



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias



**UMA EXPERIÊNCIA SENSORIAL
NA ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR**



SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

PROGRAMA

NO PALCO EM AÇÃO – Piso -1, ESALD/IPCB

6 de junho – 2024 / Hora: 10h00 – 16h00

Local: Piso -1 ESALD, Castelo Branco

Chefe de Protocolo: Enfermeira Sandra Laia Esteves

HORÁRIO	ATIVIDADE	INTERVENIENTES
10:00	Sessão de Abertura: Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD - IPCB) Associação Nacional De Emergência Socorro E Catástrofe (ANESC)	Presidente IPCB – Professor Doutor António Fernandes SPLS Professora Doutora Cristina Vaz de Almeida Dr. ^a Vânia Costa Fisioterapeuta Mariana Fonseca ESALD Professora Doutora Rute Crisóstomo Professora Doutora Veronika Kozlova ANESC – Dr. Filipe Serralva
10:15	Dança e Música	Art Kompany, Castelo Branco (@artkompany) Dança do Ventre – Micaela Cordeiro
10:00 – 15:00	Desafiar para o movimento e prática	Fisioterapia Respiratória Professor especialista Vitor Hugo Azevedo

	regular de atividade física	(@fisiointensivamente)
10:00 - 15:00	Equilibrar decisões saudáveis	Show Bartender - Bebidas 0% de álcool/Bebidas Probióticas Emanuel de Jesus - SODA JERK, Castelo Branco (@sodajerker.pt)
12:30 - 14:30	Alimentação Saudável e sustentável - pratos veganos	Há, Mas São Verdes - Restaurante (@ha_massaoverdes) (@santoshanimalsanctuary) Pedro Garcia - Preparação de <i>snacks</i> para o evento (12h30-14h)
10:00 - 15:00	Vencer obstáculos (Vídeo)	Miguel Vieira Campeão Mundial de Judo Paralímpico - Embaixador da SPLS
14:00 - 16:00	O teu corpo a tua escolha - os métodos contraceptivos	Associação de Estudantes de Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da UBI O teu corpo a tua escolha - os métodos contraceptivos
10:00-13:00	Ginástica para todos - A importância da prática regular de Atividade Física:	Albigym, Castelo Branco (@albigymginastica) Grupo de Ginástica Acrobática
14:00-14:30		ZakiGym, Castelo Branco (@zakigym.uga) Grupo de Ginástica TeamGym

10:00 - 15:00		<p>Academia de Ténis Pedro Semião Ténis para todos - Professor Pedro Semião</p>
15:00-15:30	<p>2º Momento de dança</p>	<p>Art Kompany, Castelo Branco Dança do Ventre - Micaela Cordeiro com Juliana Neves e Hip Hop - Miguel Santiago</p>
Encerramento 15:30-16:00	<p>ENCERRAMENTO</p>	<p>Encerramento com anúncio dos 10 vencedores que participaram nas atividades (tômbola) Fotografia de todos os parceiros no piso -1</p> <p>Correr por Castelo Branco Enf. Fernando Micaelo</p> <p>Apoios: Academia de Ténis Pedro Semião; Farmácia Grave</p>

Nota: O evento RITMO integra o apoio dos Bombeiros Voluntários de Castelo Branco que disponibilizam uma ambulância para ser visitada e para que os participantes tenham mais consciência do que são serviços de emergência. A ambulância e outros carros, assim como, 5 a 7 dos seus técnicos estão no parque de estacionamento da entrada do piso -1 do evento das 10:00 às 15:30.

15:30 - Encerramento
CONVOCAM-SE TODOS OS PARTICIPANTES E EXPOSITORES/PARCEIROS A IREM PARA O PISO -1 PARA O ENCERRAMENTO DO RITMO

EXPERIÊNCIA SENSORIAL – Ginásios e Laboratórios Piso -1

O que pode experienciar no espaço do evento?

ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E BEM-ESTAR

Importante saber - As atividades são orientadas por profissionais de saúde

10h00 – 15h30

Local: ESALD-IPCB

<p>10:00 – 15:30</p> <p>E o que sente alguém que se desloca numa cadeira de rodas?</p>	<p>"Senta na cadeira. Sinta a cadeira" & "Sinta a diferença" Um percurso desafiante*</p>	<p>ERID - Associação Educar Reabilitar Incluir Diferenças</p>
<p>10:00 – 15:30</p>	<p>Percurso desafiante para simular a Deficiência Visual</p>	<p>ACAPO - Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal e Professora Doutora Joana Pires e Alunos do Curso de Licenciatura em Fisiologia Clínica</p> <p>Atividade de colete/óculos para simular paciente com EAM/Insuficiência Cardíaca/ AVC</p>
<p>13:00 – 15:30</p> <p>Movimento para o bem-estar</p>	<p>Promoção da Atividade física Postura e Consciência Corporal</p>	<p>Fisioterapeuta Beatriz Cardoso Clínica Fisiart, Castelo Branco (@clinicafisiart) - Alongamentos para o bem-estar e treino de força para bem viver</p>

