

## 13 DE ABRIL | PALÁCIO D. MANUEL

**11h00-13h00 | "Dormir mal sai caro à Saúde Mental"**  
Org.: ULSAC

**14h00-18h00 | Saúde da Mulher**  
"Um dia com a Contraceção"  
Org.: ULSAC

**"Gravidez Ativa: Exercício no dia a dia"**  
Org.: ESESJD UÉ

**"Alimentação na Gravidez: Somos dois e agora?"**  
Org.: ESESJD UÉ

**"Saúde do Pavimento pélvico"**  
Org.: ESESJD UÉ

**"Um dia com a Menopausa"**  
Org.: ULSAC

## 13 DE ABRIL | ARENA D'ÉVORA

**10h-12h30 | Torneio mini basquetebol**  
Org.: Associação Basquetebol Alentejo

**14h00-18h00 | Torneio mini andebol**  
Org.: Évora Andebol Clube

## 13 DE ABRIL | PISCINAS MUNICIPAL

**16h30-19h30 | Desafio de Hidroginástica - Maratona**  
Org.: CME

## 14 DE ABRIL | LUDOTECA

**10h00-12h30 | Hospital dos Bonecos**  
Org.: ESESJD UÉ

## 14 DE ABRIL | COMPLEXO DESPORTIVO DE ÉVORA

**10h00-13h00 Miniolimpiadas**  
Org.: CME

## 13 DE ABRIL | INTERCÂMBIO COM MÉRIDA

**10h30-13h00 | Intercâmbio atletas de Mérida em Évora - Atletismo**  
Complexo Desportivo de Évora  
Org.: Clube Raquel Cabaço

**10h30-13h00 | Intercâmbio atletas de Évora a Mérida - Ginástica**  
Ciudad Deportiva de Mérida  
Org.: EGYM; ArtiSport - Salesianos Évora



Consulte o programa

# DESAFIO

## PELA SAÚDE, DESPORTO E PAZ

### 12, 13 E 14 ABRIL



**ÉVORA**  
Câmara Municipal

Capital Europeia  
da Cultura  
**Évora** 27



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E ALENTEJO



MÉRIDA  
AJUNTAMIENTO



ANO JUBILEU  
QUALIFANS  
2023-2024 MÉRIDA



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
ALENTEJO CENTRAL



Unidade Cuidados  
Comunitários  
Évora



DGEste  
Direção-Geral das  
Estratégias e Políticas de  
Saúde



UNIVERSIDADE  
DE ÉVORA



## "MINHA SAÚDE, MEU DIREITO"

# ÉVORA

## ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

www.cm-evora.pt

## 12 DE ABRIL | JARDIM PÚBLICO

### 09h45 | Cerimónia Abertura

Org.: CME; ULSAC; IPDJ; UCC; HESE; DGEstE; U.E.; PSP;

### 09h55 | Aula Aquecimento para a Caminhada das Escolas

Org.: CME

### 10h00 | Caminhada das Escolas - “Serpente Papa Léguas”

Org.: 4 Agrupamentos de Escolas de Évora; DGEstE; CME; PSP;

### 10h00-18h00 | Inauguração do Espaço Saúde

#### Atividades promoção e prevenção em Saúde

Org.: CME; ULSAC; IPDJ; UCC;

### 11h00-18h00 | Espaço Desportivo

#### Ténis de Mesa; Mini-Golf; Arco e Flecha; Jogos tradicionais; entre outros

Org.: CME

### 10h00-18h00 | Unidade Móvel Cuida-te +

#### Ações de sensibilização sobre saúde juvenil; Avaliação da composição corporal; Divulgação dos programas do IPDJ

Org.: IPDJ; Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora

### 12h00-17h00 | “Sensibilização para dádiva de Sangue”

Org.: Serviço de Sangue ULSAC

### 14h00-18h00 | “Campanha de Sono 2024”

Org.: UCC

### 14h00-17h30 | “Cessação Tabágica”

Org.: CRI; UCC

### 14h00-17h00 | “Farmacovigilância na Rua”

Org.: Unidade Farmacovigilância Centro e Norte Alentejano

### “Sensibilização para Rastreios de Saúde na Região Alentejo”

Org.: ARS Alentejo e UCC

### “Leitura de Rótulos”

Org.: Serviço de Nutrição ULSAC

### 14h00-15h30 | BabyGym

#### Atividades desportivas para os alunos do pré-escolar

Org.: CME; U.E.

