

Sábado 24 maio

Conversas com Saúde

iscte	Tecnologias Digitais e Saúde	Professor	10h00
CINTRAMÉDICA	Obesidade, a pandemia do século	Prof. Dr. Rodrigo Oliveira	10h50
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE AMADORA / SINTRA	Fibrilhação auricular	Dr.ª Inês Miranda	11h40
cuf	Hiperidrose e saúde mental	Dr.ª Carolina Cintra Torres	12h30
Associação de Sintra	Sismos e tsunamis - medidas e comportamentos de autoproteção	Dr.ª Lídia Branco	14h00
Missão Conferência de Santa Maria de Sintra		Eng. Carlos Macias	14h50
A Brincadeira no Reino da Afetividade		Dr.ª Mafalda Santos	15:40
OSILOR	Saúde visual num Mundo Digital	Dr. Fernando Trabuço	16h30
Associação de Sintra	Vamos conversar sobre ecrãs	Dr.ª Rita Brides	17h00

Dia aberto

CORSINTRA CLÍNICA	- Avaliação nutricional completa (bioimpedância), medições e aconselhamento nutricional individual simplificado - Medição da tensão arterial, fibrilhação auricular, avaliação do risco cardiovascular e ensinamentos de automedicação da tensão arterial - com médico cardiologista. - Avaliação da aptidão muscular, física e funcional e esclarecimento de dúvidas sobre atividade física - com fisiologista do exercício físico. - Rastreios de glicemia, colesterol, anemia etc - com técnica de análises clínicas.	10h00 às 18h00
--------------------------	---	----------------

Domingo 25 maio

Conversas com Saúde

Rotary Club de Sintra	Saúde da Mulher	Dr. Miguel Raimundo	10h00
cuf	Cuidar juntos: A jornada do pós-parto para mães e Bebés	Enf. Catarina Pinto Marques	10h45
Terapeuta	Saúde Pélvica	Dr.ª Rute Dias	11h50
Universidade Aveiro	Fabricar tecidos humanos para medicina regenerativa e para teste de fármacos	Prof. João Mano	12h30
Amigos do Rêto	Cancro da Mama - Fatores de Risco - Vigilância	Prof. Emília Vieira	14h00
Imã Hospitalares	Vamos Conversar sobre a demência: da prevenção à reabilitação	Enf. Carla Pombo e Enf. Cátia Gameiro	14h50
Rotary	Rotary e o projeto de erradicação da polio	Prof. Francisco George	15h40
Associação de Sintra	Ligar 112 - Faça valer a sua chamada	Dr. Bruno Lopes	16h30
Psicologia	As teias do perfeccionismo	Dr.ª Laura Ramalho, Ariana Santos e Daniela Henriques	17h00



4ª FEIRA DA SAÚDE E Bem-estar

SINTRA 2025

24 e 25 maio

atividades

- Rastreios
- Conversas com Saúde
- Showcooking
- Mostra e venda de artesanato
- Animação de rua
- Atividades físicas
- Happy meetings (adoção de animais)

Largo Afonso Albuquerque - Sintra
Instalações da Escola de Tecnologias Digitais Aplicadas (Iscte-Sintra)

estamos aqui iscte

mapa

organização / apoio:



Núcleo Rotary de Desenvolvimento Comunitário



Sábado 24 maio

Rastreios

	Aconselhamento sobre Nutrição – Alimentação saudável	10h00 - 19h00
	Literacia em Medicina Dentária	10h00 - 12h00
	Inspire Saúde: Promoção de hábitos respiratórios saudáveis e rastreio apneia sono, cessação tabágica e deteção precoce de cancro de pulmão	10h00 - 13h00
	Rastreio de Saúde Gastrointestinal	14h30 - 17h00
	Cardiovasculares-Medicação da Pressão Arterial, Glicemia e Colesterol	10h00 - 19h00
	Fisioterapia	10h00 - 19h00
	Psicologia	10h00 - 19h00
	Diabetes	10h00 - 13h00
	Obesidade Infantil	10h00 - 13h00
	Ginásio Cerebral Sénior Comunitário	10h00 - 19h00
	Rastreios de Mama	10h00 - 19h00
	Osteopatia, Soraia Silva	10h00 - 19h00
	Rastreio Visual	10h00 - 19h00
	Doenças infecciosas – na Unidade Móvel da Médicos do Mundo	14h00 - 18h00

Show Cooking

	Show Cooking - Chef Luís Santos	11h00
	Apresentação de receitas - Alunos da Escola de Hotelaria de Colares	15h00
	Apresentação de receitas - Alunos da Escola de Hotelaria de Colares	17h00

workshops

	Makeup artist, Fátima Leitão	10h00 - 19h00
	Suporte básico de vida	10h00 - 19h00
	Plataforma sísmica e tsunامي	10h00 - 19h00
	Distribuição Água Aromatizadas	10h00 - 19h00

Atividade Física

	Ginástica	Prof. Carvalho Martins	10h00
	Danças VivaVidaCul	Prof. José Serra	10h15
	Tai Chi Chuan	Prof. Maria do Carmo Gil	10h30
	Zumba	Professora Marguerita Silva	10h45
	Flamencas	Ai! a Dança	15h30

Domingo 25 maio

Rastreios

	Aconselhamento sobre Nutrição – Alimentação saudável	10h00 - 19h00
	Rastreio Visão	10h00 - 12h00
	Espaço Amamenta + Dúvidas sobre amamentação	11h15 - 13h15
	Rastreio de Fibrilhação auricular	14h30 - 17h00
	Cardiovasculares-Medicação da Pressão Arterial, Glicemia e Colesterol	10h00 - 19h00
	Fisioterapia	10h00 - 19h00
	Psicologia	10h00 - 19h00
	Ginásio Cerebral Sénior Comunitário	10h00 - 19h00
	Rastreios de Mama	10h00 - 19h00
	Osteopatia, Soraia Silva	10h00 - 19h00
	Rastreio Visual	10h00 - 19h00
	Doenças infecciosas – na Unidade Móvel da Médicos do Mundo	14h00 - 18h00
	Rastreio Auditivo	10h00 - 19h00

Show Cooking

	Apresentação de receitas - Alunos da Escola de Hotelaria de Colares	11h30
---	---	-------

workshops

	Makeup artist, Fátima Leitão	10h00 - 19h00
	Suporte básico de vida	10h00 - 19h00
	Plataforma sísmica e tsunامي	10h00 - 19h00
	Distribuição Água Aromatizadas	10h00 - 19h00

Atividade Física

	Taekwondo	Clube Marcial Desportivo	12h00
---	-----------	--------------------------	-------

4ª FEIRA
DA
E Saúde
Bem-estar
SINTRA 2025

