



# FEIRA DA SAÚDE E BEM ESTAR

## SÁBADO 16 SETEMBRO

### RASTREIOS E INFORMAÇÃO AO PÚBLICO

- 10h00 – 19h00** – CINTRAMÉDICA – Rastreios: Cardiovasculares; Diabetes e Auditivos
- 10h00 – 19h00** – ESSILOR PORTUGAL – Rastreios de Acuidade Visual
- 10h00 – 19h00** – Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Sintra, sensibilização para dádiva benévola de sangue
- 10h00 – 19h00** – Próvida — Alimentação Saudável
- 10h00 – 19h00** – Apicultor, António Pedro Cristovão – Apiterapia
- 17h00 – 19h00** – Associação Amigas do Peito — Rastreios Clínicos — Cancro da Mama, pela Professora Doutora Emília Vieira (inscrição prévia no local)

### ENCONTROS COM A SAÚDE — SESSÕES INFORMATIVAS, WORKSHOPS E ACONSELHAMENTO

- 10h00** – Prevenção das Lesões Músculo - Esqueléticas, *Fisioterapeuta Jorge Pedroso*
- 11h00** – Workshop Nutrição, Holmes Place Beloura
- 12h00** – Prevenção e Profilaxia em Saúde Mental – Psicoterapia, *Prof Mário Noronha*
- 16h00** – Palestra, “Sente o Ritmo do Teu Coração” Prevenção do AVC, Serviço de Cardiologia do HFF e Associação Bate, Bate Coração
- 15h00** – Alimentação e Saúde Cardiovascular, Associação Bate, Bate Coração
- 17h00** – Liga Portuguesa Contra Cancro - Prevenção do Cancro da Pele.

### ATIVIDADES NO EXTERIOR

- 12h00** – SHOW COOKING Alimentação Saudável, Chef Luís Santos, Restaurante Incomum
- 15h00** – Compromisso com a Saúde, Prevenção e Controle das Arritmia Cardíacas – Serviço de Cardiologia do HFF e Associação Bate, Bate Coração

### ATIVIDADES FÍSICAS (Zona pedonal na Av. Heliodoro Salgado)

- 10h00** – Pilates, Ginásio Kcal 2000
- 11h00** – Zumba, Ginásio Kcal 2000
- 15h00** – Euphoria (dança), Holmes Place Beloura
- 17h00** – Cosmodinâmica, Pakua Tai-Chi

## DOMINGO 17 SETEMBRO

### RASTREIOS E INFORMAÇÃO AO PÚBLICO

- 10h00 – 19h00** – CINTRAMÉDICA – Rastreios: Cardiovasculares; Diabetes e Auditivos
- 10h00 – 19h00** – ESSILOR PORTUGAL – Rastreios de Acuidade Visual
- 10h00 – 19h00** – Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Sintra, sensibilização para dádiva benévola de sangue

### ENCONTROS COM A SAÚDE — SESSÕES INFORMATIVAS, WORKSHOPS E ACONSELHAMENTO

- 10h00** – Prevenção das Lesões Músculo - Esqueléticas, Fisioterapeuta Jorge Pedroso
- 11h30** – Prevenção e controlo da Diabetes, Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal – APDP
- 14h30** – Psicoterapia Através dos Livros, Prof. Mário Noronha
- 16h00** – “Cuidar da Pessoa com Demência”, Associação Alzheimer Portugal, no âmbito do Projeto Cuidar Melhor
- 17h00** – Associação Amigas do Peito – Prevenção do Cancro da Mama, treino para o autoexame, Prof. Doutora Emília Vieira
- 17h00** – “A Campanha da Polio na volta a Portugal em tríciclo”, Fernando Mana e Maria Fernanda Godinho

### ATIVIDADES FÍSICAS

- 11h00** – Euphoria (dança), Holmes Place Beloura
- 12h00** – POUND Fitness, Ginásio 100% Fitclub
- 15h00** – Biodança, Tuna Operária de Sintra
- 16h00** – Atividade de definir, Ginásio People Family
- 17h00** – Crossfit, Ginásio 100% Fitclub