



PROGRAMA PARA AS ESCOLAS

18 DE SETEMBRO DE 2026 • 09H00 ÀS 18H00

Programa destinado à participação das escolas nas atividades do Festival da Saúde. Consulte o horário, o espaço, o subespaço, o público-alvo e as condições de participação de cada atividade.

Inscrições obrigatórias: https://www.freg-sjoaosmaria-tomar.pt/autarquia/21-festival_da_saude/40

18 DE SETEMBRO • SEXTA-FEIRA

HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE	ESPAÇO	SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO
09:00–09:15	Receção dos participantes e breve sessão de boas-vindas	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde	Não aplicável	1º e 2º ciclo
09:00–12:45	Circuito fitness	Escola Secundária Jácome Ratton - Curso Desporto	Movimento e Desporto	Espaço Fitness	1º e 2º ciclo
09:00–18:00	Os Especialistas em Ser Criança	4Vital Equilibrium	Palco Saúde	Não aplicável	Todos
09:00–18:00	ACRESCER, Sentir e Autorregular Participação limitada	Acrescer	Saúde Mental e Bem-Estar	ACRESCER	Crianças
09:00–18:00	SOS Crianças Jogos Participação limitada	Associação de Saúde Mental do Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar	Associação de Saúde mental do Médio Tejo	Crianças
09:15–09:45	Qigong (Chi-Kung) Infantil- "Os Bambuzinhos" Limite: 20 participantes	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar	Espaço Serenidade	1º ciclo
09:15–18:00	Segurança rodoviária	Zebras do Alvíto	Movimento e Desporto	Segurança Rodoviária	Todos
09:30–10:30	Aprender a Brincar Limite: 60 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	ULS Médio Tejo	Hospital da Bonecada	Hospital da Bonecada	1º ciclo
09:30–10:30	"Detetives do Açúcar" - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável	Educação Alimentar	1º e 2º ciclo



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE	ESPAÇO	SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO
09:30–13:00	Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)	Calma	Família	CALMA	1º e 2º ciclo
09:30–13:00	Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios	Basket Club de Tomar	Movimento e Desporto	Espaço Basket	1º ciclo
09:30–13:00	Mass Training Limite: 200 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	ULS Médio Tejo	Palco Saúde	Não aplicável	2º ciclo
09:30–18:00	Gincana no Quartel	Bombeiros Sapadores de Tomar	Família	Bombeiros	Todos
10:00–10:45	Atividades promovidas pela CPCJ Limite: 1 turma	CPCJ	Família	CPCJ	1º e 2º ciclo
10:00–11:00	Workshop de Defesa Pessoal Participação limitada	PSP	Movimento e Desporto	Espaço Movimento	1º e 2º ciclo
10:00–11:00	Desafio: Jogar, Sentir e Conviver	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar	CRI	1º ciclo
10:00–12:00	Saúde nas Relações (sessões: 9.30, 10.15, 10.45; 11.30) Participação limitada	CLDS	Família	CLDS	Todos
10:15–10:45	Qigong (Chi-Kung) Infantil- "Os Bambuzinhos" Limite: 20 participantes	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar	Espaço Serenidade	1º ciclo
10:30–12:30	Aprender a Brincar Limite: 60 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	ULS Médio Tejo	Hospital da Bonecada	Hospital da Bonecada	1º ciclo
10:30–11:00	Sessão Bullying/Cyberbullying/violência doméstica Limite: 30 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	GNR	Saúde Mental e Bem-Estar	Espaço Harmonia	2º ciclo
11:00–11:30	Qigong (Chi-Kung) Infantil- "Os Bambuzinhos" Limite: 20 participantes	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar	Espaço Serenidade	1º ciclo
11:00–11:45	Atividades promovidas pela CPCJ Limite: 1 turma	CPCJ	Família	CPCJ	1º e 2º ciclo
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	CRI	2º ciclo
11:00–12:30	Jardim de Fruta	ULS Médio Tejo	Alimentação Saudável	Educação Alimentar	1º e 2º ciclo
11:15–11:30	Step e Aeróbica	Escola Secundária Jácome Ratton - Curso Desporto	Movimento e Desporto	Espaço Movimento	1º e 2º ciclo



