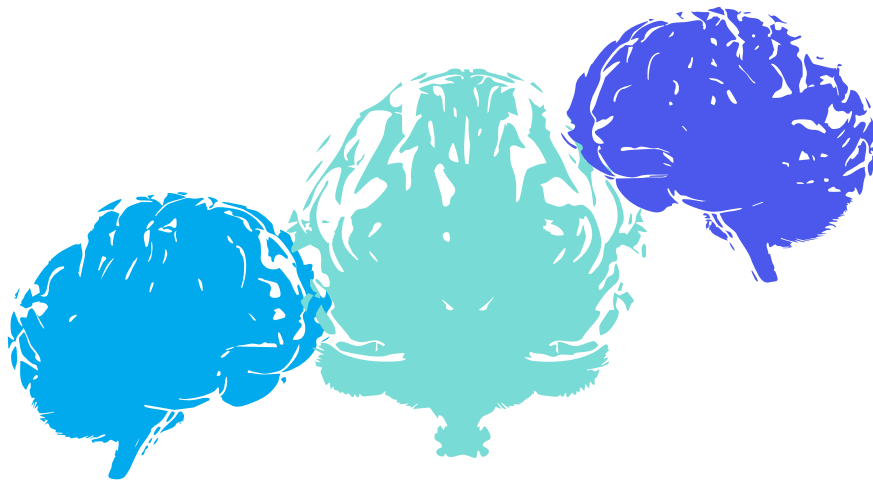


4.ª

# CONFERÊNCIA DE PROFESSORES comprenderSAÚDE

23>24 janeiro  
**2026**



**23 de janeiro**

**sexta-feira**

Pavilhão do Conhecimento // Auditório José Mariano Gago

**13.30 > 14.00** **Receção**

**14.00 > 14.15** **Abertura**

Ciência Viva

**14.15 > 15.00** **Bem-estar para bem-viver**

**Rita Francisco** • Faculdade de Ciências Humanas – Universidade Católica Portuguesa

**15.00 – 16.00** **Sono, esse mal-amado**

**Marta Gonçalves** • Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

**Miguel Meira Cruz** • Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

**Teresa Paiva** • CENC – Centro de Medicina do Sono; Instituto de Saúde Ambiental – Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa; Centro de Investigação Integrada em Saúde – Nova Medical School

*Moderação:* **Associação** “Fala-me Neuro”

**16.00 – 17.00** **Fácil é sentá-los**

**Gil Rosa** • Exercise and Health Laboratory, CIPER – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

**Lúcia Gomes** • Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

**Marlene Nunes Silva** • Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

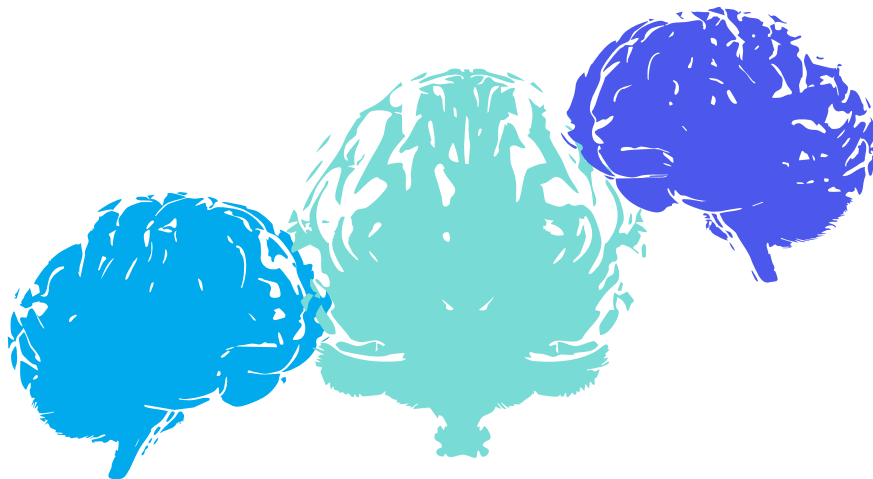
*Moderação:* **Inês Almas** • Ciência Viva

