

Plano de atividades VI Feira da Saúde da ESJMF
 19 ABR | Das 10H às 13H e das 14:30H às 17H

Objetivos:

- Disponibilizar informação/formação sobre prevenção de doenças e promoção da saúde.

Atividades:

- Divulgação à comunidade escolar de serviços de saúde e cuidados a oferecer (despistes, rastreios, encaminhamentos...);
- Exposição de produtos de saúde;
- Palestras sobre as diversas temáticas;
- Atividades físicas e bem estar;
- Massagens terapêuticas e relaxamento.



Entidade	Atividade	Local	
Cruz Vermelha Portuguesa, delegação de Ovar	Avaliação da Tensão Arterial, Colesterol, Índice Massa Corporal (IMC), Primeiros Socorros e divulgação de atividades.	Galeria	
HFZ - Hospital de Ovar	Farmácia; Nutrição e Dietética; Tema de etiqueta respiratória; Informar sobre alguns cuidados a ter nas deslocações às Unidades de Saúde...		
Liga Amigos do Hospital Ovar	Divulgação de atividades		
ANEA – Núcleo de Ovar	Divulgação. O que é Espondilite Anquilosante?		
Escola Superior Enfermagem CVP de Oliveira de Azeméis	Avaliação da Tensão Arterial e Índice de Massa Corporal (IMC); Educação para a saúde acerca de hábitos de vida saudáveis.		
Termas de S.Jorge	Divulgação da atividade termal e os seus benefícios para a saúde; Problemas respiratórios (crónicos e alérgicos); Massagens de relaxamento.		
Perspetivas – Sónia Palavra	Terapias, PNL, Coaching... Divulgação de atividades		
Ovarcare	Exposição de produtos		
Centro Médico da Praça	Stand informativo do Grupo CMP		
YONIC – Sónia Azevedo Fernandes (Sexóloga)	Saúde Sexual – Jogo de tabuleiro (à descoberta do corpo, saúde sexual, identidade do género; orientação sexual...); Informações sobre sexualidade e materiais de manuseamento; Aconselhamento Sexual; Caixa de Perguntas...		
10º Ano - curso profissional TAS	Demonstração de técnicas/procedimentos de controlo de infeção (fricção asséptica de mãos, etiqueta respiratória, colocação e retirada de luvas/mascaras/aventais). Sensibilização para hábitos alimentares saudáveis. Divulgação do curso técnico profissional de Técnico Auxiliar de Saúde.		
12º Ano – curso profissional	Jogo da alimentação		
Colher de Chá	Cocktails sem álcool		
12º Ano – curso ciências	Leitura de rótulos		
Bio Lojinha	Exposição de produtos biológicos		
UCC de Ovar	Divulgação à comunidade Escolar dos projetos da UCC Ovar; Jogos...		
Bombeiros Voluntários Ovar	Demonstração de algumas das suas valências		Galeria/Exterior
ADCO - Associação de Diabéticos de Ovar	Workshop sobre "Hipoglicemia" para alunos, docentes e não docentes e profissionais. Esclarecimento de dúvidas aberto a toda a comunidade escolar.		Auditório Biblioteca
Corpus Salut	Rastreio desvios da coluna a jovens; Terapias...		Sala clubes
Grupo MultiOpticas	Rastreio visual		Sala AE
Ovar Health Club	Fitness, zumba...	Auditório	
Centro Médico da Praça	Rastreio Cardiovascular (ECG); Tensão Arterial; Índice de Massa Corporal; Frequência Cardíaca; Glicose...	Sala 1º Socorros	
ActivaNatur – Luís Filipe Silva	Demonstração de acupuntura craniana de Yamamoto, com agulhas e laser, na dor e em problemas do sistema Nervoso Central, Taping Oriental e manipulação com Seitai em situações de desequilíbrio/ Disfunção Osteoarticular e muscular. Alimentação no conceito da Saúde Holística.	Sala Associação Pais	
Fisiovar	Rastreio higiene oral	CNO 1	
Grupo Conselheiros da Visão	Rastreio Visual	CNO 2	
Massoterapeuta Esteticista Juliana Coentrão	Massagens	CNO3	
Reiki – Aparecida Gonçalves	Reiki, massagens...	CNO4	