

# Iscte Saudável

## 11, 12, 13 nov

A saúde e o bem-estar, do corpo e da mente

## PROGRAMA

## DIA 11

**9.00 – 13.00**
EDIFÍCIO 2, PISO 3, SALA C303
**Massagens de relaxamento** *

**9.00 – 13.00**
EDIFÍCIO 3, PISO 4, CLUBE ISCTE
**Dádiva de sangue - IPST**

**9.30 – 12.30**
EDIFÍCIO 2, PISO 2, ÁTRIO
**Saúde Oral - SAMS**

**9.30 – 12.30**
EDIFÍCIO 2, PISO 2, ÁTRIO
**Rastreios Diabetes - SAMS**

**10.00 – 12.00**
EDIFÍCIO 2, PISO 0, GINÁSIO
**Entre Corpo e Consciência: Identidade e Presença** *

**10.00 – 15.00**
EDIFÍCIO 2, PISO 2, ÁTRIO
**Sensibilização para a Dádiva de Sangue - IPST**

**10.00 – 16.00**
ESPAÇO EXTERIOR
**Rastreio de ISTs - GAT**

**10.00 – 18.00**
EDIFÍCIO 2, PISO 2, ÁTRIO
**Rastreio Visual - ESSL/APOR**
João Ferreira - APOR
Prof.ª Susana Plácido - ESSL
2 estudantes

**12.30 – 14.30**
EDIFÍCIO 2, PISO 1, SALA B102
**Roda do Tricot** *

**13.00 – 14.00**
PAVILHÃO ACADÉMICO - ISCTE SINTRA
**Aula de Yoga** *

**15.00 – 16.30**
EDIFÍCIO 3, PISO 1, SALA AA124
**Palestra: "Os Três Pilares do Bem-Estar Alimentação, Actividade e Espiritualidade, para uma vida com saúde e longevidade."** *

**15.30 – 17.30**
EDIFÍCIO 3, PISO 4, ANTIGO BAR
**Sessões Jogo Arisco** *

**18.30 – 19.30**
EDIFÍCIO 2, PISO 0, GINÁSIO
**Hipnoterapia de grupo** *

## DIA 12

**8.00 – 11.40**
EDIFÍCIO 2, PISO 3, SALA C303
**Avaliações gratuitas de postura — MoveOn** *

**9.00 – 18.00**
EDIFÍCIO 2, PISO 2, ÁTRIO
**Saúde no Trabalho — Workview**

**10.00 – 18.00**
EDIFÍCIO 2, PISO 2, ÁTRIO
**Rastreio Visual - ESSL/APOR**
Diogo Marques- APOR
Prof. Luis Mendanha - ESSL
3 estudantes

**17.00 – 19.00**
EDIFÍCIO 2, PISO 0, GINÁSIO
**Entre Corpo e Consciência: Relação e Entrega** *

## DIA 13

**9.00 – 13.00**
EDIFÍCIO BNU, SALA 204 - ISCTE SINTRA
**Massagens de relaxamento** *

**14.30 – 16.30**
EDIFÍCIO 2, PISO 0, GINÁSIO
**O outro lado da Diversidade: Ensino Superior + Inclusivo** *

**Inscrição**

*** actividades que requerem inscrição**

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

**ORGANIZAÇÃO**

**Serviço de Ação Social**
**Espaço Estudante**
**Iscte Sintra**

**PARCEIROS**