**17.00 – 17.30** **Pausa para café**

4.ª

# CONFERÊNCIA DE PROFESSORES compreenderSAÚDE

23>24 janeiro  
**2026**



## **17.30 > 18.15** Escolas que fazem bem à saúde

**Margarida Gaspar de Matos** • Faculdade de Ciências Humanas – Universidade Católica Portuguesa

## **18.15 – 19.15** SaudavelMENTE

**Margarida Graça Santos** • Serviço Nacional de Saúde

**Maria Vieira-Coelho** • Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

**Teresa Summavielle** • i3S – Instituto de Investigação e Inovação em Saúde

*Moderação:* **Nuno Antunes** • Ciência Viva

## **19.15 – 20.15** A saúde também custa!

**Céu Mateus** • Lancaster University

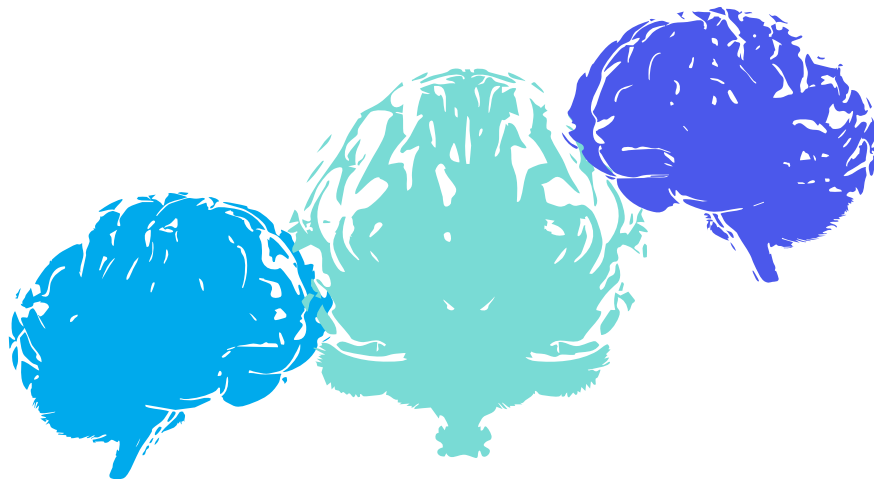
**Pedro Pita Barros** • Nova School of Business and Economics

*Moderação:* **Pedro Fialho** • Ciência Viva

# 4.ª

## CONFERÊNCIA DE PROFESSORES compreenderSAÚDE

23>24 janeiro  
**2026**



**24 de janeiro**

**sábado**

Pavilhão do Conhecimento

**Receção**

**09.00 – 11.00**

**Sessões práticas paralelas**

**11.15 – 13.15**

**Sessões práticas paralelas**

**13.15 – 14.30**

**Almoço livre**

**14.30 – 16.30**

**Sessões práticas paralelas**

**16.45 – 18.45**

**Sessões práticas paralelas**

### Sessões práticas paralelas

#### A. Dormir bem é TOP!

09.00 · 11.00 · 11.15 · 13.15 · 14.30 · 16.30 · 16.45 · 18.45

Sessão que desafia à reflexão sobre os hábitos de sono e à identificação dos principais fatores “inimigos” de uma boa qualidade do sono. Usando a criatividade individual é possível descobrir quem tem um sono TOP!

**Teresa Rebelo Pinto** • Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing • Clínica Teresa Rebelo Pinto

#### B. Levantar para Aprender!

09.00 · 11.00 · 11.15 · 13.15 · 14.30 · 16.30 · 16.45 · 18.45

Sessão centrada em estratégias práticas para integrar momentos de movimento ao longo das aulas, promovendo nos alunos uma maior concentração e predisposição para aprender. A ação articula demonstração, prática e reflexão, permitindo aos professores experimentar e selecionar abordagens simples e adaptáveis a diferentes níveis de ensino.

**Lúcia Gomes** • Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

#### C. Cuidado com as influências

09.00 · 11.00 · 11.15 · 13.15 · 14.30 · 16.30 · 16.45 · 18.45

De que forma as redes sociais e os influenciadores impactam as nossas escolhas e comportamentos? Como um verdadeiro “polígrafo” esta sessão desafia os participantes a identificar informação cientificamente validada.

**Ciência Viva**

#### D. Projeto ES`COOL

09.00 · 11.00 · 11.15 · 13.15 · 14.30 · 16.30 · 16.45 · 18.45

A promoção da saúde mental é uma necessidade cada vez mais prioritária nas escolas e na comunidade. A sessão pretende abordar este tema numa perspetiva prática de promoção da saúde mental e bem-estar.

**ES`COOL** • Associação para a promoção da Saúde Mental