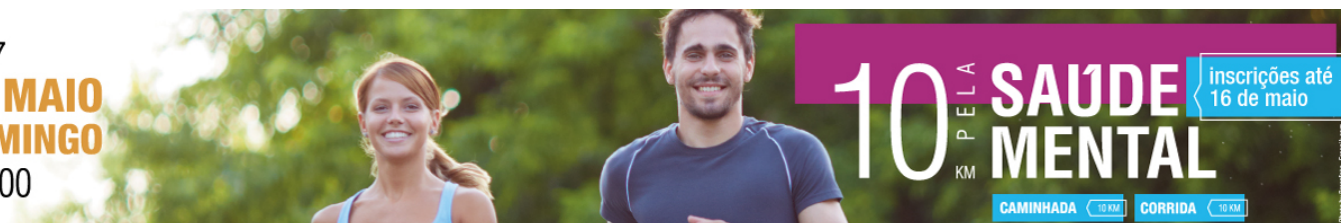


2017
21 MAIO
DOMINGO
10H00



Seminário "10 km pela saúde mental"

20 de maio de 2017

15:30

Moderação do Seminário

Helena Quaresma, Professora ESEnfC

Manuela Cardoso, Enfermeira especialista em Enfermagem de Saúde Mental, ARSC, IP

15:35

10 evidências sobre exercício físico e saúde mental

Célia Oliveira, Enfermeira, Mestranda em Enfermagem de Saúde Mental

15:45

10 certezas sobre sono, exercício e saúde mental

16:00

10 achados sobre exercício físico e imunologia

Arménio Guardado, Professor ESEnfC

16:15

10 indícios de exercício físico, estigma e saúde mental

Luís Loureiro, Professor ESEnfC

16:30

10 minutos de pausa

16:40

10 segredos sobre treino, motivação, coaching e exercício físico

Pedro Tiago Mendes, mestre em treino desportivo para crianças e jovens

17:00

10 dicas sobre corrida

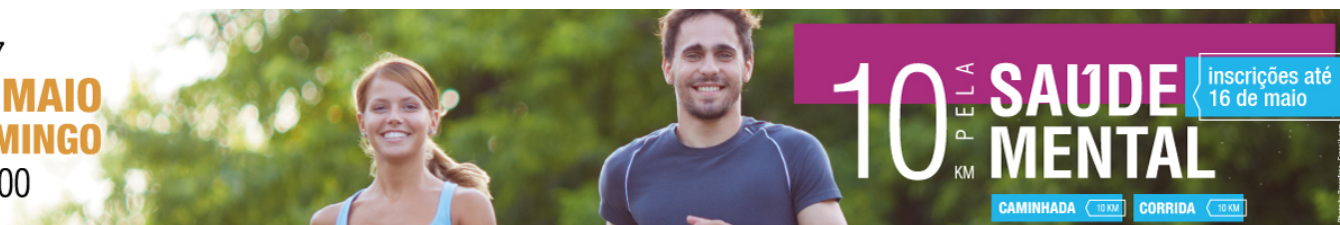
Ricardo Ribas, atleta olímpico, Sport Lisboa e Benfica

17:15

10 dicas sobre perseverança e desporto

Manuel Mendes, atleta paralímpico medalhado

2017
21 MAIO
DOMINGO
10H00



Caminhada "10 km pela saúde mental"

20 de maio de 2017

15:00

Abertura do secretariado

Confirmação de presença e levantamento de dorsais dos 10 km pela saúde mental
Escola Superior de Enfermagem de Coimbra - polo B (S. Martinho do Bispo)

20:00

Encerramento do secretariado

21 de maio de 2017

08:00

Abertura do secretariado

Confirmação de presença e levantamento de dorsais dos 10 km pela saúde mental
Escola Superior de Enfermagem de Coimbra - polo B (S. Martinho do Bispo)

09:30

Encerramento do secretariado

09:35

Controlo Zero da Corrida 10 Km pela Saãde Mental

09:45

Briefing com os atletas e caminheiros na zona de partida (S. Martinho do Bispo)

10:00

Partida da Corrida 10Km pela Saãde Mental

10:05

Partida da Caminhada 10Km pela Saãde Mental

12:00

Entrega de prÃ©mios