



PROGRAMA POR DIAS

18 A 20 DE SETEMBRO DE 2026 • INSCRIÇÕES E LOTAÇÕES ASSINALADAS

18 DE SETEMBRO • SEXTA-FEIRA

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
18:30–19:00	Cerimónia de Abertura	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Todo o Recinto
18:30–20:30	Gincana no Quartel	Bombeiros Sapadores de Tomar	Família
18:30–20:30	Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Alívio da tensão cervical em 5 minutos Ombros leves após um dia de trabalho Recuperação muscular para desportistas Bem-estar lombar Pernas leves e relaxadas	4Vital Equilibrium	Saúde Física
18:30–20:30	Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Efeito "Glow" Relaxamento facial e diminuição da tensão muscular Firmeza Facial Contorno oval do rosto Olhar descansado Pescoço e decote	4Vital Equilibrium	Saúde Física
18:30–20:30	Rastreios de Enxaqueca	Migra Portugal	Saúde Física
18:30–20:30	Rastreios de Saúde	ULS Médio Tejo	Saúde Física
18:30–20:30	ACRESCER, Sentir e Autorregular	Acrescer	Saúde Mental e Bem-Estar
18:30–20:30	SOS Crianças SOS Saúde Mental Adultos Rastreio de Declínio cognitivo a idosos(avós) Jogos	Associação de Saúde Mental do Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
18:45–19:00	Entre Sabores e Saúde	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
18:45–19:00	Ecos do Parque	Bernardo de Sousa Carvalho Diana Ferreira	Todo o Recinto
19:00–19:45	Pilates	Wake Up Gym	Movimento e Desporto
19:30–20:15	Yin Yoga	Ana Catarina Domingos	Saúde Mental e Bem-Estar



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
	Limite: Idealmente máximo de 10		
19:45–20:15	Sessão de Relaxamento Limite: 30	Isabel Mourão	Saúde Mental e Bem-Estar



19 DE SETEMBRO • SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
10:00–10:45	Hatha Yoga Flow Limite: Idealmente máximo de 10	Ana Catarina Domingos	Saúde Mental e Bem-Estar
10:00–12:00	Rastreios de Enxaqueca	Migra Portugal	Saúde Física
10:00–12:00	Sessão sobre Amamentação INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 15	ULS Médio Tejo	Saúde Física
10:00–12:30	Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
10:00–12:30	Marmitas Saudáveis	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
10:00–18:00	Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios	Basket Club de Tomar	Movimento e Desporto
10:00–20:00	Arte em Mosaico	Lucy Jackson	Família
10:00–20:00	Exposição de painel Saúde nas Relações	CLDS	Família
10:00–20:00	Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)	Calma	Família
10:00–20:00	Suporte Básico de Vida Gincana no Quartel	Bombeiros Sapadores de Tomar	Família
10:00–20:00	Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Alívio da tensão cervical em 5 minutos Ombros leves após um dia de trabalho Recuperação muscular para desportistas Bem-estar lombar Pernas leves e relaxadas	4Vital Equilibrium	Saúde Física
10:00–20:00	Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Efeito "Glow" Relaxamento facial e diminuição da tensão muscular Firmeza Facial Contorno oval do rosto Olhar descansado Pescoço e decote	4Vital Equilibrium	Saúde Física
10:00–20:00	Rastreios de Saúde	ULS Médio Tejo	Saúde Física
10:00–20:00	ACRESCER, Sentir e Autorregular	Acrescer	Saúde Mental e Bem-Estar
10:00–20:00	Divulgação de respostas/intervenções do CRI Ribatejo	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
10:00–20:30	SOS Crianças SOS Saúde Mental Adultos Rastreo de Declínio cognitivo a idosos(avós) Jogos	Associação de Saúde Mental do Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
10:15–11:00	O poder das famílias com filhos menores de 10 anos: a Consciencialização Limite: 5 famílias	ULS Médio Tejo	Família
10:30–11:00	Violência contra idosos Limite: 30	GNR	Saúde Mental e Bem-Estar
10:30–11:30	Mobilidade e Alongamento	Wake Up Gym	Movimento e Desporto
11:00–12:00	Diversão, Escolhas e Bem-Estar	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
11:00–20:00	Hopital da Bonecada Crianças dos 5 aos 10 anos • Necessário trazer um peluche/boneco	Associação de Estudantes da Nova Medical School	Hospital da Bonecada
11:15–12:00	Roda de Tambores Limite: 5	Sibylle Koelbl	Saúde Mental e Bem-Estar
11:30–12:00	Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #3	Liliana Nobre	Palco Saúde
14:00–16:00	Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
14:00–16:00	Águas Aromatizadas	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
14:00–17:00	Rastreios de Enxaqueca	Migra Portugal	Saúde Física
14:30–19:00	Dádiva de Sangue	Associação de Dadores Benévolos de Sangue	Saúde Física
15:00–15:45	Violência contra idosos Limite: 30	GNR	Saúde Mental e Bem-Estar
15:00–16:00	Pausa Criativa	Tribo Associação Ser em Processo Viagens em mim	Saúde Mental e Bem-Estar
15:00–16:30	Workshop de Saúde Mental INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 20	ULS Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
15:00–20:00	Comunidade Criativa	Tribo Associação Ser em Processo Viagens em mim	Família
16:00–16:45	O poder das famílias com filhos menores de 10 anos: a Consciencialização Limite: 5 famílias	ULS Médio Tejo	Família



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
16:15–17:15	O que as crianças gostavam que os adultos soubessem - Compreender o comportamento para fortalecer a relação INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	4Vital Equilibrium	Palco Saúde
16:30–17:30	Jardim de Fruta	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
16:45–17:30	Aula prática de QiGong	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar
17:00–18:00	Zumba	Wake Up Gym	Movimento e Desporto
17:30–18:00	Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #4	Liliana Nobre	Palco Saúde
18:00–18:45	Sessão de iniciação ao Tai Chi Limite: 12	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar
18:00–19:00	Lanches que se combinam - Mais variedade, menos complicação	Casa D'Avó Saúde	Alimentação Saudável
18:00–19:45	Oficina de Danças Europeias	Rui Mestre	Movimento e Desporto
18:00–20:00	WhatsUp NetEducando INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 20	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
18:15–19:45	Tornar visível o invisível	Invisível - Hub Nacional	Palco Saúde
19:00–19:45	Bailongball	Nilde Mota	Família
19:15–20:00	Nutrição na pessoa idosa - Comer bem, Viver melhor	CAST - Centro de Assistência Social de Tomar	Alimentação Saudável



20 DE SETEMBRO • DOMINGO

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
09:00–10:00	Caminhada Solidária INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	Katsu Run Club em parceria com a Thomar Athletics	Outro
10:00–10:30	Babyoga, Nível 1 (3 aos 9 meses) Limite: 6	Alice Branco	Saúde Mental e Bem-Estar
10:00–10:45	Famílias em transformação: tarefas, desafios das famílias ao longo do ciclo vital Limite: 6 famílias	ULS Médio Tejo	Família
10:00–11:00	Alimentação para desportistas de alta competição	Francisca Perna (em confirmação)	Palco Saúde
10:00–12:00	Sessão para Grávidas INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 20	ULS Médio Tejo	Saúde Física
10:00–12:00	Sessão sobre Amamentação INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 15	ULS Médio Tejo	Saúde Física
10:00–12:30	Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
10:00–12:30	Águas Aromatizadas	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
10:00–17:00	Rastreios de Saúde	ULS Médio Tejo	Saúde Física
10:00–18:00	Exposição de painel Saúde nas Relações	CLDS	Família
10:00–18:00	Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)	Calma	Família
10:00–18:00	Suporte Básico de Vida Gincana no Quartel	Bombeiros Sapadores de Tomar	Família
10:00–18:00	Hopital da Bonecada Crianças dos 5 aos 10 anos • Necessário trazer um peluche/boneco	Associação de Estudantes da Nova Medical School	Hospital da Bonecada
10:00–18:00	Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios	Basket Club de Tomar	Movimento e Desporto
10:00–18:00	Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Alívio da tensão cervical em 5 minutos Ombros leves após um dia de trabalho Recuperação muscular para	4Vital Equilibrium	Saúde Física



