

DIA NACIONAL DE MOVIMENTO

E ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS  
COM DOENÇA CRÓNICA

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

MOV.ONIC@

# O Movimento é para Todos!

**2 MAI. 2026**

PARQUE URBANO DA CRUZ DO MONTALVÃO

**HORÁRIO | 10H00 ÀS 14H30**

**Estação 5**

## DESAFIAR PARA O MOVIMENTO E PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória, Prof. Doutor Vítor Hugo Azevedo

## FOTO PROTEÇÃO DURANTE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE

Fisioterapeuta Mariana Filipa, Dermatofuncional

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL DEGUSTAÇÃO

Nutricionista Filomena Pereira, Centro de Apoio Tecnológico Agro-Alimentar

## SENSIBILIZAÇÃO PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dra. Rita Mestre e Rita Albano, Farmácia Grave

## IMPORTÂNCIA DA CAMINHADA DIÁRIA/SEMANAL

Liliana Santos e Joana Alves, Girls Move Club

## “SENTA NA CADEIRA, SINTA A CADEIRA” PERCURSO EM CADEIRA DE RODAS

Fisioterapeuta Ana Rodrigues, ULS de Castelo Branco

## RASTREIOS EM SAÚDE

Prof. Sílvia Martins e o Prof. Alexandre Pereira, ESALD - IPCB

## BANCADAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Vânia Costa, Equipa de coordenação de nutrição SPLS +  
Nutricionista Filomena Pereira, Centro de Apoio Tecnológico Agro-Alimentar

## SUPOORTE BÁSICO DE VIDA. COMO CONTRIBUIR? “SOMOS 1”

Dr. Filipe Serralva e o Enfermeiro Jorge Brandão, Equipa da ANESC

## RASTREIO RESPIRATÓRIO SENSIBILIZAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dra. Rita Mestre, Farmácia Grave

## RASTREIO DE DIABETES E APTIDÃO FÍSICA

Enfermeira e Mestre Ana Veiga, Vice-presidente da SPLS +  
Academia Health Club

## RASTREIOS: PLATAFORMA DE FORÇA, AVALIAÇÃO POSTURAL, CAPILAR E DA PELE

Dra. Dulce Vicente, Técnico Rui Saraiva, Dra. Rita Diniz e Dra. Andreia Esteves, Farmácia Tanara

## PROMOÇÃO DE SAÚDE ORAL

Dra. Graça Moura, ULS de Castelo Branco

## EXPERIÊNCIAS POSITIVAS DE SAÚDE MENTAL

Psicóloga Neusa Veloso, EcoGerminar

## RASTREIOS EM SAÚDE

Dra. Luísa Ferreira e a Enf. Vera Dourado, Unidade da Dor Crónica da ULSCB

**DIA NACIONAL DE MOVIMENTO  
E ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS  
COM DOENÇA CRÓNICA**

**SPLS**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

MOV.ONIC@

# O Movimento é para Todos!

**2 MAI. 2026**

PARQUE URBANO DA CRUZ DO MONTALVÃO

**HORÁRIO | 10H45**

## **PALESTRA - OS BENEFÍCIOS DO PILATES**

*Fisioterapeuta Pietra Lorrany Antério, O Paraíso dos campeões*

**Estação 1** | Duração 30min

## **VENCER OBSTÁCULOS**

*Vídeo de Miguel Vieira*

*Campeão Mundial de Judo Paralímpico – Embaixador da SPLS*

**Estação 1** | 10h às 14h30

## **CORREDOR LIBERTADOR - E O QUE SENTES PERANTE ESTAS IMAGENS?**

*Dra. Iolanda Soares, Psicóloga*

**Estação 2** | 10h às 14h30

## **DESPORTO DE RAQUETES**

*Pedro Semião, Academia de Tênis*

**Estação 3** | 10h às 13h

## **WALKING FOOTBALL**

*USALBI*

**Estação 4** | 10h às 14h30

## **VISITA À AMBULÂNCIA E OUTROS CARROS DE EMERGÊNCIA A PROTEÇÃO DOS FATOS DE FOGO**

*Ricardo Moura, Bombeiros Voluntários de Castelo Branco*

**Estação 8** | 10h às 14h30

## **INSUFLÁVEIS “SALTAR E BRINCAR”**

**Estação 8** | 10h às 14h30

**HORÁRIO |**

## **SESSÃO DE PILATES**

*Ticha Bredas e Graça Moreira, Paraíso dos Campeões*

**Estação 2** | Inicia às 10h00 | Duração 30min

## **AULA TOTAL FIT**

*Paulo Ponte e Tiago Rodrigues, Academia Health Club*

**Estação 2** | Inicia às 10h30 | Duração 30min

## **AULA DE ZUMBA & FLASH MOB**

*Patrícia Lourenço, Cláudia Esteves e Catarina Fonseca, Ative Soul*

**Estação 2** | Inicia às 11h10 | Duração 50min

Est. **1**

Est. **7**

Est. **6**

Est. **2**

Est. **8**

Est. **5**

Est. **3**

Est. **4**



Câmara Municipal  
**CASTELO  
BRANCO**

**Câmara Municipal de Castelo Branco**

Morada Praça do Município, 6000-458 Castelo Branco

Contacto 272 330 330 | Email [camara@cm-castelobranco.pt](mailto:camara@cm-castelobranco.pt)

DIA NACIONAL DE MOVIMENTO

E ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS  
COM DOENÇA CRÓNICA

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

MOV.ONIC@

# O Movimento é para Todos!

2 MAI. 2026

PARQUE URBANO DA CRUZ DO MONTALVÃO

**HORÁRIO | 11H00**

## SESSÃO DE ABERTURA

Estação 2

- Vereadora Christelle Domingos, Câmara Municipal de Castelo Branco
- Presidente Cristina Vaz de Almeida, Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde SPLS+
- Mestre Mariana Fonseca, VP
- Mestre Ana Veiga, VP
- Prof. Doutor Pedro Morouço, Direção Geral da Saúde
- Enf. Jorge Brandão e equipa da ANESC - Associação Nacional De Emergência Socorro e Catástrofe

**HORÁRIO |**

## DESPORTOS DE COMBATE - JUDO

Paulo Ponte e Nuno Rosa, Academia de Judo

Estação 6 | Inicia às 10h30 | Duração 60min

## DESPORTOS DE COMBATE CAPOEIRA

Sandro Pereira

Estação 6 | Inicia às 11h30 | Duração 60min

## ANESC - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EMERGÊNCIA, SOCORRO E CATÁSTROFE

Equipa ANESC

Estação 6 | 10h às 14h30

**HORÁRIO | 14H00**

## SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Estação 2

Est. 1

Est. 7

Est. 6

Est. 2

Est. 8

Est. 5

Est. 3

Est. 4



Câmara Municipal  
**CASTELO  
BRANCO**

Câmara Municipal de Castelo Branco

Morada Praça do Município, 6000-458 Castelo Branco

Contacto 272 330 330 | Email [camara@cm-castelobranco.pt](mailto:camara@cm-castelobranco.pt)