

PROGRAMA MÊS DA MULHER

hospital CUF Porto e instituto CUF Porto

Março

hospital CUF Porto

- **RASTREIO DE NUTRIÇÃO**
10, 12, 18, 20 e 26 de Março
Das 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 18h00
Piso -1 hospital **CUF** Porto
Equipa de Nutrição
- **ENSINO DO AUTO-EXAME DA MAMA**
10 e 17 de Março, 10h30 às 11h30 e das 15h00 às 16h00
Piso 0 hospital **CUF** Porto
Equipa de Enfermagem
- **RASTREIO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE**
19 de Março, das 14h00 às 20h00
Piso -1 hospital **CUF** Porto
Equipa de Psicologia
(Inscrição obrigatória através do email mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt)
- **WORKSHOP “MARMITA SAUDÁVEL: REFEIÇÕES PRÁTICAS E SABOROSAS NO TRABALHO”**
28 de Março, 16h00 às 17h00
Piso 6, Refeitório hospital **CUF** Porto
Equipa de Nutrição & Gertal
(Inscrição obrigatória através do email mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt)
- **AVALIAÇÃO PARA LIPOSCULTURA**
28 de Março, das 15h00 às 20h00
Piso 0 hospital **CUF** Porto
Cirurgia Plástica
(Inscrição obrigatória através do email mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt)

instituto CUF Porto

- **"QUAL O MELHOR TRATAMENTO PARA PERDER DE PESO?"**
11, 18 e 25 de Março, das 14h00 às 20h00
Sessões de Informação individuais e gratuitas, mediante marcação, com duração aproximada de 15 minutos.
Piso 2 instituto **CUF** Porto
Unidade de Bariatria
(Inscrição obrigatória através do email mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt)

- **SESSÕES GRATUITA DE AVALIAÇÃO DO PESO, IMC E PERÍMETROS**
11, 18 e 25 de Março – das 09h00 às 13h00
Sessões de Informação individuais e gratuitas, mediante marcação, com duração aproximada de 10 minutos.
Unidade de Bariatria
Piso 0 instituto **CUF** Porto
(Inscrição obrigatória através do email mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt)

- **AULA DE GINÁSTICA FUNCIONAL**
19 DE MARÇO, 13H00
Auditório instituto **CUF** Porto
Unidade de Exercício Clínico
(Inscrição obrigatória através do email mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt)

Inscrições e informações através do email mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt ou do telemóvel [967203761](tel:967203761).