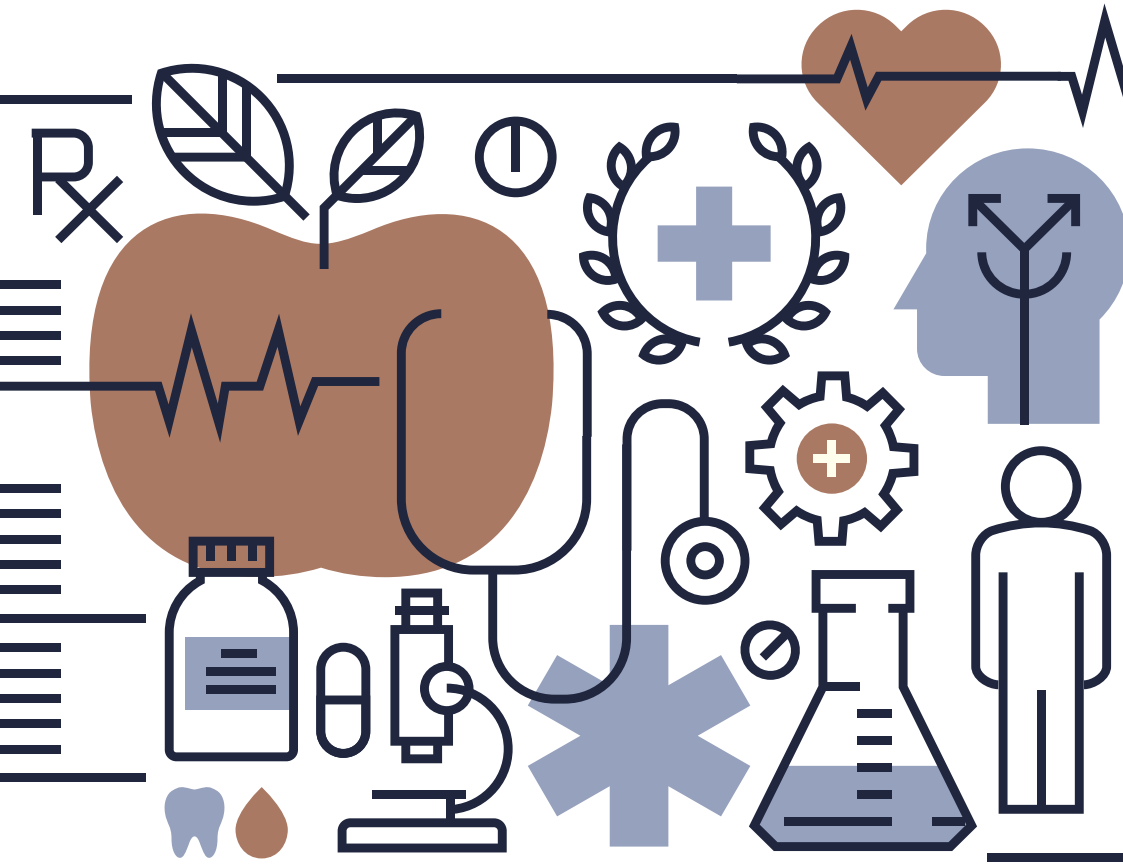

SEMANA DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

PARQUE DO PONTIDO

16 A 19 MAIO 2019

PÓVOA DE LANHOSO
Município

REDE PORTUGUESA MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

A intenção de assumir localmente a promoção da Saúde como uma prioridade da agenda decisória política conduziu a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso a integrar a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, tendo formalizado esta adesão em fevereiro de 2018. Uma das iniciativas concretizadas foi a edição inaugural da Semana da Saúde & Qualidade de Vida, que alcançou um acolhimento extremamente positivo nos participantes e na comunidade e potenciador dos seus objetivos como uma aposta do Município. Assim, surge a segunda edição da Semana da Saúde & Qualidade de Vida entre 16 e 19 de maio de 2019, divulgando os serviços ligados à Saúde e Qualidade de Vida existentes no concelho; informando, sensibilizando e incitando à reflexão sobre temáticas da Saúde; e incentivando práticas e estilos de vida saudáveis com caráter promotor e preventivo.

