

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 – Universidade do Porto

Miguel Meira Cruz • Faculdade de Medicina – Universidade de Lisboa

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

Moderação: **Mariana Coelho** • 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. Ver mais além: promoção da saúde mental em contexto escolar

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

As escolas são um contexto privilegiado para a promoção da saúde mental, desempenhando um papel fundamental na criação de ambientes seguros, positivos e promotores do desenvolvimento emocional e social dos alunos. Nesta sessão, serão exploradas formas de reconhecer precocemente situações de vulnerabilidade, compreender quando e como sinalizar e reforçar o papel das relações interpessoais de qualidade como fator protetor central.

Gina Tomé • Universidade Europeia • ES´COOL – Associação para a Promoção da Saúde Mental

Inês Camacho • Universidade Católica • ES´COOL – Associação para a Promoção da Saúde Mental