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
	desportistas Bem-estar lombar Pernas leves e relaxadas		
10:00–18:00	Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Efeito "Glow" Relaxamento facial e diminuição da tensão muscular Firmeza Facial Contorno oval do rosto Olhar descansado Pescoço e decote	4Vital Equilibrium	Saúde Física
10:00–18:00	ACRESCER, Sentir e Autorregular	Acrescer	Saúde Mental e Bem-Estar
10:00–18:00	Divulgação de respostas/intervenções do CRI Ribatejo	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
10:00–18:00	SOS Crianças SOS Saúde Mental Adultos Rastreio de Declínio cognitivo a idosos(avós) Jogos	Associação de Saúde Mental do Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
10:30–11:00	Sessão de Relaxamento Limite: 30	Isabel Mourão	Saúde Mental e Bem-Estar
11:00–11:30	Babyoga, nível 2 (9 aos 24 meses) Limite: 8	Alice Branco	Saúde Mental e Bem-Estar
11:00–12:00	Banho de Som com Gongos	Sibylle Koelbl	Saúde Mental e Bem-Estar
11:00–12:30	Workshop "Whats'Up NetEducando" INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 20	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
11:00–13:00	WhatsUp NetEducando INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 20	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
11:15–12:00	HIIT (Treino de Alta Intensidade) Limite: 30	Nuno costa	Movimento e Desporto
11:30–12:00	Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #5	Liliana Nobre	Palco Saúde
11:45–12:15	Massagens para bebés INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 15	ULS Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
14:00–16:00	Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
14:00–16:00	Marmitas Saudáveis	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
15:00–15:45	Famílias em transformação: tarefas, desafios das famílias ao longo do ciclo vital	ULS Médio Tejo	Família



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
	Limite: 6 famílias		
15:00–15:45	Massagens para bebés INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 15	ULS Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
15:00–16:30	Workshop de Saúde Mental INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA • Limite: 20	ULS Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
15:15–16:00	GAP	LRFitness	Movimento e Desporto
16:00–16:30	Concerto Música	Bernardo de Sousa Carvalho Diana Ferreira	Palco Saúde
16:15–17:00	Pilates Clássico	Vera Bártolo	Movimento e Desporto
16:15–17:30	Diversão, Escolhas e Bem-Estar	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
16:30–17:15	Playoga (3 aos 6 anos) Limite: 12	Alice Branco	Saúde Mental e Bem-Estar
16:30–17:30	O que cabe num aperitivo? — Sabor, saúde e sustentabilidade à mesa	Casa D'Avó Saúde	Alimentação Saudável
17:15–17:45	Cerimónia de Encerramento	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde
17:45–18:00	Parque em Movimento - Flash Mob	Liliana Nobre	Palco Saúde



DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Informação complementar constante do ficheiro de atividades

18 DE SETEMBRO • SEXTA-FEIRA

ATIVIDADES E DESCRIÇÕES 13 ATIVIDADES

18:30–19:00 | Cerimónia de Abertura

UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais • Todo o Recinto

18:30–20:30 | Gincana no Quartel

Bombeiros Sapadores de Tomar • Família

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

18:30–20:30 | Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Alívio da tensão cervical em 5 minutos Ombros leves após um dia de trabalho Recuperação muscular para desportistas Bem-estar lombar Pernas leves e relaxadas

4Vital Equilibrium • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



18:30–20:30 | Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Efeito "Glow" Relaxamento facial e diminuição da tensão muscular Firmeza Facial Contorno oval do rosto Olhar descansado Pescoço e decote

4Vital Equilibrium • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

18:30–20:30 | Rastreios de Enxaqueca

Mígra Portugal • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

57% das pessoas que vivem com enxaqueca visitaram 2 ou mais médicos até obterem um diagnóstico. 40% das pessoas que vivem com enxaqueca não têm qualquer acompanhamento médico. Não, a enxaqueca não é só uma dor de cabeça. É para mudar esta realidade que a MiGRA Portugal - Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias dinamiza rastreios de enxaqueca - para que mais pessoas possam reconhecer os seus sintomas e procurar ajuda médica. O rastreio é realizado através da ferramenta ID Migraine - um questionário simples, de 3 perguntas, que demora apenas alguns minutos.

18:30–20:30 | Rastreios de Saúde

ULS Médio Tejo • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



18:30–20:30 | ACRESCER, Sentir e Autorregular

Acrescer • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A tenda “ACRESCER, Sentir e Autorregular” é uma das respostas da Academia Autismo 2300, criada para proporcionar um espaço seguro, tranquilo e acolhedor, onde as crianças possam parar, explorar e sentir através de diferentes estímulos sensoriais. Através da luz, das texturas, dos materiais e de outros recursos, procura-se favorecer a exploração dos sentidos e o bem-estar de cada criança.

O principal objetivo é promover a autorregulação, ajudando as crianças a reconhecer e gerir as suas emoções e a encontrar estratégias para recuperar o equilíbrio perante situações de maior agitação, ansiedade ou sobrecarga sensorial. É um espaço que respeita o ritmo e as necessidades individuais de cada criança, valorizando o sentir, o crescer e o autorregular.

Objetivos da tenda de autorregulação:

Promover o bem-estar e a autorregulação;

Proporcionar um espaço seguro, tranquilo e acolhedor;

Estimular os sentidos através de diferentes materiais e experiências;

Desenvolver estratégias para reconhecer e gerir emoções;

Apoiar a criança a regular-se, acalmar-se e recuperar o equilíbrio;

Respeitar o ritmo e as necessidades individuais de cada criança.

> “Um espaço para parar, sentir, descobrir e encontrar o equilíbrio.”

18:30–20:30 | SOS Crianças SOS Saúde Mental Adultos Rastreio de Declínio cognitivo a idosos(avós) Jogos

Associação de Saúde Mental do Médio Tejo • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A ASSMT irá disponibilizar vários materiais para a promoção da saúde mental para as diferentes faixas etárias (crianças, jovens, adultos e idosos) incluindo várias propostas de como podemos estar atentos e cuidar da nossa saúde mental.

18:45–19:00 | Entre Sabores e Saúde

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



18:45–19:00 | Ecos do Parque

Bernardo de Sousa Carvalho Diana Ferreira • Todo o Recinto

DESCRIÇÃO BREVE

Um momento musical único, criado especialmente para o Festival da Saúde por vários músicos, onde sons, ritmos e emoções se encontram em harmonia com o Parque, despertando sentimentos de leveza e alegria e convidando todos os presentes a começarem a vivenciar o espírito do Festival.