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE	ESPAÇO	SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO
11:45–12:15	Qigong (Chi-Kung) Infantil- "Os Bambuzinhos" Limite: 20 participantes	Nilde Mota	Saúde Mental e Bem-Estar	Espaço Serenidade	1º ciclo
12:00–12:30	Flash Mob "Parque em Movimento"	Liliana Nobre	Palco Saúde	Não aplicável	Todos
13:00–13:15	Sessão de encerramento - Manhã	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde	Não aplicável	1º e 2º ciclo
13:45–14:00	Receção dos participantes e breve sessão de boas-vindas	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde	Não aplicável	3º ciclo e Secundário
14:00–16:00	Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios	Basket Club de Tomar	Movimento e Desporto	Espaço Basket	3º ciclo e Secundário
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	Educação Alimentar	3º ciclo e Secundário
14:00–17:30	Mass Training Limite: 200 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	ULS Médio Tejo	Palco Saúde	Não aplicável	3º ciclo e Secundário
14:00–18:00	Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)	Calma	Família	CALMA	3º ciclo e Secundário
14:00–18:00	Saúde nas Relações (sessões: 14.00, 14.45, 15.30; 16.15) Participação limitada	CLDS	Família	CLDS	Todos
14:00–18:00	Circuito fitness	Escola Secundária Jácome Ratton - Curso Desporto	Movimento e Desporto	Espaço Fitness	3º ciclo
14:30–15:00	Alimentação para desportistas de alta competição	Francisca Perna	Palco Saúde	Não aplicável	3º ciclo
14:30–15:15	Atividades promovidas pela CPCJ Limite: 1 turma	CPCJ	Família	CPCJ	3º ciclo
14:30–16:00	Workshop de Saúde Mental Limite: 20 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	ULS Médio Tejo	Saúde Mental e Bem-Estar	Tenda Harmonia	3º ciclo
15:00–15:30	Alimentação para desportistas de alta competição	Francisca Perna	Palco Saúde	Não aplicável	3º ciclo
15:00–16:30	Check Up CAD	Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo	Saúde Mental e Bem-Estar	CRI	3º ciclo e Secundário
15:30–15:45	Step e Aeróbica	Escola Secundária Jácome Ratton - Curso Desporto	Movimento e Desporto	Espaço Movimento	3º ciclo
15:30–16:45	Atividades promovidas pela CPCJ Limite: 1 turma	CPCJ	Família	CPCJ	3º ciclo



HORÁRIO	ATIVIDADE	ENTIDADE	ESPAÇO	SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO
16:00–16:30	Alimentação para desportistas de alta competição	Francisca Perna	Palco Saúde	Não aplicável	3º ciclo
16:00–16:30	Sessão Bullying/Cyberbullying/violência doméstica Limite: 30 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA	GNR	Saúde Mental e Bem-Estar	Tenda Harmonia	3º ciclo e Secundário
16:00–17:00	Calestenia militar	RI 15	Movimento e Desporto	Espaço Movimento	3º ciclo e Secundário
16:00–18:00	Rastreios de Enxaqueca	Migra Portugal	Saúde Física	Rastreios	Todos
16:30–17:00	Alimentação para desportistas de alta competição	Francisca Perna	Palco Saúde	Não aplicável	3º ciclo
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	CRI	3º ciclo e Secundário
17:00–17:30	Zumba	Wake Up Gym	Movimento e Desporto	Espaço Movimento	3º ciclo e Secundário
17:30–17:45	Flash Mob "Parque em Movimento"	Liliana Nobre	Palco Saúde	Não aplicável	Todos
17:45–18:00	Sessão de encerramento - Tarde	UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais	Palco Saúde	Não aplicável	3º ciclo e Secundário



INFORMAÇÃO SOBRE AS ATIVIDADES

Descrições, público-alvo e condições de participação

Receção dos participantes e breve sessão de boas-vindas

UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:00–09:15	Palco Saúde • Não aplicável	1º e 2º ciclo	
13:45–14:00	Palco Saúde • Não aplicável	3º ciclo e Secundário	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Circuito fitness

Escola Secundária Jácome Ratton - Curso Desporto

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:00–12:45	Movimento e Desporto • Espaço Fitness	1º e 2º ciclo	
14:00–18:00	Movimento e Desporto • Espaço Fitness	3º ciclo	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente



Os Especialistas em Ser Criança

4Vital Equilibrium

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:00–18:00	Palco Saúde • Não aplicável	Todos	

DESCRIÇÃO BREVE

Criar um espaço onde as crianças possam refletir e expressar, de forma lúdica e participativa, aquilo que gostariam que os adultos soubessem sobre o seu mundo, as suas emoções e as suas necessidades.