Às entidades que aceitaram o nosso repto para participarem neste evento, o nosso agradecimento. A todas as pessoas, o convite para que venham até esta Semana da Saúde & Qualidade de Vida. Poderão ficar a conhecer serviços e produtos de Saúde, efetuar diversos rastreios gratuitos, assistir a palestras, divulgação de produtos específicos, demonstrações e workshops, usufruir de alguns tratamentos e massagens e aceder a informações e ofertas, que vão percorrer áreas da medicina tradicional e da medicina alternativa bem como equipamentos e ajudas técnicas e serviços ao domicílio e de bem estar.

Avelino Silva
Presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso

PARTICIPANTES

· Saúde Natural;

· Multiópticas;

· Podologia – Estudo, Prevenção e Tratamento do Pé – Dr.ª Alexandra Magalhães;

· Dental Póvoa;

· Arte de Cuidar/Synlab;

· Ervanária Rucália;

· ARS Pharma/Germano de Sousa Análises Clínicas;

· Farmácia Milénio;

· Paulo Aduário Interiores – Colchões & Saúde;

· A Par da Idade – Cuidados Domiciliários de Saúde e Bem Estar;

· Natural Cura;

· Ortopedia Mendes;

· Farmácia Matos Vieira;

· Espaço Aline de Holanda – Alta performance e Qualidade de Vida;

· Opticália;

· Hospital António Lopes/Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso;

· Unidade de Cuidados na Comunidade Coração do Minho/Centro de Saúde;

· Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro;

· Associação de Defesa do Consumidor – DECO;

· Bionz – produtos para a Saúde Lda;

· Consultório de Nutrição – Dr.ª Andreia Vieira;

· Optica 1;

· Espaço Tânia Costa – Terapêuticas Alternativas;

· Farmácia São José;

· Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade do Minho NEMUM – Projeto

· PORTA NOVA;

· Póvoa Vital;

· Associação Portuguesa de Celíacos;

· Terapias D ´ Ouro;

· Póvoa Saúde;

· Agrupamento de Escolas de Póvoa de Lanhoso;

· Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio.

ATIVIDADES EM STAND

(ao longo de todos os dias)

RASTREIO VISUAL

- Multiópticas
- Óptica 1
- Opticália (tensão ocular; alterações da retina; opacidades do cristalino; refração infantil)v

RASTREIO ORAL

- Dental Póvoa

RASTREIO AUDITIVO

- A Par da Idade

RASTREIOS DIVERSOS

cardiovascular, tensão arterial, colesterol, triglicerídeos, peso corporal, glicemia...

- Farmácia Milénio
- Farmácia São José
- Farmácia da Misericórdia
- Farmácia Matos Vieira
- Ortopedia Mendes
- Póvoa Vital
- Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade do Minho NEMUM – Projeto PORTA NOVA
- Hospital António Lopes

ESPIROMETRIA

- Hospital António Lopes

RASTREIO DE TERAPIA DA FALA

- A Par da Idade

ECG - ELETROCARDIOGRAMA

- Hospital António Lopes

DEGUSTAÇÃO DE DRENANTES

- A Par da Idade

ACUPUNCTURA E OSTEOPATIA

- Saúde Natural
- A Par da Idade

MASSAGEM TERAPÊUTICA

- Póvoa Saúde

MASSAGEM DE RELAXAMENTO, DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL, MASSAGEM TERAPÊUTICA; MASSAGEM DESPORTIVA, FISIOTERAPIA

- Terapias D ´ Ouro

PROGRAMA

QUINTA-FEIRA, 16 DE MAIO

Visita aos stands – 9h30 – 18h00

MANHÃ

09h30

Abertura oficial com visita aos expositores
Atuação do Grupo de Cantares do Centro de Convívio da Póvoa de Lanhoso

10h00

"Doentes Oncológicos – Que Direitos?" – Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro

10h30

Formação Suporte Básico de Vida a criança em idade escolar – Hospital António Lopes/Santa casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso

11h00

Doença Celíaca e Dieta Isenta de Glúten – Associação Portuguesa de Celíacos

11h30

Divulgação de produtos específicos – Bionz

12h00

"Compreender a diabetes sem medo" – Hospital António Lopes/Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso

Durante toda a manhã (nos respetivos stands):

Degustação do Suplemento Fresubin – Farmácia Milénio
Avaliação e demonstração de Acupunctura - Saúde Natural
Rastreio da Pele (Farmácia São José)