19:00–19:45 | Pilates

Wake Up Gym • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

19:30–20:15 | Yin Yoga — Limite: Idealmente máximo de 10

Ana Catarina Domingos • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Está prática tem o propósito de ajudar a equilibrar o sistema nervoso e recuperar da tensão que o corpo vai naturalmente acumulando no quotidiano.

19:45–20:15 | Sessão de Relaxamento — Limite: 30

Isabel Mourão • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Cada participante, colocar-se-á de forma cómoda e confortável e de forma a abstrair-se de qualquer pensamento e a posicionar-se no aqui e agora. De seguida é guiado durante alguns minutos, a percorrer o seu interior e a identificar o que o possa estar a incomodar, por ex: pensamentos repetitivos ou recorrentes, obsessivos ou outros. Interioriza receber uma Luz de cor clara, branca, rosa ou violeta e sob a sua intenção essa Luz dissolve o que a incomoda. Não precisa fazer nada, basta acreditar que assim é!



19 DE SETEMBRO • SÁBADO

ATIVIDADES E DESCRIÇÕES 44 ATIVIDADES

10:00–10:45 | Hatha Yoga Flow — Limite: Idealmente máximo de 10

Ana Catarina Domingos • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Prática matinal mais energizante e equilibrante, ao estilo Hatha-Yoga Flow, focada em centrar corpo e mente através da respiração e do movimento permitindo desta forma, um início de dia com uma energia mais saudável e positiva.

10:00–12:00 | Rastreios de Enxaqueca

Migra Portugal • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

57% das pessoas que vivem com enxaqueca visitaram 2 ou mais médicos até obterem um diagnóstico. 40% das pessoas que vivem com enxaqueca não têm qualquer acompanhamento médico. Não, a enxaqueca não é só uma dor de cabeça. É para mudar esta realidade que a MiGRA Portugal - Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias dinamiza rastreios de enxaqueca - para que mais pessoas possam reconhecer os seus sintomas e procurar ajuda médica. O rastreio é realizado através da ferramenta ID Migraine - um questionário simples, de 3 perguntas, que demora apenas alguns minutos.

10:00–12:00 | Sessão sobre Amamentação — Limite: 15

ULS Médio Tejo • Saúde Física

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

DESCRIÇÃO BREVE

Sabe-se que o aleitamento materno é o alimento mais seguro e completo para os recém-nascidos e bebés. A sua promoção, proteção e apoio deverá ser largamente assegurada. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de idade e a sua continuação até aos 2 anos ou mais, complementado com outros alimentos seguros. Deste modo, a ULSMT irá integrar o Festival da Saúde em Tomar (dias 19 e 20 de setembro de 2026) com sessões de Educação para a Saúde no âmbito da promoção do aleitamento materno. Conta assim com o apoio de uma Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia para dinamizar a sessão. Nesta partilha de experiências, num ambiente de proximidade e informal, iremos partir de Mitos relacionados com o aleitamento materno, progredindo para temáticas que o apoiam. Serão abordados os benefícios do aleitamento materno, a técnica da mamada, a importância da família, como resolver alguns problemas mais frequentes, passando ainda pelas políticas de proteção ao aleitamento materno.



10:00–12:30 | Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

LEITURA DE RÓTULOS

Atividade de educação alimentar que ensina/ estimula os participantes a interpretar a informação presente nos rótulos dos alimentos. São analisados aspetos como a lista de ingredientes, o teor de açúcar e outras informações nutricionais, promovendo escolhas alimentares mais conscientes.

DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS

Atividade de sensibilização para o consumo excessivo de açúcares simples nas bebidas. Os participantes analisam diferentes bebidas, identificando a quantidade de açúcar presente em cada produto. Através do “Quadro do Açúcar”, é feita uma representação visual da quantidade de açúcar, permitindo comparar alimentos e perceber quais apresentam maior ou menor teor de açúcar.

RODA DOS ALIMENTOS NA MESA

Atividade prática e educativa sobre a importância de uma alimentação completa, variada e equilibrada. Os participantes exploram os diferentes grupos de alimentos, reconhecem a sua importância na alimentação diária.

10:00–12:30 | Marmitas Saudáveis

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

📄 Quadro do semáforo dos alimentos/ Folheto dos lanches (imprimir)

📄 Quadro de planeamento de refeições

Atividade destinada a incentivar a preparação de refeições e lanches equilibrados. Com recurso ao “Quadro do Semáforo dos Alimentos” e ao “Quadro de planeamento de refeições”, os participantes aprendem a selecionar alimentos e a combinar diferentes opções de forma equilibrada.



10:00–18:00 | Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios

Basket Club de Tomar • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

O Basket Club de Tomar dinamizará um espaço de experimentação da modalidade de basquetebol, aberto a toda a população, independentemente da idade ou da experiência prévia.

As principais atividades incluem:

- Receção e enquadramento dos participantes.
- Desafios de Lançamentos.
- Jogos lúdicos e pequenos desafios adaptados às diferentes faixas etárias.
- Demonstrações realizadas por atletas do Basket Club de Tomar.
- Esclarecimento sobre a prática da modalidade e divulgação da oferta desportiva do clube.

10:00–20:00 | Arte em Mosaico

Lucy Jackson • Família

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:00–20:00 | Exposição de painel Saúde nas Relações

CLDS • Família

DESCRIÇÃO BREVE

Exposição das mensagens, trabalhadas com alunos dos 1º, 2º e 3º ciclos no dia 18 de setembro na no Festival da Saúde, sobre a violência contra as pessoas idosas dos mais novos para a comunidade em geral.



10:00–20:00 | Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)

Calma • Família

DESCRIÇÃO BREVE

- 1 - Jogos Tradicionais - várias estações;
- 2 - Jogos de Tabuleiro
- 3 - Atividades de Desportos de Natureza - slack line e slide.

10:00–20:00 | Suporte Básico de Vida Gincana no Quartel

Bombeiros Sapadores de Tomar • Família

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***10:00–20:00 | Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Alívio da tensão cervical em 5 minutos Ombros leves após um dia de trabalho
Recuperação muscular para desportistas Bem-estar lombar Pernas leves e relaxadas**

4Vital Equilibrium • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***10:00–20:00 | Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Efeito "Glow" Relaxamento facial e diminuição da tensão muscular Firmeza Facial
Contorno oval do rosto Olhar descansado Pescoço e decote**

4Vital Equilibrium • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.*

10:00–20:00 | Rastreios de Saúde

ULS Médio Tejo • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***10:00–20:00 | ACRESCER, Sentir e Autorregular**

Acreditar • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A tenda “ACRESCER, Sentir e Autorregular” é uma das respostas da Academia Autismo 2300, criada para proporcionar um espaço seguro, tranquilo e acolhedor, onde as crianças possam parar, explorar e sentir através de diferentes estímulos sensoriais. Através da luz, das texturas, dos materiais e de outros recursos, procura-se favorecer a exploração dos sentidos e o bem-estar de cada criança.

O principal objetivo é promover a autorregulação, ajudando as crianças a reconhecer e gerir as suas emoções e a encontrar estratégias para recuperar o equilíbrio perante situações de maior agitação, ansiedade ou sobrecarga sensorial. É um espaço que respeita o ritmo e as necessidades individuais de cada criança, valorizando o sentir, o crescer e o autorregular.

Objetivos da tenda de autorregulação:

Promover o bem-estar e a autorregulação;

Proporcionar um espaço seguro, tranquilo e acolhedor;

Estimular os sentidos através de diferentes materiais e experiências;

Desenvolver estratégias para reconhecer e gerir emoções;

Apoiar a criança a regular-se, acalmar-se e recuperar o equilíbrio;

Respeitar o ritmo e as necessidades individuais de cada criança.

