



# V Jornadas de Saúde Sénior

Viver mais com Saber

27 . mai . 2026

Cinema Teatro Joaquim D'Almeida

PROGRAMA

## 14H00 | ABERTURA DO SECRETARIADO

### 14H20 | Momento de dança

Danças Medievais da Academia Sénior de Atalaia, Alto Estanqueiro e Jardia

## 14H30 | CERIMÓNIA DE ABERTURA

Fernando Caria - Presidente da Câmara Municipal do Montijo

Ana Teresa Xavier - Presidente do Conselho de Administração da ULSAR

## I PAINEL

### 15H00 | STRESS E ANSIEDADE

Orador | Rogério Vieira

Trofa Saúde Amadora

### Momento de dança

Danças Tradicionais da Universidade Sénior

## II PAINEL

### 15H30 | VIDAS QUE INSPIRAM: O IMPACTO DOS 60+

#### Mesa redonda

Moderadora - Susana Roldão | Diretora de Programas da rádio PopularFM

Laura Braz - Influencer Sénior

José Cáceres - Engenheiro

Maria Manuela Marques - Enfermeira

Sesinando Pereira - Professor de ginástica

Maria Lucinda Pereira - Atleta

## III PAINEL

### 16H10 | TRANSFORMAÇÃO TECNOLÓGICA

Oradora | Patrícia Macedo

Escola Superior de Tecnologia, do Instituto Politécnico de Setúbal

### Apontamento poético

Alunos do PMEA

## IV PAINEL

### 16H40 | BOAS PRÁTICAS EM MOVIMENTO

Oradores | Raquel Ermida e João Silvestre

Companhia Maior

### Apresentação audiovisual

## 17H15 | CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO

Maria do Céu - Vereadora da Câmara Municipal de Montijo

Lina Guarda - Coordenadora de Saúde Pública

António Manuel Marques - Escola Superior de Saúde, do Instituto Politécnico de Setúbal



SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE ARCO RIBEIRINHO



SAÚDE PÚBLICA ARNALDO SAMPAIO