Temas a explorar

- Como é ser criança?
- O que me faz sentir seguro?
- O que me ajuda quando estou triste ou zangado?
- O que gostava que os adultos percebessem sobre mim?
- Como podemos comunicar melhor uns com os outros?

Produto final

Construção de um mural coletivo com mensagens dirigidas aos adultos, que servirá de ponto de partida para o workshop destinado a pais e educadores. Cada criança levará consigo um pequeno recurso simbólico, pensado para incentivar o diálogo em família e prolongar a reflexão para além da feira.

ACRESCER, Sentir e Autorregular

Acrescer

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:00–18:00	Saúde Mental e Bem-Estar • ACRESCER	Crianças	Participação limitada

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.”



SOS Crianças Jogos

Associação de Saúde Mental do Médio Tejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:00–18:00	Saúde Mental e Bem-Estar • Associação de Saúde mental do Médio Tejo	Crianças	Participação limitada

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.

Qigong (Chi-Kung) Infantil- "Os Bambuzinhos"

Nilde Mota

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:15–09:45	Saúde Mental e Bem-Estar • Espaço Serenidade	1º ciclo	Limite: 20 participantes
10:15–10:45	Saúde Mental e Bem-Estar • Espaço Serenidade	1º ciclo	Limite: 20 participantes
11:00–11:30	Saúde Mental e Bem-Estar • Espaço Serenidade	1º ciclo	Limite: 20 participantes
11:45–12:15	Saúde Mental e Bem-Estar • Espaço Serenidade	1º ciclo	Limite: 20 participantes

DESCRIÇÃO BREVE

O bambu é uma planta que estabelece raízes firmes e fortes antes que seja visível fora da terra. Assim os Bambuzinhos tratam de cultivar e potenciar a energia vital, favorecendo a harmonia integral da unidade corpo-mente.

DESCRIÇÃO DETALHADA

Guiados por uma narrativa divertida e com música de fundo cuidadosamente seleccionada, é através de movimentos de fácil aprendizagem, técnicas de respiração consciente, meditação e também brincadeira, que são promovidos a sensação de calma e tranquilidade, o reconhecimento e auto-regulação emocional, melhoria da capacidade de concentração e foco, coordenação motora. Estes são alguns dos benefícios da prática regular de Qigong infantil (e Qigong em geral).



Segurança rodoviária

Zebras do Alvito

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:15–18:00	Movimento e Desporto • Segurança Rodoviária	Todos	

DESCRIÇÃO BREVE

Aprender a Pedalar em Segurança! O GDZA, através da sua Secção de Ciclismo estará presente para ensinar os mais novos a circular de bicicleta em segurança, dando a conhecer as principais regras de circulação, sinais de trânsito e marcas rodoviárias que encontramos nas nossas estradas. Uma atividade divertida e educativa para os futuros ciclistas aprenderem a pedalar, respeitar e partilhar a estrada, tornando cada percurso mais seguro para todos.

Aprender a Brincar

ULS Médio Tejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:30–10:30	Hospital da Bonecada • Hospital da Bonecada	1º ciclo	Limite: 60 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
10:30–12:30	Hospital da Bonecada • Hospital da Bonecada	1º ciclo	Limite: 60 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

DESCRIÇÃO BREVE

Suporte básico de vida adaptado a crianças do 1º ciclo

“Detetives do Açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa

ULS Médio Tejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:30–10:30	Alimentação Saudável • Educação Alimentar	1º e 2º ciclo	

DESCRIÇÃO BREVE

DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS • Quadro do açúcar 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.



Jogos Tradicionais, Jogos de Tabuleiro e Atividades de Desportos de Natureza (Slack line e Slide)

Calma

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:30–13:00	Família • CALMA	1º e 2º ciclo	
14:00–18:00	Família • CALMA	3º ciclo e Secundário	

DESCRIÇÃO BREVE

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

DESCRIÇÃO DETALHADA

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

Basquetebol para Todos – Experimentação e Desafios

Basket Club de Tomar

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:30–13:00	Movimento e Desporto • Espaço Basket	1º ciclo	
14:00–16:00	Movimento e Desporto • Espaço Basket	3º ciclo e Secundário	

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.