TARDE

14h00

Cuidados Paliativos a Cuidadores – Unidade de Cuidados na Comunidade "Coração do Minho"/Centro de saúde

14h30

Sensibilização para a Saúde Oral destinada a crianças (pré-escolar e 1° ciclo) – Dental Póvoa

15h00

Flash mob intergeracional seguido de construção de Laço Humano "As Cores do Cancro"

15h30

"Olha pelos teus olhos" – Opticália
"Biblioteca Humana" – Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro

16h00

"A Saúde a que tem direito" – Associação de Defesa do Consumidor (DECO)

16h30

Sessão de mobilidade em grupo (Fisioterapia) – Hospital António Lopes/Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso

17h00
"Saber Mais sobre Acupunctura" – Saúde Natural

Durante toda a tarde (nos respetivos stands):
Avaliação e demonstração de Acupunctura - Saúde Natural
Sessões de Cinesioterapia – A Par da Idade
Rastreio da Pele (Farmácia São José)

A partir das 14h30 - Rastreio de Saúde Mental para toda a comunidade e Rastreio Cognitivo para Adultos e Idosos – A Par da Idade

A partir das 15h00 – Rastreio de Nutrição – Natural Cura

SEXTA-FEIRA, 17 DE MAIO

Visita aos stands – 9h30 – 18h00

MANHÃ

9h30
Gestão de Stress – Espaço Aline de Holanda

10h15
Consulta Antitabágica – Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro

10h45
Treino Funcional – Unidade de Cuidados na Comunidade "Coração do Minho" /Centro de Saúde

11h15
Acupunctura Pediátrica

11h45
"Biblioteca Humana" – Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro

Durante toda a manhã (nos respetivos stands):
Rastreio de Nutrição – Farmácia Milénio
Avaliação e demonstração de Acupunctura - Saúde Natural
Rastreio da pele (Farmácia São José)

TARDE

15h00
"Os olhos também envelhecem" - Opticália

15h30
Doença Celíaca e Dieta Isenta de Glúten – Associação Portuguesa de Celíacos

16h00
Diabetes e Medicina Dentária – Dental Póvoa

16h30
"Envelhecimento Cutâneo" – Farmácia São José

16h00
"A Saúde a que tem direito" – Associação de Defesa do Consumidor (DECO)

17h00
Demonstração de produtos específicos – Ortopedia Mendes

17h30
Divulgação de análise à flora intestinal (Estudo Funcional da Microbiota Intestinal) – Arte de Cuidar/Synlab

Durante toda a tarde (nos respetivos stands):
Avaliação e demonstração de Acupunctura - Saúde Natural
Sessões de Cinesioterapia – A Par da Idade
Rastreio da pele (Farmácia São José)

NOITE

21h00
Caminhada Noturna "Dia Internacional dos Museus e Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade)
Apoio: Farmácia Matos Vieira e Hospital António Lopes/Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso

SÁBADO, 18 DE MAIO

Visita aos stands – 10h00 – 20h00

MANHÃ

10h30
Workshop de Culinária Saudável – Dr.ª Andreia Vieira

11h15
Demonstração de produtos específicos

11h45
Sessão com Terapeuta Ocupacional – Hospital António Lopes/Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso
Durante toda a manhã
Sessões de Cinesioterapia – A Par da Idade

TARDE

14h30
Nutrição Pediátrica (crianças dos 0-18 anos) – Dr.ª Andreia Vieira

15h00
Workshop de Culinária Saudável – Dr.ª Andreia Vieira

15h30
Sessão com Pediatra – Hospital António Lopes/ Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso

16h00
Osteopatia & Bem Estar – Saúde Natural

DOMINGO, 19 DE MAIO

Visita aos stands – 10h00 – 17h00

MANHÃ

11h00

"Por falar em Cancro..." – Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro

TARDE

14h30

Atuação do Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior (a confirmar)

15h00

Divulgação de análise à flora intestinal (Estudo Funcional da Microbiota Intestinal) – Arte de Cuidar/Synlab

15h30

"Os olhos também envelhecem?" - Opticália

16h00

Médico de Família no Hospital António Lopes/Cartão de Saúde da UMP – Hospital António Lopes/Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso

16h30

Atuação do Rancho Folclórico da Póvoa de Lanhoso

17h00

Encerramento oficial

PÓVOA DE LANHOSO
Município

REDE PORTUGUESA MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS