHÃ

A Jardim de Inverno

10:15	Saúde Mental dos Ambientes de Aprendizagem e Trabalho > Tânia Gaspar	'20	
10:35	Mente em Loop: quando pensamos demasiado > Ana Caeiro	'20	
10:55	Fatores determinantes na promoção da saúde mental, individual e coletiva > Isabel Passarinho	'20	
11:15	O Stress da vida quotidiana - esse grande veneno! > Paulo Sargento	'20	
11:35	A Psicologia do Corpo, Entender a sua linguagem emocional, a sua forma de adoecer e curar através da Psicoterapia > Maria del Mar	'20	
11:55	O corpo como raiz da Saúde Mental > Inês Sobral	'20	
12:15	Eu e Voz > Orlanda Isidro	'20	
12:35	A Intervenção Social e a Saúde Mental > Ana Pato	'20	
12:55	O Temp(l)o da Anorexia - as Perturbações do Comportamento Alimentar nos dias que correm > Cláudia Almeida	'20	

B Largo Til

10:00	Concerto de Música Infantil > Ricardo Reis Pinto	'30	
10:35	Jogo dos Arcos > UCC Consigo	'30	
11:10	Atividade promoção da leitura > BLX	'45	
12:05	"Concentração e Foco com Shorinji Kempo" - arte marcial japonesa > AMIETA	'35	
12:40	Espectáculo Dança do Ventre > Ayseldance	'15	

C Largo Ginkgo Biloba

10:30	Apresentação "Fora da Caixa" (Música e texto) > SCML: Centro Santa Maria Madalena	'45	
11:15	Atelier de Dança > Ayseldance	'30	
11:45	Atividade Motora "Despertar" > SCML: Centro Intergeracional Ferreira Borges	'35	
12:20	Pilates Clínico > SCML: Centro Intergeracional Ferreira Borges	'30	

D Largo Shotia Afra

10:30	Hora do conto: Histórias para ouvir, rir e sonhar e talvez repetir ou recontar! > BLX	'45	
11:20	A Hora do Conto: O cantinho da Nutrição - "Aprender e a Nutrir" > Unidade de Nutrição Clínica HEM - ULS Lisboa Ocidental	'45	

E Escadaria D. José I

10:45	Workshop de Dança > Fundação LIGA/Rafael Alvarez	'60	
-------	---	-----	--

F Sala de Palestras

10:30	"Aprender e Nutrir" Rotulagem Nutricional e Dieta Mediterrânica > Unidade de Nutrição Clínica HEM - ULS Lisboa Ocidental	'60	
11:35	Comunicação Assertiva > Equipa Comunitária de Saúde Mental Lisboa HEM - ULS Lisboa Ocidental	'35	
12:15	Gestão da Ansiedade e Promoção da Saúde Mental > ADEB	'30	

TARDE

A Jardim de Inverno

14:00	Gestão da Ansiedade e Promoção da Saúde Mental > ADEB	'35	
14:40	Saúde e Bem-Estar na população com 65+ anos > WCC	'35	
15:20	Uso responsável do medicamento > Ordem dos farmacêuticos	'35	
16:00	Kit de Emergência e Primeiros Socorros > SMPC	'35	

B Largo Til

14:00	Atividade promoção da leitura > BLX	'45	
14:55	Musicoterapia > AASPS	'40	
16:00	Ginástica > JFA: Casa da Cultura	'40	

C Largo Ginkgo Biloba

16:00	Apresentação de Livro/agenda: "Jardins terapêuticos: Espaços de Inspiração, Contemplação e Silêncio" > Dinalivro/Fernanda Botelho	'60	
-------	--	-----	--

D Largo Shotia Afra

14:00	Biblioterapia > Equipa Comunitária de Saúde Mental Lisboa HEM - ULS Lisboa Ocidental	'45	
-------	---	-----	--