Mass Training

ULS Médio Tejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:30–13:00	Palco Saúde • Não aplicável	2º ciclo	Limite: 200 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
14:00–17:30	Palco Saúde • Não aplicável	3º ciclo e Secundário	Limite: 200 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

DESCRIÇÃO BREVE

Suporte básico de vida adequado para jovens do 3º ciclo e secundário

Gincana no Quartel

Bombeiros Sapadores de Tomar

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
09:30–18:00	Família • Bombeiros	Todos	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Atividades promovidas pela CPCJ

CPCJ

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
10:00–10:45	Família • CPCJ	1º e 2º ciclo	Limite: 1 turma
11:00–11:45	Família • CPCJ	1º e 2º ciclo	Limite: 1 turma
14:30–15:15	Família • CPCJ	3º ciclo	Limite: 1 turma
15:30–16:45	Família • CPCJ	3º ciclo	Limite: 1 turma

DESCRIÇÃO BREVE

A CPCJ de Tomar pretende desenvolver um conjunto de atividades de sensibilização dirigidas a crianças e jovens, adaptadas às diferentes faixas etárias e ciclos de ensino, que permitam conhecer o papel e a intervenção das CPCJ, desconstruir mitos e ideias erradas e promover o conhecimento sobre direitos, proteção, sinais de alerta e sensibilizar a comunidade em geral.



Workshop de Defesa Pessoal

PSP

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
10:00–11:00	Movimento e Desporto • Espaço Movimento	1º e 2º ciclo	Participação limitada

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Desafio: Jogar, Sentir e Conviver

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
10:00–11:00	Saúde Mental e Bem-Estar • CRI	1º ciclo	

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.

Saúde nas Relações (sessões: 9.30, 10.15, 10.45; 11.30)

CLDS

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
10:00–12:00	Família • CLDS	Todos	Participação limitada

DESCRIÇÃO BREVE

Pretende-se desenvolver um conjunto de atividades adaptadas às diferentes faixas etárias dos ciclos escolares, nomeadamente entre o 1º e o 3º ciclo, das quais possam resultar trabalhos (ex. cartolinas, etc.) para integrar um painel final que se pretende deixar em exposição para o restante tempo do Festival, enquanto mensagens sobre a violência contra as pessoas idosas dos mais novos para a comunidade em geral.

Pretendemos revestir esta iniciativa de um cariz intergeracional, na medida em que deverão ser dinamizadas por pessoas idosas participantes em outras atividades do CLDS-5G de Tomar, com o apoio da equipa técnica.



DESCRIÇÃO DETALHADA**OBJETIVOS ESPECIFICOS****1º Ciclo**

- Abordar a temática da violência contra as pessoas idosas de uma forma genérica com base numa linguagem simples e recorrendo a dinâmicas e desafios, fomentando respeito, cuidado e proteção das pessoas idosas;

2º Ciclo

- Abordar os vários tipos de violência contra pessoas idosas de forma generalizada, desenvolvendo a consciência crítica;

Sessão Bullying/Cyberbullying/violência doméstica

GNR

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
10:30-11:00	Saúde Mental e Bem-Estar • Espaço Harmonia	2º ciclo	Limite: 30 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
16:00-16:30	Saúde Mental e Bem-Estar • Tenda Harmonia	3º ciclo e Secundário	Limite: 30 participantes • INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

CAD em jogo - Mitos e Crenças face ao Gaming e Gambling

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
11:00-12:00	Saúde Mental e Bem-Estar • CRI	2º ciclo	
16:30-17:30	Saúde Mental e Bem-Estar • CRI	3º ciclo e Secundário	

DESCRIÇÃO BREVE

Atividade preventiva, dirigida a crianças do 1º ciclo, com o objetivo de sensibilizar para os riscos inerentes à utilização problemática de internet e equipamentos eletrónicos. Atividade preventiva, dirigida a jovens do 3º ciclo, com o objetivo de sensibilizar para os riscos inerentes à utilização problemática de internet e equipamentos eletrónicos.



