

8 de abril sexta-feira

Unidade Móvel, do Centro de Sangue e Transplantação de Coimbra na Praça Arménio Marques (em frente ao Cineteatro de Porto de Mós),
09h30 às 17h30 | Divulgação e sensibilização à dádiva sangue.

CONFERÊNCIAS | Auditório Espaço Jovem

09h00 | "Desafios e novas possibilidades de quem deixa de fumar"; "O efeito das emoções no nosso organismo: uma perspetiva Taoista _ Joana Bernardes, Terapeuta
Público-alvo: Comunidade em geral
Entidade: CliniMós

10h00 | "Saúde da Grávida"_ Enfermeira Especialista Saúde Materna Marta Silva
Público-alvo: Grávidas e/ou casais grávidos
Entidade: UCC Dom Fuas Roupinho

11h00 | "Os Medicamentos e o Ambiente – Uma história que conta qual a melhor forma de proteger o nosso ambiente quando falamos de colocar os medicamentos no lixo" _ Ana Luísa Leonardo, Farmacêutica
Público-alvo: Crianças dos 6 aos 9 anos
Entidade: Farmácia Nadina Nogueira

12h00 | "Vamos conversar sobre o período?"_ Carina Fora, Educadora social
Público-alvo: Pré adolescentes do sexo feminino entre os 9 e os 12 anos
Entidade: Centro Paroquial Assistência do Juncal_ CAFAP Porto Seguro

14h00 | "Escuta o teu corpo!"_ Carina Fora, Educadora social
Público-alvo: Adolescentes e jovens do sexo feminino com idades a partir dos 13 anos
Entidade: Centro Paroquial Assistência do Juncal_ CAFAP Porto Seguro

15h00 | "Benefícios do Reiki para Sêniores"_ Mónica Bertolo
Público-alvo: Comunidade Sénior
Entidade: Núcleo de Reiki de Porto de Mós

16h30 | "Reposição hormonal de forma natural"_ Mário Gonçalves, Naturopata
Público-alvo: Mulheres com idades ≥ 45 anos
Entidade: Happy Clinic Porto de Mós

17h30 | "Saúde Mental ao Longo da Vida: desafios, mudanças e adaptação"_ Mónica Pragosa, Psicóloga Clínica
Público-alvo: Professores e Encarregados de Educação
Entidade: CliniMós

9 de abril sábado

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Parque Almirante Vítor T. Crespo
(PARQUE VERDE - PORTO DE MÓS)

15h00 às 18h00 | **Exames Médicos Desportivos e Nutricionista**
Entidade: Happy Clinic Porto de Mós

15h00 | **Ginástica Sénior**
Entidade: Município de Porto de Mós

15h30 | **Demonstração de Karaté**
Entidade: Escola de Karaté-DO de Porto de Mós

16h00 | **Dança acrobática**
Entidade: Ginásio O2

17h00 | **Ginástica infantil**
Entidade: Município de Porto de Mós

18h00 | **Meditação ao ar livre**
Entidade: Núcleo de Reiki de Porto de Mós

20h30 | Tok'andar - **Caminhada Solidária a favor da Associação Portuguesa Contra a Leucemia**
Entidade: Fundo Social dos Funcionários da C. M. de Porto de Mós



+ inf.

telef. **244 499 638**

www.municipio-portodemos.pt



sigua-nos   

organização:



media partner:



7,8e9 abril 2022



edição | a

FEIRA da 
SAÚDE
e **BEM ESTAR**
peço concelho de
PORTO DE MÓS

CONFERÊNCIAS
WORKSHOPS
RASTREIOS DIVERSOS
ATIVIDADES DESPORTIVAS
E MUITA ANIMAÇÃO...

VIVER SAUDÁVEL
Saúde ao longo da vida.



Farmácia Nadina Nogueira

Rua das Almoínhas, Calvaria de Cima
09h às18h (marcação – 244 481 610)
Rastreio “VIVER SAUDÁVEL COM A SUA DIABETES”
um rastreio direcionado para o doente diabético com
avaliação dos Cuidados do seu Pé, Cuidados ao nível
da Alimentação e Atividade Física, Gestão das hipo e
hiperglicémias e Prevenção das Complicações da
Diabetes.

Farmácia Nova do Alqueidão

Rua Padre Manuel Afonso Silva 70,
Alqueidão da Serra
10h às17h30 | Rastreios gratuitos
de Nutrição e Dermofarmácia

Calvaria de Cima

**Centro Paroquial Assistência do Juncal
Associação Juvenil Porto Jovem**

Espaço porto jovem – Rua de S. Miguel, Juncal
16h as 19h30 | Rally paper das emoções
Ana Beatriz, Psicóloga
Público-alvo: jovens a partir dos 10 anos

Alqueidão da Serra

Juncal

Porto de Mós

Mendiga

Farmácia Nova da Mendiga

Rua Principal, Beco dos Quinchosos nº1 Mendiga
10h às18h | Medição de Tensão Arterial, Frequência
Cardíaca, Peso, IMC e Glicémia. Avaliação do Risco
Cardiovascular. Rastreio do Pé Diabético.

Comissão de Proteção Crianças e Jovens de Porto de Mós

Rua _Mestre de Aviz, nº 435, Anaia, Porto de Mós
09h30 às 17h30 | Visita as instalações com informação e
divulgação do trabalho da Comissão, com atividades
lúdicas para crianças e jovens

Optimais- Óptica Médica

Av. Santo António, nº 4, Porto de Mós
09h30 às13h e 14h às19h | Rastreios Ópticos

**Agrupamento de Escolas de Porto de Mós e UCC Dom
Fuas Roupinho _ Gabinete de Educação para a Saúde**

Rua Eng Adelino dos Reis, Porto de Mós
10h às12h e das 14h às16h | Informação sobre Hábitos
e Vida Saudável

CliniMós

Avenida da Igreja, nº14 r/c dto, Porto de Mós
10h às13h e 14h às15h | Shiatsu Terapia Medicina Chinesa_
Albertina Clérigo, Terapeuta
10h às13h e14h às19h | Nutrição _ Rita Virgílio, Nutricionista

Fisiomós

Travessa José da Ângela, nº 2, Porto de Mós
10h às17h | Visita às instalações do centro de manutenção
física

Happy Clinic Porto de Mós

Av. Da Igreja nº 11 r/c B, Porto de Mós,
10h às18h | Exames Avaliação Médica e Reflexologia Podal
(marcação prévia, 930472133)

Clínica Médica Dentária Vila Forte

Avenida da Igreja, lote 10B R/D, Porto de Mós
10h às18h | Rastreio oral gratuito e apelo à escovagem
e saúde oral

Ópticas Eusébio

Avenida da Igreja nº18 R/C Dto, Porto de Mós
10h às13h e 14h às19h | Visita à ótica/rastreio visuais
gratuito, demonstrações, etc.

Núcleo de Reiki de Porto de Mós

Largo do Rossio nº 45, Edifício S. Pedro, 1º andar,
Porto de Mós
10h às13h e 16h às18h | Visita ao Núcleo, rastreio
energético das chacras, sessões de reiki gratuitas



VIVER SAUDÁVEL
Saúde ao longo da vida.

