

POR UMA UNIVERSIDADE
SAUDÁVEL

*Um coração
saudável*

PROGRAMA

DIA 28

LOCAL: FMUL - EDIFÍCIO EGAS MONIZ

- 8h30 às 9h30 - Pequeno almoço saudável
- 9h30 às 11h - Debate - Como tornar o nosso coração (mais) saudável!
- 11h às 13h - Rastreios
- 11h às 16h - Mercadito saudável
- 12h às 13h - Show cooking com Justa Nobre
- 20h às 22h - Histórias sobre o coração para crianças

DIA 29

LOCAL: CRECUL - ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO ULISBOA
Centro de Reabilitação Cardiovascular da Universidade de Lisboa

- 9h às 12h - Feira do movimento
(workshops e atividades físicas destinadas também a famílias)

28 | 29 SET

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA
ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO ULISBOA

ENTRADA LIVRE

PARTICIPE

ORGANIZAÇÃO:



CRECUL
CENTRO DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR
UNIVERSIDADE DE LISBOA

PARTICIPANTES E APOIOS:





PROGRAMA DETALHADO

28
SET

Local: **Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa**
Edifício Egas Moniz

8h30-9h30 **Pequeno-almoço saudável** (limitado a stock existente)

9h30-9h45 **Sessão de abertura**

9h45-11h **DEBATE**

Como tornar o nosso coração (mais) saudável!

Moderadora: Jornalista Filomena Barros; **Cardiologistas:** Prof. Fausto Pinto e Prof.ª Ana Abreu (Reabilitação Cardíaca); **Nutricionista:** Prof. Catarina Sousa Guerreiro; **Psiquiatra:** Prof. Sílvia Ouakinin; **Enfermeira de Reabilitação Cardíaca:** Edite Caldeira; **Doente cardíaco seguido na consulta de cardiologia do CHLN-HSM:** Prof. Francisco Tilak Viegas; **Chef de cozinha:** Justa Nobre; **Fisiologista de exercício:** Prof.ª Helena Santa Clara

11h-16h **Mercadito saudável**

(Alecrim aos Molhos; Biofrade; Provida; Biovivos; Salina Greens; Pachamama; Xaté; EPAL; HeartGenetics).

11h-13h **Rastreios gratuitos**

Conheça a sua composição corporal; Saiba o valor da sua tensão arterial; Avalie o seu grau de atividade.

11h-15h30 **Inquérito “Por uma FMUL Saudável com Coração Saudável.”**

Se é trabalhador ou aluno na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, participe no inquérito e habilite-se a ganhar uma garrafa de água EPAL Lisbon Soul, desenhada por Siza Vieira.

12h-13h **Show-cooking com chef Justa Nobre**

20h-22h **Histórias sobre o coração para crianças**

Programa dirigido às crianças internadas no Serviço de Pediatria do CHLN-HSM em parceria com a Associação Nuvem Vitória.

29
SET

Local: **CRECUL, Estádio Universitário ULisboa**

9h-11h45 **Feira do Movimento**

Caminhadas, dança e ioga – um programa destinado também a famílias.

11h45-12h **Encerramento** - Prof. Fausto Pinto