<p>10:00 - 15:30</p> <p>Eu vou pontuar a dor e vou anotar as minhas emoções</p>	<p>"CorreDOR LibertaDOR"</p>	<p>Corredor Piso -1 (vidros) Apresentação de diferentes imagens. Cada participante deve escrever num post-it as emoções sentidas ao visualizar cada uma das imagens escolhidas. Depois devem colar esses post-its perto de cada uma.</p>
<p>10:00 - 15:30</p> <p>Fazer a experiência de suporte básico de vida em direto</p>	<p>Suporte Básico de Vida. Como contribuir? "SOMOS 1"</p>	<p>Dr. Filipe Serralva, médico com a sua equipa da ANESC</p>
<p>10:00 - 15:30</p> <p>Boa alimentação saudável</p>	<p>Bancadas de alimentação saudável – Degustar a Dieta Mediterrânica - Auchan</p>	<p>Dr.ª Vânia Costa (VP da SPLS) - Equipa de nutrição e Nutricionista Inês Lourenço - Associação do Desenvolvimento da Raia Centro-Sul</p>
<p>10:00 - 15:30</p> <p>Rastreios</p>	<p>Rastreios Diabetes</p>	<p>Coordenação da Enfermeira Ana Veiga (Presidente do Conselho Fiscal da SPLS) e Enfermeira Jorgiane Fernandes + João Pedro e Professora Fernanda Cruz e Alunos de Enfermagem para fazer parte desta experiência de fazer um rastreio "ao vivo e a cores" à população albicastrense</p>
	<p>Rastreios Respiratórios - Atividades de</p>	<p>Grupo de Fisioterapia Cardiorrespiratória Ft. Inês Ribeiro</p>

	Fisioterapia Cardiorespiratória	Equipa Ft Hélio Bragança da Silva - Prevenção/Risco de Quedas + Ft Vitor Pinheira e alunos de Fisioterapia
	Reciclagem de Medicamentos - "Onde entregar os medicamentos em fim de vida?"	Farmácia Morgado Duarte, Castelo Branco Estudante de Farmácia Daniela Santos
10:00 - 15:30 Portugal AVC	Divulgação do Projeto para a Comunidade local	GAM - Grupo de Ajuda Mútua
O efeito positivo da música no nosso corpo	"Sentir a música mudar a mente"	Megui - Artista jovem Castelo Branco e Kiko Ribeiro Participante The Voice, RTP1
10:00 - 15:30 E as nossas mãos na nossa saúde?	Uma máquina incrível de mostrar como andam as nossas mãos	B. Braun
10:00 - 15:30 Bombeiros	A proteção dos fatos de fogo e visita à ambulância e outros veículos	Bombeiros Voluntários de Castelo Branco
10:00 - 15:30 As plantas fazem bem à saúde?	"Jardinagem Terapêutica" - Ligação das pessoas com a Natureza através das plantas.	Joana Gonçalves PlantSitting (@_plantsitting)
10:00 - 15:30 Saúde Oral	Promoção da Saúde Oral	Dr.ª Graça Moura Higienista ULS

<p>10:00 - 15:30</p> <p>Saúde Mental</p>	<p>Experiências positivas de saúde mental</p>	<p>Neusa Veloso - Psicóloga "Mercearia do Bem-estar"</p> <p>Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (coordenação de Filipa Santos, Presidente da ANEP -com coordenação de Patrícia Silva, Direção da ANEP)</p>
<p>10:00 - 15:30</p> <p>Rastreio Respiratório</p>	<p>Sensibilização para o combate ao tabagismo</p> <p>Prevenção - Rastreios respiratórios</p>	<p>Dra. Rita - Farmácia Grave Rastreio respiratório de monóxido de carbono + Professora Doutora Joana Pires e Alunos do Curso de Licenciatura em Fisiologia Clínica Realização de espirometrias (exames de função respiratória)</p>
<p>10:00 - 15:30</p> <p>Ciências Biomédicas Laboratoriais (CBL)</p>	<p>O mundo microscópico das doenças!</p>	<p>Professora Doutora Cláudia Marcos e alunos do Curso de Licenciatura em CBL</p>
<p>10:00 - 12:00 14:00 - 15:30</p> <p>Enfermagem</p>	<p>HOSPITAL BEM CRESCER: "O meu Boneco vai ao Hospital"</p>	<p>Professora Doutora Emília Duarte (Coordenadora do Projeto); Prof^a Fernanda Cruz, Prof. Adjunto Convidado Emanuel Pereira; Assistente Convidada Cláudia Roque e Alunos do Curso de Licenciatura em Enfermagem</p> <p>Hospital Bem Crescer: o meu Boneco vai ao Hospital</p>

<p>10:00 - 15:30</p> <p>Fisiologia Clínica</p>	<p>Literacia para prevenção de doenças cardiorrespiratórias</p>	<p>Professora Doutora Joana Pires e Alunos do Curso de Licenciatura em Fisiologia Clínica</p> <p>Literacia em Fisiologia Clínica: distribuição de panfletos</p>
<p>10:00 - 15:30</p> <p>Fisioterapia</p>	<p>Fisioterapia Aquática e os benefícios da atividade em água</p>	<p>Professor Vítor Pinheira, Fisioterapeuta Beatriz Gonçalves da Clínica Pedagógica da ESALD e Alunos do curso de Licenciatura em fisioterapia</p>
<p>10:00 - 15:30</p> <p>Imagem Médica e Radioterapia (IMRT)</p>	<p>"O meu Boneco vai fazer um Raio X"</p> <p>Descoberta do Raio X</p>	<p>Professora Isabel Lobato e Alunos do Curso de Licenciatura em IMRT: O meu Boneco vai fazer um Raio X, em articulação com o Projeto Hospital Bem Crescer</p> <p>Exposição "A Descoberta dos Raios X", que decorrerá no hall de entrada da ESALD.</p>