> “Um espaço para parar, sentir, descobrir e encontrar o equilíbrio.”

10:00–20:00 | Divulgação de respostas/intervenções do CRI Ribatejo

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

O CRI Ribatejo irá desenvolver um conjunto de atividades de âmbito preventivo universal, dirigidas a várias faixas etárias, com o objetivo de aumentar a literacia em Comportamentos Aditivos e Dependências, nomeadamente gaming e gambling.



10:00–20:30 | SOS Crianças SOS Saúde Mental Adultos Rastreio de Declínio cognitivo a idosos(avós) Jogos

Associação de Saúde Mental do Médio Tejo • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A ASSMT irá disponibilizar vários materiais para a promoção da saúde mental para as diferentes faixas etárias (crianças, jovens, adultos e idosos) incluindo várias propostas de como podemos estar atentos e cuidar da nossa saúde mental.

10:15–11:00 | O poder das famílias com filhos menores de 10 anos: a Consciencialização — Limite: 5 famílias

ULS Médio Tejo • Família

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:30–11:00 | Violência contra idosos — Limite: 30

GNR • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Tema abordado para o público sénior, no sentido em dar-lhes “ferramentas” ou conselhos, transmitindo-lhes um sentimento de maior segurança, evitando situações práticas de roubos, furtos ou burlas. Estas situações podem passar-se em qualquer relacionamento, havendo ou não uma expectativa de confiança. Estes abusos contra idosos, podem ser de várias ordens, causando ansiedade, depressão, ameaça e controlo, causando um impacto negativo na vida social e até mesmo nos laços familiares. O público-alvo define-se como sendo pessoas idosas de centros de dia ou que residem sozinhas e/ou isoladas nas suas residências.

10:30–11:30 | Mobilidade e Alongamento

Wake Up Gym • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



11:00–12:00 | Diversão, Escolhas e Bem-Estar

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***11:00–20:00 | Hospital da Bonecada**

Associação de Estudantes da Nova Medical School • Hospital da Bonecada

DESCRIÇÃO BREVE

A iniciativa, organizada por estudantes da área da saúde (como a iniciativa promovida pela NOVA Medical School), visa ajudar os mais pequenos a perder o medo de médicos e hospitais através de um jogo de representação "faz de conta".

DESCRIÇÃO DETALHADA

O Hospital da Bonecada é um projeto didático dirigido a crianças dos 3 aos 10 anos com o objetivo de ajudar os mais pequenos a perder o medo aos médicos, aos hospitais e às vacinas. É fácil perceber a necessidade deste tipo de iniciativas – há estudos que mostram que 90% das crianças tem medo de pelo menos uma coisa num hospital. A maioria dos medos foi está relacionada precisamente com intervenções médicas, algo que o Hospital da Bonecada promete tornar bem mais divertido, e nada assustador.

Trata-se de um espaço que reproduz uma infraestrutura semelhante à de um hospital real, com várias salas dinamizadas por estudantes de diversos cursos superiores da área da saúde que assumem o papel de profissionais de saúde. As crianças podem levar os seus bonecos ao médico e, ao longo do percurso, terão de explicar os sintomas. Através de jogos de faz de conta, os estudantes de Medicina criam dinâmicas lúdicas para os mais novos se familiarizarem com o ambiente hospitalar, sentirem a responsabilidade de cuidar e perceberem que os médicos são seus amigos.

11:15–12:00 | Roda de Tambores — Limite: 5

Sibylle Koelbl • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Tocar tambores em grupo é uma maneira maravilhosa de aliviar o estresse, viver o momento e aproveitar a convivência em comunidade.



11:30–12:00 | Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #3

Liliana Nobre • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***14:00–16:00 | Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?**

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE**LEITURA DE RÓTULOS**

Atividade de educação alimentar que ensina/ estimula os participantes a interpretar a informação presente nos rótulos dos alimentos. São analisados aspetos como a lista de ingredientes, o teor de açúcar e outras informações nutricionais, promovendo escolhas alimentares mais conscientes.

DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS

Atividade de sensibilização para o consumo excessivo de açúcares simples nas bebidas. Os participantes analisam diferentes bebidas, identificando a quantidade de açúcar presente em cada produto. Através do “Quadro do Açúcar”, é feita uma representação visual da quantidade de açúcar, permitindo comparar alimentos e perceber quais apresentam maior ou menor teor de açúcar.

RODA DOS ALIMENTOS NA MESA

Atividade prática e educativa sobre a importância de uma alimentação completa, variada e equilibrada. Os participantes exploram os diferentes grupos de alimentos, reconhecem a sua importância na alimentação diária.

14:00–16:00 | Águas Aromatizadas

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

Atividade prática destinada a incentivar o consumo de água como bebida de eleição. Os participantes preparam águas aromatizadas utilizando diferentes frutas e hortícolas, como limão, morangos, pepino, hortelã e gengibre, descobrindo alternativas simples e saborosas à ingestão de bebidas açucaradas.



14:00–17:00 | Rastreios de Enxaqueca

Migra Portugal • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

57% das pessoas que vivem com enxaqueca visitaram 2 ou mais médicos até obterem um diagnóstico. 40% das pessoas que vivem com enxaqueca não têm qualquer acompanhamento médico. Não, a enxaqueca não é só uma dor de cabeça. É para mudar esta realidade que a MiGRA Portugal - Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias dinamiza rastreios de enxaqueca - para que mais pessoas possam reconhecer os seus sintomas e procurar ajuda médica. O rastreio é realizado através da ferramenta ID Migraine - um questionário simples, de 3 perguntas, que demora apenas alguns minutos.

14:30–19:00 | Dádiva de Sangue

Associação de Dadores Benévolos de Sangue • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

15:00–15:45 | Violência contra idosos — Limite: 30

GNR • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Tema abordado para o público sénior, no sentido em dar-lhes “ferramentas” ou conselhos, transmitindo-lhes um sentimento de maior segurança, evitando situações práticas de roubos, furtos ou burlas. Estas situações podem passar-se em qualquer relacionamento, havendo ou não uma expectativa de confiança. Estes abusos contra idosos, podem ser de várias ordens, causando ansiedade, depressão, ameaça e controlo, causando um impacto negativo na vida social e até mesmo nos laços familiares. O público-alvo define-se como sendo pessoas idosas de centros de dia ou que residem sozinhas e/ou isoladas nas suas residências.

15:00–16:00 | Pausa Criativa

Tribo Associação| Ser em Processo| Viagens em mim • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Sabes que existem diferentes tipos de descanso?

Nesta pausa criativa convidamos-te a conhecê-los, a conectar contigo e a expressar-te de forma criativa.

Esta oficina inclui uma breve partilha sobre os 7 tipos de descanso: físico, mental, emocional, sensorial, social, espiritual e criativo que iremos explorar mais nesta oficina com a criação de postais personalizados, expressando o nosso sentir. Deste modo, estaremos mais conscientes do nosso cansaço e respectivo descanso que necessitamos, de forma a melhorar a nossa saúde e bem-estar.



15:00–16:30 | Workshop de Saúde Mental — Limite: 20

ULS Médio Tejo • Saúde Mental e Bem-Estar

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

A saúde mental faz parte da nossa vida, mas nem sempre é fácil falar sobre o que sentimos, pedir ajuda ou perceber o que se passa connosco.

