

INSPIRE . EXPIRE . VIVA MAIS SAUDÁVEL

7 ABRIL

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

9H30 - 16H30

**RASTREIOS
WORKSHOPS
EXPERIÊNCIAS DESPORTIVAS**

ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA, CENTRO MÉDICO DA CIDADE UNIVERSITÁRIA

WWW.ULISBOA.PT

UM CONTRIBUTO PARA UMA UNIVERSIDADE MAIS SAUDÁVEL

7 de abril de 2017 - Dia Mundial da Saúde

Em Portugal o excesso de peso corporal atinge mais de 40% dos trabalhadores e 60% consomem frutas e verduras de maneira insuficiente. Boa parte dos trabalhadores não pratica atividade física de forma suficiente ou regular.

O Projeto **Inspire. Expire. Viva Mais Saudável** nasce da necessidade de informar, consciencializar e incentivar os colaboradores da Universidade de Lisboa (ULisboa) a cuidar da sua saúde.

A Reitoria da Universidade de Lisboa, em associação com a Faculdade de Medicina (Projeto *Faculdade de Ajudar*), Serviços de Ação Social e com o apoio do Programa de Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde, promove no Dia Mundial da Saúde uma iniciativa com o objetivo de alertar para os benefícios dos estilos de vida e alimentação saudável e diminuição do sedentarismo.

Participação **gratuita** limitada ao número de vagas existentes.

+ **INFO:** faculdadedeajudar@medicina.ulisboa.pt

Inscrição on-line até 31 de março: www.ulisboa.pt

PROGRAMA			
9h30-9h45 Auditório Centro Médico do Campus da Cidade Universitária	Boas-vindas Prof. António Cruz Serra, Reitor Universidade de Lisboa (ULisboa) Prof. Fausto Pinto, Diretor da Faculdade de Medicina		
9h45-10h30 Auditório Centro Médico do Campus da Cidade Universitária	Atividade Física Promotora de Saúde: Agenda para 2025 Prof. Pedro Teixeira, Faculdade de Motricidade Humana e Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde Nº máximo participantes: 150		
10h45-12h15	Rasteiros <ul style="list-style-type: none">• ORL (*20)• Oftalmologia (*10)• Aptidão Física e Aconselhamento desportivo (*15)• Avaliação Musculoesquelética (*15) * Nº máximo de participantes/rasteiro Centro Médico do Campus da Cidade Universitária	moveOnWork <i>Workshop</i> prático e educativo para que consigamos, de forma simples e efetiva, equilibrar as posturas e padrão de movimento (moveOnFisio) Nº máximo participantes: 20 Centro Médico do Campus da Cidade Universitária	Alimentação Saudável e Sustentável <i>Showcooking</i> prático Nº máximo participantes: 25 Refeitório I (Cantina Velha), SAS ULisboa
	12h30-13h30	Almoço Partilhado (com o envolvimento da ReFood de S.Domingos Benfica) Refeitório I (Cantina Velha), SAS ULisboa	
13h30-13h45	Caminhada Saudável		
14h00-14h45	Workshop “Motiva-te e Torna-te Inspirador” Nº máximo participantes: 150 Centro Médico do Campus da Cidade Universitária	Experiências Desportivas 14h00-15h00: Clinic de Padel (*8) 14h00-15h00: Clinic de Ténis (*8) 15h15-16h00: Aula de Zumba (*25) 15h30-16h15: Clinic de Golfe (*10) 15h00 -16h00: 2 campos de padel disponíveis para jogar (2 x 4 pessoas) 2 campos de ténis disponíveis (2 x 4 pessoas) * Nº máximo de participantes Estádio Universitário de Lisboa	
16h15			
16h30	Encerramento das Atividades		