### 14h30-18h00 | “Caminhos da Resiliência - Ouve-te e faz-te ouvir”

Org.: ESESJD UÉ

### 15h30 - 17h00 | JuniorGym

#### Atividades desportivas para os alunos do 1º Ciclo

Org.: CME

### 17h30 | Dança – Escola Comenda 4ºano

Org.: CME

### 17h50 | Be Dance

Org.: Be Dance

### 18h20 | Associação Lov’Art

Org.: Associação Lov’Art

### 19h00 | Corrida Noturna – Desafio pela Saúde, Desporto e Paz

Org.: CME / Grupo Caminheiros de Évora

## 12 DE ABRIL | ARENA

### 10h-12h30 | Torneio Futebol para todos

Org.: CME /AFE

### 14h00-15h30 | Desporto adaptado – Inclusão em Movimento

#### Atividades Lúdico desportivas adaptadas

Org.: CME/ IPDJ/ UÉ/ARASS/APPACDM/Cercidiana /ASCTE

### 15h30-17h30 | Desporto adaptado – 1º ciclo/AEC

#### Atividades Lúdico desportivas adaptadas

Org.: CME/IPDJ/UÉ

### 18h00-20h00 | Patinagem para Todos

Org.: GDRCanaviais – Patinagem Artística

## 12 DE ABRIL | PALÁCIO D. MANUEL

### 14h30-17h00 | “Mass Training – Suporte Basico de Vida”

Org.: ESESJD UÉ, DGEST

### 18h00-19h30 | Sessão pública “ O Desafio do Direito à Paz” o trabalho da Amnistia Internacional

Org.: Amnistia Internacional

## 12 DE ABRIL | ESCOLA MANUEL FERREIRA PATRÍCIO

### 10:00-13:00 | Liga Boccia Sénior

Org.: Fundação Inatel

## 13 DE ABRIL | JARDIM PÚBLICO

### 09h00-12h00 | “Jogo de Resolução de problemas”

Org.: ESESJD UÉ

### 10h00-13h00 | Aulas para todos - Ginásios

### 10h00-10h45 | Be Live

Org.: Be Live

### 11h00-11h45 | Be in Shape

Org.: Be in Shape

### 11h00-11h45 | Everybody Health& Fitness

Org.: Everybody Health& Fitness

### 10h00-18h00 | Espaço Saúde

#### Atividades promoção e prevenção em Saúde

#### “Mensagem pela Paz”

Org.: CME; ULSAC; IPDJ; UCC;

### 10h00-18h00 | Espaço Desportivo

#### Ténis de Mesa; Mini Golf; Arco e Flecha; Jogos Tradicionais; Insuflável de Futebol; entre outros

Org.: CME

### 10h00-12h30 | “Aula de Movimento”

Org.: UCC Évora

### 10h00 - 18h00 | Unidade Móvel Cuida-te +

#### Ações de sensibilização sobre saúde juvenil; Jogos Lúdico-Desportivos; Divulgação dos programas do IPDJ

Org.: IPDJ

### 14h00-18h00 | “Farmacovigilância na Rua

Org.: Unidade Farmacovigilância Centro e Norte Alentejano

#### “Viagens pelas Expetativa”

Org.: ESESJD UÉ

#### “MetaSkill’s”

Org.: ESESJD UÉ

### 14h30-16h30 | Joga à Bola – Petizes

Org.: Associação Futebol de Évora

### 15h00-16h00 | Ginástica de Aparelhos – Desafios para todos

Org.: CME; EGYM; ArtiSport – Salesianos Évora

### 16h15-16h30 | Hip Hop kids

Org.: Physical Workout Gym & Health Club

### 16h40-17h00 | Hip Hop Teen

Org.: Physical Workout Gym & Health Club

### 17h00 | Caminhada – Desafio pela Saúde, Desporto e Paz

Org.: CME / Grupo Caminheiros de Évora

### 17h15-17h30 | Ballet

Org.: Escola de Ballet Artisport

### 17h30-18h00 | Krav Maga

Org.: Centro Treinos Krav Maga Évora