Jardim de Fruta

ULS Médio Tejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
11:00-12:30	Alimentação Saudável • Educação Alimentar	1º e 2º ciclo	

DESCRIÇÃO BREVE

Atividade prática de promoção do consumo de fruta. Os participantes escolhem diferentes frutas, cortam-nas com os materiais disponibilizados e preparam espetadas de fruta, combinando diferentes cores, sabores e texturas. A atividade pretende tornar o consumo de fruta mais apelativo e incentivar escolhas alimentares saudáveis.

Step e Aeróbica

Escola Secundária Jácome Ratton - Curso Desporto

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
11:15-11:30	Movimento e Desporto • Espaço Movimento	1º e 2º ciclo	
15:30-15:45	Movimento e Desporto • Espaço Movimento	3º ciclo	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Flash Mob "Parque em Movimento"

Liliana Nobre

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
12:00-12:30	Palco Saúde • Não aplicável	Todos	
17:30-17:45	Palco Saúde • Não aplicável	Todos	

DESCRIÇÃO BREVE

Sessões de preparação abertas à comunidade para aprender e ensaiar a coreografia do Parque em Movimento, promovendo o convívio, a diversão e a participação na apresentação final.



Sessão de encerramento - Manhã

UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
13:00–13:15	Palco Saúde • Não aplicável	1º e 2º ciclo	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Leitura de rótulos “Detetives do Açúcar” - DESCOBRIR O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS Roda dos alimentos na mesa

ULS Médio Tejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
14:00–17:00	Alimentação Saudável • Educação Alimentar	3º ciclo e Secundário	

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.

Saúde nas Relações (sessões: 14.00, 14.45, 15.30; 16.15)

CLDS

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
14:00–18:00	Família • CLDS	Todos	Participação limitada

DESCRIÇÃO BREVE

Pretende-se desenvolver um conjunto de atividades adaptadas às diferentes faixas etárias dos ciclos escolares, nomeadamente entre o 1º e o 3º ciclo, das quais possam resultar trabalhos (ex. cartolinas, etc.) para integrar um painel final que se pretende deixar em exposição para o restante tempo do Festival, enquanto mensagens sobre a violência contra as pessoas idosas dos mais novos para a comunidade em geral.

Pretendemos revestir esta iniciativa de um cariz intergeracional, na medida em que deverão ser dinamizadas por pessoas idosas participantes em outras atividades do CLDS-5G de Tomar, com o apoio da equipa técnica.



DESCRIÇÃO DETALHADA

3º Ciclo

- Abordar a temática da violência contra pessoas idosas, procurando desenvolver uma consciência crítica.

Alimentação para desportistas de alta competição

Francisca Perna

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
14:30–15:00	Palco Saúde • Não aplicável	3º ciclo	
15:00–15:30	Palco Saúde • Não aplicável	3º ciclo	
16:00–16:30	Palco Saúde • Não aplicável	3º ciclo	
16:30–17:00	Palco Saúde • Não aplicável	3º ciclo	

DESCRIÇÃO BREVE*A disponibilizar brevemente***Workshop de Saúde Mental**

ULS Médio Tejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
14:30–16:00	Saúde Mental e Bem-Estar • Tenda Harmonia	3º ciclo	Limite: 20 participantes • 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.



Check Up CAD

Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
15:00–16:30	Saúde Mental e Bem-Estar • CRI	3º ciclo e Secundário	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Calestenia militar

RI 15

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
16:00–17:00	Movimento e Desporto • Espaço Movimento	3º ciclo e Secundário	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Rastreios de Enxaqueca

Migra Portugal

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
16:00–18:00	Saúde Física • Rastreios	Todos	

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.



Zumba

Wake Up Gym

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
17:00–17:30	Movimento e Desporto • Espaço Movimento	3º ciclo e Secundário	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

Sessão de encerramento - Tarde

UF S. João Baptista e Sta Maria dos Olivais

HORÁRIOS	ESPAÇO / SUBESPAÇO	PÚBLICO-ALVO	PARTICIPAÇÃO
17:45–18:00	Palco Saúde • Não aplicável	3º ciclo e Secundário	

DESCRIÇÃO BREVE

A disponibilizar brevemente

