



# 15 e 16 Setembro

Sintra | Largo Afonso Albuquerque, loja 34  
**ENCONTROS COM SAÚDE**



**PARTICIPAÇÃO ESPECIAL**  
SMAS SINTRA



**VIVA COM SAÚDE.**  
ADOTE UM COMPANHEIRO PARA A VIDA!

**SINTRA**  
sítio dos animais



Organização:



Apoio:



SÁBADO | 15 setembro

PALESTRAS

10h30		Prevenção e Controlo da Diabetes Ficha de avaliação de risco da diabetes	Enfermeiro Tiago Ribeiro
11h30		Nutrição "Longevidade Saudável"	Dr.ª Ana Pinto
12h00		Cancro da mama - fatores de risco. Vigilância	Professora Maria Emília Vieira
12h30		Palestra de Terapias Holísticas	Dr.ª Carla Pinheiro
14h30		"Sinta o Ritmo do Seu Coração"	Médico do Serviço de Cardiologia do HFF
15h00		Inauguração	
15h30		Necessidade Nutricionais na População Sénior	Técnicos da entidade
16h00		Projecto Cuidar dos cuidadores	Enfermeiras Cátia Pereira/Vanda Gomes
16h30		Acupuntura no tratamento da dor crónica	Dra. Ana Mendes
17h00		Osteoporose no Idoso	Ortopedista Dr. Michel Issa
17h30		Nutrição e Exercício Físico	Nutricionista Gonçalo Candeias

ATIVIDADE FÍSICA

10h00		Caminhada 7 km, grau de dificuldade fácil/moderado.	Partida do espaço da Feira
10h30		Sessão Tai Chi - Armando Pata	Largo Afonso Albuquerque

Equipa de animação (mascote NEP) do Hotel Vila Galé

RASTREIOS/ WORKSHOPS

10h00-19h00		Rastreios de risco cardiovascular e respiratórios	Espaço Cintramedica
10h00-19h00		Rastreio Visual	Espaço ESSILOR
10h00-19h00		Tratamentos de Medicina Chinesa	Espaço Panda
10h00-19h00		Rastreios ao sangue	Espaço interior
10h00-17h00		Rastreios e ações educativas e de informação	Tenda do Coração
11h00-12h30		"Projecto 3Cs - Salva vida"	Tenda do Coração
10h00-19h00		Retrospectiva da Feira da Saúde e Bem Estar de Sintra 2017	Tenda "Nutrição saudável"
10h00-19h00		Ação de informação sobre recursos disponibilizados numa ambulância	Ambulância
12h30-13h00		Show Cooking - Chef Luís Santos	Tenda "Nutrição saudável"
14h00-16h00		Rastreio de Nutrição - Dr.ª Ana Pinto	Espaço Vila Galé Hotéis
14h00-17h00		Degustação de suplementos alimentares para a população sénior	Espaço Farmácia Marrazes
16h00-18h00		Treino para o autoexame da mama Professora Emília Vieira	Espaço Amigas do Peito
16h30-17h00		Show Cooking - Chef Rui Silva e Nutricionista	Tenda "Nutrição saudável"

PALESTRAS

10h30		Nutrição Celular	Manuela Abreu e Luís Philippe Jorge
11h30		A visão e as novas tecnologias	Técnico Essilor
15h30		Psicologia /Hipnoterapia	Dr.ª Fátima Neves
16h00		"MTC - Uma via natural para o bem-estar"	Dra. Ana Varela e Lurdes Carvalho
16h30		"Swasthavritta, medicina preventiva"	Terapeuta Joaquim Jorge

ATIVIDADE FÍSICA

10h30		Atividade física	Largo Afonso Albuquerque
11h30		Atividade física de alongamentos / Body & Mind	Largo Afonso Albuquerque
12h30		Sessão de Chi Kung - Inês Campos.	Largo Afonso Albuquerque
15h00		Dança Euphoria - Daniela Pinot	Largo Afonso Albuquerque

Equipa de animação (mascote NEP) do Hotel Vila Galé

RASTREIOS/ WORKSHOPS

10h00-19h00		Rastreios de risco cardiovascular e respiratórios	Espaço Cintramedica
10h00-19h00		Rastreio Visual	Espaço ESSILOR
10h00-19h00		Tratamentos de Medicina Chinesa	Espaço Panda
10h00-19h00		Rastreios ao sangue	Espaço interior
10h00-19h00		Retrospectiva da Feira da Saúde e Bem Estar de Sintra 2017	Tenda "Nutrição saudável"
10h00-19h00		Ação de informação sobre recursos disponibilizados numa ambulância	Ambulância
10h00-19h00		Treino de competências - suporte básico de Vida	Tenda do Coração
10h00-17h00		Materiais Informativos e educativos	Tenda do Coração