Neste workshop, vamos explorar a literacia em saúde mental, os mitos e o estigma, e descobrir estratégias de autorregulação emocional para lidar melhor com aquilo que sentimos.

Num formato lúdico, dinâmico e participativo, este será um espaço acolhedor onde podes parar, sentar e conversar, sem julgamentos e ao teu ritmo.

Porque falar sobre saúde mental também é uma forma de cuidar de nós.

15:00–20:00 | Comunidade Criativa

Tribo Associação| Ser em Processo| Viagens em mim • Família

DESCRIÇÃO BREVE

E se, vivêssemos mais em comunidade?

Convidamos-te a fazer parte deste espaço de criação e troca,

deixa o que te inspira, leva o que precisas.

Este é um espaço de criação e partilhas onde todas as idades são convidadas a participar, a deixar algo que nos inspire e levar algo que nos capta a atenção, que nos toca o coração, seja um desenho, uma frase, um origami, uma colagem... Neste espaço podemos expressar-nos através da nossa criatividade e das manualidades.

16:00–16:45 | O poder das famílias com filhos menores de 10 anos: a Consciencialização — Limite: 5 famílias

ULS Médio Tejo • Família

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



16:15–17:15 | O que as crianças gostavam que os adultos soubessem - Compreender o comportamento para fortalecer a relação

4Vital Equilibrium • Palco Saúde

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

Uma experiência interativa que convida crianças e adultos a olhar para o mundo infantil sob uma nova perspectiva, promovendo a compreensão do comportamento, da comunicação emocional e da importância da relação entre crianças e adultos.

A intervenção assenta em conhecimentos da psicologia do desenvolvimento, teoria da vinculação, neurociência interpessoal e promoção da saúde mental infantil, traduzidos numa linguagem simples, próxima e prática.

O objetivo é convidar pais e educadores a olhar para o comportamento infantil através de uma nova perspectiva, promovendo uma compreensão mais profunda das necessidades emocionais das crianças e apresentando estratégias práticas fundamentadas na evidência científica.

Objetivos gerais

- Promover a literacia em saúde mental infantil.
- Sensibilizar para a importância da relação adulto-criança no desenvolvimento emocional.
- Incentivar uma mudança de perspectiva sobre o comportamento infantil.
- Dar voz às crianças, valorizando a sua experiência emocional.
- Aproximar as famílias da Psicologia enquanto área de promoção da saúde e do desenvolvimento.

Temas previstos

1. Quando o comportamento é uma mensagem
 - O que o comportamento pode estar a comunicar;
 - Necessidades emocionais por detrás dos comportamentos;
 - Compreender antes de interpretar.
2. Olhar para o mundo pelos olhos da criança
 - Desenvolvimento infantil;
 - Porque é que as crianças nem sempre conseguem fazer aquilo que os adultos esperam;
 - Desenvolvimento da autorregulação;
3. A importância da relação
 - Como os adultos influenciam o desenvolvimento emocional; - Segurança emocional;
 - Co-regulação.
4. Compreender não significa permitir
 - Validação emocional; - Limites consistentes; - Educação baseada na relação.
5. O que as crianças gostavam que os adultos soubessem
 - Reflexão final baseada nas mensagens deixadas pelas crianças durante a atividade realizada anteriormente.



16:30–17:30 | Jardim de Fruta

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***16:45–17:30 | Aula prática de QiGong**

Nilde Mota • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

“O Chi Kung (QiGong) é uma prática terapêutica em que se realizam exercícios que combinam movimento suave e respiração controlada, e na qual a atenção e a visualização do praticante estão concentradas nas várias partes do corpo” “Chi Kung significa literalmente “energia” (Chi ou Qi) e “habilidade, treino” (Kung ou Gong), ou seja, treino e desenvolvimento da energia (do corpo humano) “

DESCRIÇÃO DETALHADA

- Melhora da flexibilidade e mobilidade articular:

Os movimentos suaves e fluidos ajudam a alongar músculos e tendões, aumentando a amplitude dos movimentos e reduzindo rigidez articular.

- Fortalecimento muscular:

Embora não seja um treino de força tradicional, o Tai Chi e o Chi Kung fortalecem músculos profundos, especialmente na região do core e das pernas, melhorando a postura e o equilíbrio.

- Melhora do equilíbrio e prevenção de quedas:

Estudos mostram que a prática regular reduz o risco de quedas em idosos, graças ao aprimoramento da propriocepção (consciência corporal) e coordenação.

- Redução do estresse e ansiedade:

A prática promove o relaxamento profundo, reduzindo os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e aumentando a produção de endorfinas.

- Melhora do sono:

A prática regular está associada a um sono mais profundo e restaurador, graças ao relaxamento físico e mental.



17:00–18:00 | Zumba

Wake Up Gym • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***17:30–18:00 | Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #4**

Liliana Nobre • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar em breve.***18:00–18:45 | Sessão de iniciação ao Tai Chi — Limite: 12**

Nilde Mota • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

O Tai Chi (Taiji) é uma arte marcial chinesa interna, onde se aprendem determinadas formas – conjunto de movimentos lentos e sequenciais, rítmicos e precisos. A sua eficácia reside no domínio e utilização do Chi ou Qi (energia). O Tai Chi é uma via para o crescimento holístico” ...”Para além dos benefícios claros para a saúde física e psíquica, a prática do Tai Chi é um processo de auto-descoberta que leva a uma consciência plena da unidade corpo-mente “ Definição in www.Caminho-Natural.org segundo o Mestre Wu Xuan.

DESCRIÇÃO DETALHADA

Alguns dos benefícios obtidos com a prática regular (aprox. 2X por semana) de ambas as modalidades:

- Melhora da flexibilidade e mobilidade articular: Os movimentos suaves e fluidos ajudam a alongar músculos e tendões, aumentando a amplitude dos movimentos e reduzindo rigidez articular.
- Fortalecimento muscular: Embora não seja um treino de força tradicional, o Tai Chi e o Chi Kung fortalecem músculos profundos, especialmente na região do core e das pernas, melhorando a postura e o equilíbrio.
- Melhora do equilíbrio e prevenção de quedas: Estudos mostram que a prática regular reduz o risco de quedas em idosos, graças ao aprimoramento da propriocepção (consciência corporal) e coordenação.
- Redução do estresse e ansiedade: A prática promove o relaxamento profundo, reduzindo os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e aumentando a produção de endorfinas.
- Melhora do sono:

A prática regular está associada a um sono mais profundo e restaurador, graças ao relaxamento físico e mental.



18:00–19:00 | Lanches que se combinam - Mais variedade, menos complicação

Casa D'Avó Saúde • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

Uma demonstração culinária dedicada aos lanches do dia a dia, com o objetivo de mostrar que um lanche saudável pode assumir diferentes formas e adaptar-se à rotina, preferências, necessidades e disponibilidade de tempo de cada pessoa.

A sessão assenta em três ideias chave: combinar diferentes grupos alimentares, variar as escolhas ao longo da semana e simplificar nos dias mais preenchidos, procurando tornar os lanches equilibrados mais fáceis de integrar na rotina.

DESCRIÇÃO DETALHADA

Dinâmica: Preparação de 3 a 4 receitas simples e versáteis, a par de cada preparação serão apresentadas várias formas de servir, acompanhar ou adaptar, mostrando como algumas receitas-base podem dar origem a diferentes opções de lanche ao longo da semana.

18:00–19:45 | Oficina de Danças Europeias

Rui Mestre • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

Uma viagem pela diversidade cultural da Europa através da música, do movimento e da dança.

Nesta oficina serão exploradas diferentes danças tradicionais europeias, provenientes de várias regiões e comunidades de Portugal Galiza e França dando a conhecer os seus ritmos, passos e formas de organização.

Através de uma abordagem prática e acessível, os participantes aprenderão danças em roda, a pares e em grupo, experimentando diferentes ritmos e formas de interação. Não é necessária experiência prévia — apenas vontade de dançar para descobrir e partilhar.

Mais do que aprender passos, esta oficina pretende criar um espaço de encontro e convívio, valorizando a dança tradicional como património vivo e como forma de aproximar pessoas e culturas.

18:00–20:00 | WhatsUp NetEducando — Limite: 20

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo • Saúde Mental e Bem-Estar

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

Workshop dirigido a pais e educadores, com filhos entre os 6 e os 10 anos de idade, com o objetivo de aumentar as competências de comunicação com os educandos, relativamente à internet, segurança digital e à utilização problemática da internet, promovendo o diálogo sobre as oportunidades e riscos relacionados



18:15–19:45 | Tornar visível o invisível

Invisível - Hub Nacional • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE

Sabia que nem todas as incapacidades são visíveis? Esta ação de sensibilização dá palco às incapacidades invisíveis (físicas, mentais ou sensoriais) e desmistifica os direitos das pessoas com deficiência no dia a dia — do emprego ao atendimento prioritário, passando pela educação e vida familiar. Venha descobrir estratégias práticas e boas práticas de inclusão para aplicar no seu trabalho, escola e comunidade. Vamos tornar visível o invisível.

19:00–19:45 | Bailongball

Nilde Mota • Família

DESCRIÇÃO BREVE

Criar uma nova experiência para o tradicional jogo de raquete & bola, cujos princípios da prática são diferentes dos que conhecemos. Também pode ser praticado como forma coreográfica apenas.

O Bailongball ou Rouli Ball combina duas coisas: Meditação em movimento e movimentos intencionais.

Promove valores como:

Atenção plena, procura de harmonia, calma e concentração.

Estes valores estão enraizados em

quatro princípios:

Rou - Flexível, gentil e suave: os movimentos são elásticos e o jogo com os outros é amigável e calmo.

Yuan - redondo: a trajetória da bola é circular / curva.

Zheng - holístico: a força vem diretamente do centro do corpo e os movimentos são sempre completos e beneficiam todo o corpo.

Tui - reverso: em vez de ser atingida com a raquete, a bola é recebida suavemente e direccionada.

É uma actividade apta a todas as idades e condições físicas, mediante a prática em qualquer ambiente (idealmente um espaço amplo)



19:15–20:00 | Nutrição na pessoa idosa - Comer bem, Viver melhor

CAST - Centro de Assistência Social de Tomar • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

A sessão pretende aproximar os conhecimentos de nutrição do quotidiano dos participantes, através da apresentação de recomendações práticas e de uma demonstração culinária de uma preparação simples, nutritiva, económica e adequada à população idosa.



20 DE SETEMBRO • DOMINGO

ATIVIDADES E DESCRIÇÕES 40 ATIVIDADES

09:00–10:00 | Caminhada Solidária

Katsurunclub • Outro

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:00–10:30 | Babyoga, Nivel 1 (3 aos 9 meses) — Limite: 6

Alice Branco • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:00–10:45 | Famílias em transformação: tarefas, desafios das famílias ao longo do ciclo vital — Limite: 6 famílias

ULS Médio Tejo • Família

DESCRIÇÃO BREVE

O workshop pretende abordar, de forma simples, acessível e participativa, as principais etapas do ciclo de vida familiar.

Em cada fase serão exploradas as tarefas familiares mais comuns, os desafios associados e algumas estratégias que podem ajudar a família a adaptar-se, reorganizar-se e manter o seu equilíbrio.



DESCRIÇÃO DETALHADA

Sessão breve, dinâmica e interativa, com recurso a exemplos práticos e momentos de reflexão em grupo.

Para complementar a dinamização do workshop, pretendemos elaborar material expositivo em formato de póster/cartaz.

O material expositivo terá como objetivo reforçar a literacia em saúde familiar, permitindo que os participantes consultem, de forma simples e visual, informação sobre as principais fases do ciclo de vida familiar e as tarefas desenvolvimentais associadas.

Poderão ser utilizados cartões com situações familiares típicas de diferentes fases do ciclo de vida, promovendo a participação da comunidade.

10:00–11:00 | Alimentação para desportistas de alta competição

A definir • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:00–12:00 | Sessão para Grávidas — Limite: 20

ULS Médio Tejo • Saúde Física

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

Convidamos grávidas e casais a conhecer um pouco mais sobre as alterações fisiológicas da gravidez abordando a forma como o corpo muda decorrente da gestação de um bebé, assim como algumas estratégias para lidar com os desconfortos mais comuns.

Na segunda parte da sessão serão abordados os benefícios da reflexologia na gravidez. Pretende-se demonstrar, de forma prática, que a reflexologia constitui uma estratégia complementar que promove o relaxamento, conforto, bem-estar emocional e adaptação positiva às mudanças físicas da gravidez.



10:00–12:00 | Sessão sobre Amamentação — Limite: 15

ULS Médio Tejo • Saúde Física

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

Sabe-se que o aleitamento materno é o alimento mais seguro e completo para os recém-nascidos e bebés. A sua promoção, proteção e apoio deverá ser largamente assegurada. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de idade e a sua continuação até aos 2 anos ou mais, complementado com outros alimentos seguros. Deste modo, a ULSMT irá integrar o Festival da Saúde em Tomar (dias 19 e 20 de setembro de 2026) com sessões de Educação para a Saúde no âmbito da promoção do aleitamento materno. Conta assim com o apoio de uma Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia para dinamizar a sessão. Nesta partilha de experiências, num ambiente de proximidade e informal, iremos partir de Mitos relacionados com o aleitamento materno, progredindo para temáticas que o apoiam. Serão abordados os benefícios do aleitamento materno, a técnica da mamada, a importância da família, como resolver alguns problemas mais frequentes, passando ainda pelas políticas de proteção ao aleitamento materno.

10:00–12:30 | Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE**LEITURA DE RÓTULOS**

Atividade de educação alimentar que ensina/ estimula os participantes a interpretar a informação presente nos rótulos dos alimentos. São analisados aspetos como a lista de ingredientes, o teor de açúcar e outras informações nutricionais, promovendo escolhas alimentares mais conscientes.

DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS

Atividade de sensibilização para o consumo excessivo de açúcares simples nas bebidas. Os participantes analisam diferentes bebidas, identificando a quantidade de açúcar presente em cada produto. Através do “Quadro do Açúcar”, é feita uma representação visual da quantidade de açúcar, permitindo comparar alimentos e perceber quais apresentam maior ou menor teor de açúcar.

RODA DOS ALIMENTOS NA MESA

Atividade prática e educativa sobre a importância de uma alimentação completa, variada e equilibrada. Os participantes exploram os diferentes grupos de alimentos, reconhecem a sua importância na alimentação diária.



10:00–12:30 | Águas Aromatizadas

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

Atividade prática destinada a incentivar o consumo de água como bebida de eleição. Os participantes preparam águas aromatizadas utilizando diferentes frutas e hortícolas, como limão, morangos, pepino, hortelã e gengibre, descobrindo alternativas simples e saborosas à ingestão de bebidas açucaradas.

