

# **4.ª CONFERÊNCIA DE PROFESSORES compreenderSAÚDE**

**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.<sup>a</sup> 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 Summavieille** • 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.<sup>a</sup> 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 • Clinica 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 científicamente 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