



MÓDULO I – SAÚDE PSICOLÓGICA AO LONGO DA VIDA

DATA	TEMA	ESCOLA RESPONSÁVEL
08-10-2019	A visão do mundo pelas crianças: Uma perspectiva desenvolvimentista	FP
10-10-2019	Com @ viver: Promover a convivência saudável online	FP
15-10-2019	Regulação emocional e bem-estar ao longo do ciclo de vida	FP
17-10-2019	Apreciar a Arte: Estratégias psicológicas para aumentar uma experiência positiva	FP
22-10-2019	Mudanças e construção de significados na vida relacional do adulto	FP
24-10-2019	Viver para contar, contar para viver	FP
29-10-2019	Resiliência e capacidade de acção	FMH
31-10-2017	Promoção e prevenção no desenvolvimento pessoal e social ao longo da vida	FMH

MÓDULO II – FUNÇÕES ORGÂNICAS E SAÚDE

DATA	TEMA	ESCOLA RESPONSÁVEL
05-11-2019	Sinais vitais	FMH
07-11-2019	Saber envelhecer	FM
12-11-2019	Condições e doenças geriátricas	FM
14-11-2019	Como pode um sénior manter a sua saúde oral	FMD



DATA	TEMA	ESCOLA RESPONSÁVEL
19-11-2019	Equilíbrio e controlo postural ao longo da vida	FMH
21-11-2019	Prevenção de quedas	FMH
26-11-2019	Fraturas ósseas – Fatores de risco para os mais velhos e para os mais novos	FMH
28-11-2019	Saúde neuromuscular	FMH
03-12-2019	Saúde articular	FMH
05-12-2019	Saúde cardiovascular	FMH
10-12-2019	Autogestão de doenças crónicas	FMH

MÓDULO III – ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL

DATA	TEMA	ESCOLA RESPONSÁVEL
12-12-2019	Literacia física e cidadania ativa	FMH
17-12-2019	Atividade física e saúde pública	FMH
19-12-2019	A inclusão na atividade física e desportiva	FMH
07-01-2019	A cidade, a atividade física e a família	FMH
09-01-2019	Mobilidade e envelhecimento: uma perspetiva biomecânica	FMH
14-01-2019	Atividades de lazer e do mar	FMH
16-01-2019	Dar a volta à mobilidade no quotidiano (a pé e de bicicleta)	FMH



DATA	TEMA	ESCOLA RESPONSÁVEL
21-01-2019	O Papel do Exercício aquático na qualidade de vida relacionada com a saúde	FMH
23-01-2019	Danças com tradição e movimento expressivo	FMH
28-01-2019	Empreendedorismo e inovação sénior	FMH
30-01-2019	Mitos e realidades da Alimentação Saudável	FMH
04-02-2019	Dietas personalizadas	FMH
06-02-2019	Nutrição, inflamação e dor	FMH

SIGLAS

FM | Faculdade de Medicina

FMH | Faculdade de Motricidade Humana

FP | Faculdade de Psicologia