10:00–17:00 | Rastreios de Saúde

ULS Médio Tejo • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:00–18:00 | Exposição de painel Saúde nas Relações

CLDS • Família

DESCRIÇÃO BREVE

Exposição das mensagens, trabalhadas com alunos dos 1º, 2º e 3º ciclos no dia 18 de setembro na no Festival da Saúde, sobre a violência contra as pessoas idosas dos mais novos para a comunidade em geral.

10:00–18:00 | Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)

Calma • Família

DESCRIÇÃO BREVE

- 1 - Jogos Tradicionais - várias estações;
- 2 - Jogos de Tabuleiro
- 3 - Atividades de Desportos de Natureza - slack line e slide.

DESCRIÇÃO DETALHADA

Todas as actividades serão direccionadas para o público em geral, com adaptações em função das diferentes faixas etárias, mas com o enfoque nas crianças e jovens.



10:00–18:00 | Suporte Básico de Vida Gincana no Quartel

Bombeiros Sapadores de Tomar • Família

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:00–18:00 | Hopital da Bonecada

Associação de Estudantes da Nova Medical School • Hospital da Bonecada

DESCRIÇÃO BREVE

A iniciativa, organizada por estudantes da área da saúde (como a iniciativa promovida pela NOVA Medical School), visa ajudar os mais pequenos a perder o medo de médicos e hospitais através de um jogo de representação "faz de conta".

DESCRIÇÃO DETALHADA

O Hospital da Bonecada é um projeto didático dirigido a crianças dos 3 aos 10 anos com o objetivo de ajudar os mais pequenos a perder o medo aos médicos, aos hospitais e às vacinas. É fácil perceber a necessidade deste tipo de iniciativas – há estudos que mostram que 90% das crianças tem medo de pelo menos uma coisa num hospital. A maioria dos medos foi está relacionada precisamente com intervenções médicas, algo que o Hospital da Bonecada promete tornar bem mais divertido, e nada assustador.

Trata-se de um espaço que reproduz uma infraestrutura semelhante à de um hospital real, com várias salas dinamizadas por estudantes de diversos cursos superiores da área da saúde que assumem o papel de profissionais de saúde. As crianças podem levar os seus bonecos ao médico e, ao longo do percurso, terão de explicar os sintomas. Através de jogos de faz de conta, os estudantes de Medicina criam dinâmicas lúdicas para os mais novos se familiarizarem com o ambiente hospitalar, sentirem a responsabilidade de cuidar e perceberem que os médicos são seus amigos.



10:00–18:00 | Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios

Basket Club de Tomar • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

O Basket Club de Tomar dinamizará um espaço de experimentação da modalidade de basquetebol, aberto a toda a população, independentemente da idade ou da experiência prévia.

As principais atividades incluem:

- Receção e enquadramento dos participantes.
- Desafios de Lançamentos.
- Jogos lúdicos e pequenos desafios adaptados às diferentes faixas etárias.
- Demonstrações realizadas por atletas do Basket Club de Tomar.
- Esclarecimento sobre a prática da modalidade e divulgação da oferta desportiva do clube.

10:00–18:00 | Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Alívio da tensão cervical em 5 minutos Ombros leves após um dia de trabalho Recuperação muscular para desportistas Bem-estar lombar Pernas leves e relaxadas

4Vital Equilibrium • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

10:00–18:00 | Demonstrações BTL-6000 TR-Therapy Elite Efeito "Glow" Relaxamento facial e diminuição da tensão muscular Firmeza Facial Contorno oval do rosto Olhar descansado Pescoço e decote

4Vital Equilibrium • Saúde Física

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



10:00–18:00 | ACRESCER, Sentir e Autorregular

Acreditar • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A tenda “ACRESCER, Sentir e Autorregular” é uma das respostas da Academia Autismo 2300, criada para proporcionar um espaço seguro, tranquilo e acolhedor, onde as crianças possam parar, explorar e sentir através de diferentes estímulos sensoriais. Através da luz, das texturas, dos materiais e de outros recursos, procura-se favorecer a exploração dos sentidos e o bem-estar de cada criança.

O principal objetivo é promover a autorregulação, ajudando as crianças a reconhecer e gerir as suas emoções e a encontrar estratégias para recuperar o equilíbrio perante situações de maior agitação, ansiedade ou sobrecarga sensorial. É um espaço que respeita o ritmo e as necessidades individuais de cada criança, valorizando o sentir, o crescer e o autorregular.

Objetivos da tenda de autorregulação:

Promover o bem-estar e a autorregulação;

Proporcionar um espaço seguro, tranquilo e acolhedor;

Estimular os sentidos através de diferentes materiais e experiências;

Desenvolver estratégias para reconhecer e gerir emoções;

Apoiar a criança a regular-se, acalmar-se e recuperar o equilíbrio;

Respeitar o ritmo e as necessidades individuais de cada criança.

> “Um espaço para parar, sentir, descobrir e encontrar o equilíbrio.”

DESCRIÇÃO DETALHADA

A disponibilizar em breve.

10:00–18:00 | Divulgação de respostas/intervenções do CRI Ribatejo

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

O CRI Ribatejo irá desenvolver um conjunto de atividades de âmbito preventivo universal, dirigidas a várias faixas etárias, com o objetivo de aumentar a literacia em Comportamentos Aditivos e Dependências, nomeadamente gaming e gambling.



10:00–18:00 | SOS Crianças SOS Saúde Mental Adultos Rastreio de Declínio cognitivo a idosos(avós) Jogos

Associação de Saúde Mental do Médio Tejo • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A ASSMT irá disponibilizar vários materiais para a promoção da saúde mental para as diferentes faixas etárias (crianças, jovens, adultos e idosos) incluindo várias propostas de como podemos estar atentos e cuidar da nossa saúde mental.

10:30–11:00 | Sessão de Relaxamento — Limite: 30

Isabel Mourão • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Cada participante, colocar-se-á de forma cómoda e confortável e de forma a abstrair-se de qualquer pensamento e a posicionar-se no aqui e agora. De seguida é guiado durante alguns minutos, a percorrer o seu interior e a identificar o que o possa estar a incomodar, por ex: pensamentos repetitivos ou recorrentes, obsessivos ou outros. Interioriza receber uma Luz de cor clara, branca, rosa ou violeta e sob a sua intenção essa Luz dissolve o que a incomoda. Não precisa fazer nada, basta acreditar que assim é!

11:00–11:30 | Babyoga, nível 2 (9 aos 24 meses) — Limite: 8

Alice Branco • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

11:00–12:00 | Banho de Som com Gongos

Sibylle Koelbl • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

Um banho de gongo é uma jornada sonora que permite reconectar-se com sua intuição, seu coração e sua alma, ao mesmo tempo em que proporciona um relaxamento profundo.



11:00–12:30 | Workshop "Whats'Up NetEducando" — Limite: 20

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo • Saúde Mental e Bem-Estar

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

Workshop dirigido a pais e educadores, com filhos entre os 11 e os 16 anos de idade, com o objetivo de aumentar as competências de comunicação com os educandos, relativamente à internet, segurança digital e à utilização problemática da internet, promovendo o diálogo sobre as oportunidades e riscos relacionados

11:00–13:00 | WhatsUp NetEducando — Limite: 20

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo • Saúde Mental e Bem-Estar

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

A disponibilizar em breve.

