

### **RASTREIOS DISPONÍVEIS**

Diabetes | Osteoporose | Osteoartrose do joelho | Reumatologia | Dentário (ligado às doenças reumáticas) | Anemia | Cardiologia | Estomatologia | VIH | Índice Massa Corporal | Perímetro Abdominal | Risco de Insuficiência renal | Pressão Arterial | Pé do Desportista | Pé da Criança | Espirometria | Audição | Visão | Síndrome Metabólica | Colesterol | Circulação Venosa

Aconselhamento personalizado em todas as especialidades dos rastreios. Haverá ainda espaços dedicados à Oncologia, Andrologia e Neurologia.

### **RASTREIOS COM HORÁRIO\***

**Circulação Venosa | Síndrome Metabólica | Colesterol | Pé do Desportista | Pé da Criança**

Nos dias 6, 7 e 8 no horário de funcionamento da Check-Up

#### **Risco de Insuficiência Renal**

No dia 7 no horário de funcionamento da Check-Up

#### **Cardiologia**

**Dia 6:** 16H00 – 21H00

**Dia 7:** 11H00 – 15H00 | 16H00 – 21H00

**Dia 8:** 11H00 – 14H00 | 15H00 – 20H00

**\*Os restantes rastreios decorrem em todo o horário de funcionamento da Check-Up**

### **ATIVIDADES PARALELAS**

#### **Ao longo de toda a Check-Up**

- Recolha e Reciclagem de Escovas de Dentes. Projeto Ecoescovinha, da Sociedade Portuguesa de Estomatologia e Medicina Dentária
- Projeção da peça “Viagem pelo Corpo Humano”, da Plano 6

#### **De hora a hora**

- Demonstrações de comida saudável, funcional e vegetariana com degustação

### **DIA 5 (QUINTA-FEIRA)**

**18H00** - Teatro – “O Pastilhas no Reino dos Sorrisos”, a cargo da Sociedade Portuguesa de Estomatologia e Medicina Dentária (duração 40 min)

**19H00** - Workshop – “Os segredos do ritual do amor erótico”, por Cristina Mira Santos, terapeuta sexual

**20H30** - Palestra – “Sexualidade consciente sinónimo de mais saúde”, por Cristina Mira Santos, terapeuta sexual

### **DIA 6 (SEXTA-FEIRA)**

**14H00** - Palestra – “Importância da Nutrição para uma Vida Saudável”, por Maria Pais Vasconcelos, da Ordem de Nutricionistas (duração de 20 min)

**16H00** - Aula de Zumba, a cargo do Holmes Place

**18H00** - Tertúlia - Cancro com Humor, por Marine Antunes, autora

**20H00** - Palestra - “Sexualidade consciente sinónimo de mais saúde”, por Cristina Mira Santos, terapeuta sexual

**21H00** - Workshop – “Os segredos do ritual do amor erótico”, por Cristina Mira Santos, terapeuta sexual

### **DIA 7 (SÁBADO)**

**11H00** - Aula de Zumba, a cargo do Holmes Place

**12H00** - Teatro – “O Pastilhas no Reino dos Sorrisos”, a cargo da Sociedade Portuguesa de Estomatologia e Medicina Dentária (duração 40 min)

**14H00 – 18H00** - Nutrigames no Espaço Kids, iniciativa do Holmes Place

**14H00** - Palestra sobre Terapia da fala especializada na doença de Parkinson, da responsabilidade da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson

**15H00 – 17H00** - Sessão informação – “Vamos falar sobre doença de Alzheimer e outras doenças”, a cargo da Alzheimer Portugal

**18H00** - Tertúlia - Cancro com Humor, por Marine Antunes, autora

**19H00** - Palestra – “Sexualidade consciente sinónimo de mais saúde”, por Cristina Mira Santos, terapeuta sexual

**21H00** - Workshop – “Os segredos do ritual do amor erótico”, por Cristina Mira Santos, terapeuta sexual

### **DIA 8 (DOMINGO)**

**11H00** - Aula de Zumba, a cargo do Holmes Place

**12H00** - Palestra - Diabetes e temas relacionados (alimentação, exercício físico, ambiente escolar), pela Associação de Jovens Diabéticos de Portugal

**14H00** - Palestra – “Dieta e Alimentação Saudável”, por José Camolas da Ordem dos Nutricionistas (20 min)

**14H00 – 18H00** - Nutrigames no Espaço Kids, iniciativa do Holmes Place

**15H30** - Palestra - Fisioterapia especializada na doença de Parkinson, pela Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson

**16H00** - Teatro – “O Pastilhas no Reino dos Sorrisos”, a cargo da Sociedade Portuguesa de Estomatologia e Medicina Dentária (duração 40 min)

**18H00** - Workshop – “Os segredos do ritual do amor erótico”, por Cristina Mira Santos, terapeuta sexual