



PROGRAMA PARA ESCOLAS

18 DE SETEMBRO DE 2026 • ATIVIDADES ATÉ ÀS 18H00

PALCO SAÚDE 7 ATIVIDADES

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
09:00–09:15	Receção dos participantes e breve sessão de boas-vindas	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde
09:00–18:00	Os Especialistas em Ser Criança	4Vital Equilibrium	Palco Saúde
12:00–12:30	Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #1	Liliana Nobre	Palco Saúde
13:00–13:15	Sessão de encerramento - Manhã	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde
13:45–14:00	Receção dos participantes e breve sessão de boas-vindas	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde
17:15–17:45	Flash Mob "Parque em Movimento" – Ensaio #2	Liliana Nobre	Palco Saúde
17:45–18:00	Sessão de encerramento - Tarde	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

3 ATIVIDADES

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
09:30–10:30	“Detetives do Açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
11:00–12:30	Jardim de Fruta	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável
14:00–17:00	Leitura de rótulos “Detetives do Açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável



FAMÍLIA

9 ATIVIDADES

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
09:30–13:00	Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)	Calma	Família
09:30–18:00	Gincana no Quartel	Bombeiros Sapadores de Tomar	Família
10:00–10:45	Atividades promovidas pela CPCJ	CPCJ	Família
10:00–12:00	Saúde nas Relações (sessões: 9.30, 10.15, 10.45; 11.30)	CLDS	Família
11:00–11:45	Atividades promovidas pela CPCJ	CPCJ	Família
14:00–18:00	Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)	Calma	Família
14:00–18:00	Saúde nas Relações (sessões: 14.00, 14.45, 15.30; 16.15)	CLDS	Família
14:30–15:15	Atividades promovidas pela CPCJ	CPCJ	Família
15:30–16:45	Atividades promovidas pela CPCJ	CPCJ	Família



MOVIMENTO E DESPORTO 6 ATIVIDADES

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
09:15–18:00	Segurança rodoviária	Zebras do Alvito	Movimento e Desporto
09:30–13:00	Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios	Basket Club de Tomar	Movimento e Desporto
10:00–11:00	Workshop de Defesa Pessoal	PSP	Movimento e Desporto
14:00–16:00	Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios	Basket Club de Tomar	Movimento e Desporto
16:00–17:00	Calistenia militar	RI 15	Movimento e Desporto
16:00–17:00	Zumba	Wake Up Gym	Movimento e Desporto



SAÚDE FÍSICA

3 ATIVIDADES

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
09:30–13:00	Mass Training	ULS Médio Tejo	Saúde Física
14:00–17:30	Mass Training	ULS Médio Tejo	Saúde Física
16:00–18:00	Rastreios de Enxaqueca	Migra Portugal	Saúde Física



SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR 13 ATIVIDADES

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	ESPAÇO
09:00–18:00	ACRESCER, Sentir e Autorregular	Acrescer	Saúde Mental e Bem-Estar
09:00–18:00	SOS Crianças Jogos	Associação de Saúde Mental do Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
09:15–09:45	Qigong (Chi-Kung) Infantil - “Os Bambuzinhos”	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar
10:00–11:00	Desafio: Jogar, Sentir e Conviver	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
10:15–10:45	Qigong (Chi-Kung) Infantil - “Os Bambuzinhos”	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar
10:30–11:00	Sessão Bullying/Cyberbullying/violência doméstica	GNR	Saúde Mental e Bem-Estar
11:00–11:30	Qigong (Chi-Kung) Infantil - “Os Bambuzinhos”	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar
11:00–12:00	CAD em jogo - Mitos e Crenças face ao Gaming e Gambling	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
11:45–12:15	Qigong (Chi-Kung) Infantil - “Os Bambuzinhos”	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar
14:30–16:00	Workshop de Saúde Mental	ULS Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar
15:00–16:30	Check Up CAD	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar
16:00–16:30	Sessão Bullying/Cyberbullying/violência doméstica	GNR	Saúde Mental e Bem-Estar
16:30–17:30	CAD em jogo - Mitos e Crenças face ao Gaming e Gambling	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar

Nota: programa extraído do ficheiro de atividades; inclui apenas o dia 18 e sessões que terminam até às 18h00.