11:15–12:00 | HIIT (Treino de Alta Intensidade) — Limite: 30

Nuno costa • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

Uma aula de intensidade média/alta onde usamos apenas o peso do corpo e vamos alternando entre exercícios de força e de cardio.

11:30–12:00 | Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #5

Liliana Nobre • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



11:45–12:15 | Massagens para bebês — Limite: 15

ULS Médio Tejo • Saúde Mental e Bem-Estar

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

A massagem Infantil é uma técnica que, após treino adequado, os pais podem desenvolver em casa e explorar com os seus filhos, estabelecendo com eles laços afetivos mais fortes e saudáveis.

Os benefícios da massagem infantil são múltiplos e destacamos entre eles: o alívio das cólicas e do choro; regularização dos padrões de sono e promoção do vínculo pais/bebé.

Durante a sessão de massagem ao bebé, os pais aprenderão a dar a massagem ao seu bebé assim como o protocolo das cólicas.

14:00–16:00 | Leitura de rótulos “Detetives do açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa Bingo dos Alimentos Os adultos sabem mesmo tudo?

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE**LEITURA DE RÓTULOS**

Atividade de educação alimentar que ensina/ estimula os participantes a interpretar a informação presente nos rótulos dos alimentos. São analisados aspetos como a lista de ingredientes, o teor de açúcar e outras informações nutricionais, promovendo escolhas alimentares mais conscientes.

DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS

Atividade de sensibilização para o consumo excessivo de açúcares simples nas bebidas. Os participantes analisam diferentes bebidas, identificando a quantidade de açúcar presente em cada produto. Através do “Quadro do Açúcar”, é feita uma representação visual da quantidade de açúcar, permitindo comparar alimentos e perceber quais apresentam maior ou menor teor de açúcar.

RODA DOS ALIMENTOS NA MESA

Atividade prática e educativa sobre a importância de uma alimentação completa, variada e equilibrada. Os participantes exploram os diferentes grupos de alimentos, reconhecem a sua importância na alimentação diária.



14:00–16:00 | Marmitas Saudáveis

ULS Médio Tejo • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

📄 Quadro do semáforo dos alimentos/ Folheto dos lanches (imprimir)

📄 Quadro de planeamento de refeições

Atividade destinada a incentivar a preparação de refeições e lanches equilibrados. Com recurso ao “Quadro do Semáforo dos Alimentos” e ao “Quadro de planeamento de refeições”, os participantes aprendem a selecionar alimentos e a combinar diferentes opções de forma equilibrada.

15:00–15:45 | Famílias em transformação: tarefas, desafios das famílias ao longo do ciclo vital — Limite: 6 famílias

ULS Médio Tejo • Família

DESCRIÇÃO BREVE

O workshop pretende abordar, de forma simples, acessível e participativa, as principais etapas do ciclo de vida familiar.

Em cada fase serão exploradas as tarefas familiares mais comuns, os desafios associados e algumas estratégias que podem ajudar a família a adaptar-se, reorganizar-se e manter o seu equilíbrio.

DESCRIÇÃO DETALHADA

Sessão breve, dinâmica e interativa, com recurso a exemplos práticos e momentos de reflexão em grupo.

Para complementar a dinamização do workshop, pretendemos elaborar material expositivo em formato de póster/cartaz.

O material expositivo terá como objetivo reforçar a literacia em saúde familiar, permitindo que os participantes consultem, de forma simples e visual, informação sobre as principais fases do ciclo de vida familiar e as tarefas desenvolvimentais associadas.

Poderão ser utilizados cartões com situações familiares típicas de diferentes fases do ciclo de vida, promovendo a participação da comunidade.



15:00–15:45 | Massagens para bebés — Limite: 15

ULS Médio Tejo • Saúde Mental e Bem-Estar

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

A massagem Infantil é uma técnica que, após treino adequado, os pais podem desenvolver em casa e explorar com os seus filhos, estabelecendo com eles laços afetivos mais fortes e saudáveis.

Os benefícios da massagem infantil são múltiplos e destacamos entre eles: o alívio das cólicas e do choro; regularização dos padrões de sono e promoção do vínculo pais/bebé.

Durante a sessão de massagem ao bebé, os pais aprenderão a dar a massagem ao seu bebé assim como o protocolo das cólicas.

15:00–16:30 | Workshop de Saúde Mental — Limite: 20

ULS Médio Tejo • Saúde Mental e Bem-Estar

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**DESCRIÇÃO BREVE**

A saúde mental faz parte da nossa vida, mas nem sempre é fácil falar sobre o que sentimos, pedir ajuda ou perceber o que se passa connosco.

Neste workshop, vamos explorar a literacia em saúde mental, os mitos e o estigma, e descobrir estratégias de autorregulação emocional para lidar melhor com aquilo que sentimos.

Num formato lúdico, dinâmico e participativo, este será um espaço acolhedor onde podes parar, sentar e conversar, sem julgamentos e ao teu ritmo.

Porque falar sobre saúde mental também é uma forma de cuidar de nós.

DESCRIÇÃO DETALHADA

A disponibilizar em breve.

15:15–16:00 | GAP

LRFitness • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



16:00–16:30 | Concerto Música

Bernardo de Sousa Carvalho Diana Ferreira • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

16:15–17:00 | Pilates Clássico

Vera Bártolo • Movimento e Desporto

DESCRIÇÃO BREVE

O Pilates Clássico segue uma sequência de exercícios que permite trabalhar o controlo e o seu centro de força, com precisão, fluidez de movimento, não descurando a respiração e foco absoluto no seu corpo. Uma modalidade estruturada que permite trabalhar a aptidão física em qualquer idade ou condição física. Venha experimentar! Basta trazer roupa confortável, boa disposição e se tiver traga também o seu colchão. Junte-se a esta prática autêntica, no domingo pelas 16h15.

16:15–17:30 | Diversão, Escolhas e Bem-Estar

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

16:30–17:15 | Playoga (3 aos 6 anos) — Limite: 12

Alice Branco • Saúde Mental e Bem-Estar

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.



16:30–17:30 | O que cabe num aperitivo? — Sabor, saúde e sustentabilidade à mesa

Casa D'Avó Saúde • Alimentação Saudável

DESCRIÇÃO BREVE

Uma demonstração culinária que pretende desconstruir a ideia de que uma alimentação saudável se resume a uma lista de alimentos que “devemos” ou “não devemos” comer. Através da preparação de diferentes aperitivos, serão exploradas outras dimensões da alimentação, mostrando que comer de forma saudável envolve também sabor, prazer, preferências, cultura, disponibilidade dos alimentos, sustentabilidade e contexto, incluindo os momentos de convívio e partilha à mesa.

DESCRIÇÃO DETALHADA

Dinâmica: Preparação de 3 a 4 aperitivos em formato finger food, privilegiando a utilização de fruta e/ou bolachinhas, alimentos locais e da época e a combinação de diferentes sabores, cores e texturas. Exemplos: patés de base vegetal, sopas frias em pequenas doses, canapés salgados e combinações agridoces.

17:15–17:45 | Cerimónia de Encerramento

UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar em breve.

17:45–18:00 | Parque em Movimento - Flash Mob

Liliana Nobre • Palco Saúde

DESCRIÇÃO BREVE

Um momento coletivo, enérgico e surpreendente, que transforma o Parque num palco em movimento. Através da música e da dança, convida todos a participar, celebrando a atividade física, a alegria e o bem-estar em comunidade, num encerramento vibrante e participado do Festival da Saúde.