F Sala de Palestras

14:00	Workshop sobre Amamentação > UCC Consigo	'60	
-------	---	-----	--

PELO RECINTO

10:00>12:00	Atelier de Crochê (ao vivo) > SCML- Centro de Apoio Social de São Bento	
10:00>18:00	Controlo de Doenças Respiratórias /Inaloterapia > Internamento de Pneumologia HEM - ULS Lisboa Ocidental	
10:00>16:00	Jogos de Educação Ambiental > EPAL	
10:00>16:00	Higiene do Sono > Equipa Comunitária de Saúde Mental Lisboa HEM - ULS Lisboa Ocidental	
10:00>16:00	Jogos Interativos sobre Nutrição > Unidade de Nutrição Clínica HEM - ULS Lisboa Ocidental	
10:00>17:00	Suporte Básico de Vida no Espaço > CUF	
10:00>17:00	Informações sobre Rastreio Cancro Colorretal > MovSaúde	
10:00>17:00	Rastreio do Risco Cardiovascular - Fibrilhação > Farmácia do Cruzeiro	
10:00>17:00	Avaliação do ritmo cardíaco com Eletrocardiograma (ECG) móvel > Farmácia do Cruzeiro	
10:00>17:00	Auricular e Hipertensão Arterial > Farmácia do Cruzeiro	
10:00>18:00	Sensibilização sobre o Kit de Emergência, Plano de Emergência Familiar e Medidas de Autoproteção > SMPC	
10:00>18:00	Caixa de primeiros socorros psicológicos para técnicos > UDIP Descobertas	
10:00>18:00	Rastreio da tensão arterial > WCC	
10:00>18:00	Rastreio de fragilidade, sarcopenia e risco de quedas > WCC	
10:00>18:00	Veículo Operacional/ Bombeiro Júnior > RSB	
10:00>18:00	Hipoterapia e Passeios a Cavalos > GNR	
10:00>18:00	Avaliação do estado cognitivo / psicológico > WCC	
10:00>18:00	Avaliação do estado nutricional > WCC	
10:00>18:00	Atividades lúdicas e pedagógicas - "Uma Comunidade mais segura" > PML	
10:00>18:00	Experimentação e circulação com Segway - Mobilidade segura e amiga do ambiente > PML	
11:00>12:00	Técnica de Guia "Trilhar com Confiança" > SCML- Centro de Reabilitação Nossa Senhora dos Anjos	
11:00>12:00	Promoção da literacia em saúde oral com brincadeira > SCML - Serviço Odontopediátrico de Lisboa	
11:20>12:00	Dinâmica "Eu e o Outro" > SCML- Centro Santa Maria Madalena	
11:30>12:00	Sling Dance (Ponto de encontro-banca UCC Consigo) > UCC Consigo	
12:00>12:40	Visitas guiadas ao JBA (junto à banca do JBA) > JBA	
12:00>13:00	Quando falta a imagem, a descrição é inclusão > SCML- Centro de Reabilitação Nossa Senhora dos Anjos	
14:00>16:00	Atelier Pasta de Papel (ao vivo) > SCML- Centro de Apoio Social de São Bento	

E MUITO MAIS!

PÚBLICO-ALVO

- TODOS

PROFISSIONAIS DE SAÚDE E SOCIAL

CRIANÇAS E JOVENS

JOVENS E ADOLESCENTES

INFANTIL

PESSOAS CEGAS/BAIXA VISÃO
- ADULTOS

DOS 45 AOS 74 ANOS

TODOS, INCLUSIVE COM MOBILIDADE REDUZIDA

GRÁVIDAS

DOS 5 AOS 10 ANOS

BEBÉS

ZONAS

A Jardim de Inverno	F Sala de Palestras
B Largo Til	G Entrada Principal
C Largo Ginkgo Biloba	H Entrada Superior
D Largo Shotia Afra	I Informações/Organização
E Escadaria D. José I	WC WC

PARTICIPANTES

0 Posto Primeiros Socorros	22 RSBL - NISAC
1 SMPC	23 FAOA
2 Dinalivro	24 Ayseldance
3 Fisioterapia HEM	25 AASPS
4 UCC Consigo	26 EPAL
5 SCML	27 BLX
6 Equipa Comunitária Lisboa HEM	28 Jardim Botânico da Ajuda
7 UDIP Descobertas	29 Nutrição Clínica HEM
8 ADEB	30 SCML
9 SCML	31 Junta de Freguesia da Ajuda
10 Pneumologia Internamento	32 AMETA
11 SCML	33 ARIA
12 Equipa Comunitária Oeiras HEM	34 RSBL
13 SCML	35 GNR
14 APPACDM	36 SCML
15 SCML	37 RSBL
16 MOVSAÚDE	38 Polícia Municipal de Lisboa
17 Farmácia do Cruzeiro	39 Pingado Lx
18 Aromáticas Vivas	40 Psiquiatria HEM
19 WCC	41 Kw Lead
20 CUF	42 Serviço de Neurotrauma HEM
21 Fundação LIGA	

ORGANIZAÇÃO



COM O APOIO



PARCEIROS

