

# 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

**Pedro Russo** • Direção 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** • Centro de Medicina do Sono – Hospital CUF Porto; Faculdade de Medicina – Universidade do Porto; Instituto de Saúde Pública – Universidade do Porto.

**Miguel Meira e Cruz** • Centro Europeu do Sono e Unidade de Sono; Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa – Faculdade de Medicina 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 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.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!

Mafalda Navarro e Rui Amaral • Psicologia & Sono

### 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.

Sandra S. Soares • 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