

## A ESSV na Feira de São Mateus 2025

**Datas:** 20 e 21 de agosto

**Horário:** 17h00 – 21h00

**Local:** Palco Viriato, Feira de São Mateus

### ***Cuidar da Mente e do Corpo é Cuidar da Vida!***

A Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) estará presente na **Feira de São Mateus** nos dias **20 e 21 de agosto**, com um conjunto de atividades dedicadas à promoção da **literacia em saúde física, mental e emocional**, dirigidas a toda a comunidade.

Este espaço pretende ser um momento de **partilha, escuta ativa e bem-estar**, com foco no **autocuidado, regulação emocional e conexão corpo-mente**.

#### **Dia 20 de agosto:**

- **17h00 – Acolhimento**

Ambiente de confiança e convite à visita dos espaços

- **17h30 – Roda de Conversa Comunitária (5 Sentidos)**

Tema: Défice de atenção, saúde mental e autocuidado

- **18h00 – Workshop (Clube Zenith)**

*Respiração Consciente: acalmar a mente* (sessão de relaxamento)

- **18h30 – Palestra | Dra. Tatiana Louro**

*Estratégias para ser mais confiante e diminuir a ansiedade*

- **19h00 – Pausa Ativa**

Mensagem de encerramento e convite à visita da feira

- **17h00 até -21h00 – Avaliação de vários parâmetros de saúde** - Avaliação do risco cardiovascular; Avaliação da prensão palmar; Avaliação do bem-estar emocional; Avaliação física de gordura corporal e massa muscular entre outras atividades mais lúdicas para todas as idades.

#### **Dia 21 de agosto**

- **17h00 – Acolhimento**

Ambiente de confiança e convite à visita dos espaços

- **17h10 – Pausa do Conto (ESSV)**

Momento de contador de histórias

- **17h30 – Roda de Conversa Comunitária (5 Sentidos)**

Tema: Bullying, ecrãs e saúde mental

- **18h00 – Workshop (Clube Zenith)**

*Respiração Consciente: acalmar a mente* (sessão de relaxamento)

- **18h30 – Palestra | Dra. Tatiana Louro**

*As emoções e os super-heróis: como vencer o medo*

- **19h00 – Pausa Ativa**

Mensagem de encerramento e convite à visita da feira

- **17h00 até -21h00 – Avaliação de vários parâmetros de saúde** - Avaliação do risco cardiovascular; Avaliação da prensão palmar; Avaliação do bem-estar emocional; Avaliação física de gordura corporal e massa muscular entre outras atividades mais lúdicas para todas as idades.

***Junte-se a nós e venha cuidar da sua saúde física e mental!***

***A ESSV espera por si na Feira de São Mateus!***