



# SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA

na qualidade de vida sustentável

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA UL | 20 SETEMBRO 10:00 – 15:00 | 2024

---



# Programa

20 de Setembro de 2024

Faculdade de Ciências, Universidade de Lisboa (Ciências\_ULisboa)

Inscrição: <https://forms.gle/gncsn6ho6hiKdG8z9>

Website: <https://workshopSDC.campus.ciencias.ulisboa.pt>

---

## Sponsors



Ciências  
ULisboa



FCiências<sup>ID</sup>  
ASSOCIAÇÃO PARA A  
INVESTIGAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO  
DE CIÊNCIAS



SOCIEDADE PORTUGUESA DE QUÍMICA



ORDEM DOS  
ENGENHEIROS  
TÉCNICOS



FUNDAÇÃO JACQUELINE DIAS DE SOUSA



POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM  
ESCOLA SUPERIOR  
AGRÁRIA



POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM



sumol+compal  
É da nossa natureza.



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
na qualidade de vida sustentável

# Programa

---

Este workshop decorre no dia 20 de setembro de 2024 e é dedicado a jovens, adultos e idosos sensibilizando-os para a importância do movimento do seu corpo, induzido pela música, na saúde e na qualidade de vida sustentável.

**10h00** | Cerimónia de abertura

**10h15** | Mesa Redonda - Auditório da FCIÊNCIAS.ID, edifício C1, piso 3

- Joaquim Ferreira, *Neurologia*, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa
- Mariana Braga, *Medicina Geral e Familiar*, USF Delta, ULS Lisboa Ocidental
- Isabel Mesquita, *Psicologia*, Professora de Psicologia na Universidade de Évora
- Margarida Nunes, *Psicologia*, Estudante da Universidade de Lisboa
- Maria Maia Verhegge, *Medicina Interna*, Hospital de Loures
- Jorge Justino, Unidade de Investigação, IPSantarém
- João Borges, *Desporto*, Licenciado em Dança e Teatro, Instrutor de Zumba

**12h15** | Zumba connosco! - João Borges - Campus de Ciências\_ULisboa, C6

**13h00** | Almoça connosco! - Edifício C6

**O evento é GRATUITO mas requer  
INSCRIÇÃO!**



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Saúde, Dança e Ciência

---

O exercício físico faz parte das recomendações médicas para manter a autonomia motora. Uma das práticas de exercício mais eficaz para manter a forma é a dança, a resposta do nosso corpo à música.

Dançar é indiscutivelmente útil na prevenção da demência, para além de oferecer também uma terapêutica não farmacológica a doentes dementes, conforme já demonstrado pela ciência. A dança é uma forma agradável, estimulante e divertida de manter a independência motora, a capacidade cognitiva e o bem-estar emocional, contribuindo para um envelhecimento mais lento e um estilo de vida sustentável.

A Mesa Redonda deste 3º Workshop debruçar-se-á sobre dança e a sua repercussão na saúde e na qualidade de vida, com foco na intervenção terapêutica e no idoso, sem esquecer o estímulo da dança como fonte de prazer e de bem-estar.

Convidamos-vos a participar neste Workshop e a viver a dança após a mesa redonda. Dançaremos juntos e teremos seguidamente agradáveis momentos de convívio durante o almoço.

Esperamos por vós, será uma experiência única!



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Mesa Redonda

---

## ***Exercício como intervenção terapêutica***



**Joaquim Ferreira**

Joaquim Ferreira completou a sua formação médica e doutoramento em Neurologia na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

É atualmente Professor de Neurologia e de Farmacologia Clínica e Diretor do Laboratório de Farmacologia Clínica e Terapêutica na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. É Líder de Grupo no Instituto de Medicina Molecular – João Lobo Antunes e Diretor Clínico do CNS-Campus Neurológico, em Torres Vedras. As suas principais áreas de interesse são a Farmacologia Clínica, Doenças do Movimento e Doença de Parkinson.



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Mesa Redonda

---

## *Ritmos saudáveis*



### **Mariana Braga**

Mariana Braga é médica formada pela *NOVA Medical School* de Lisboa desde 2019. Atualmente, encontra-se no quarto e último ano de especialização em Medicina Geral e Familiar. Com um interesse especial pela educação para a saúde, concluiu em 2024 uma pós-graduação em Literacia em Saúde. Exerce a sua atividade clínica na Unidade de Saúde Familiar Delta, em Paço de Arcos, e é docente de Psicologia Médica na *NOVA Medical School*. Além disso, participa ativamente em ações de formação em escolas básicas e secundárias, bem como na dinamização de workshops sobre diversos temas de saúde.



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Mesa Redonda

---

***Pensar a saúde mental no adulto  
Amar, Trabalhar e Dançar***



**Isabel Mesquita**

Isabel Mesquita, professora na universidade de Évora na licenciatura e mestrado em psicologia com doutoramento sobre vulnerabilidade narcísica e relacionamentos amorosos, especialista em psicologia clínica e psicoterapia e psicanalista didata na Ap. Com prática privada desde 1992, trabalhou 14 anos num centro de saúde e tem realizado várias formações e professores e outros técnicos. Autora de dois livros da editora Climepsi – *Disfarces de Amor* e *O que há de novo no amor?* Tem para edição um novo livro “Encontros com o (Des)Amor” e um livro técnico sobre psicoterapia psicanalítica – reflexões e avanços.



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Mesa Redonda

---

## *Movendo-se para o bem-estar*



### **Margarida Nunes**

Margarida Falé Nunes, nasci no dia 7 de setembro de 2004, sou natural de Lisboa. Desde jovem que sempre me cativou a área da Psicologia, nomeadamente, a compreensão pelo comportamento e a mente humana. Durante o ensino médio, surgiu a oportunidade de escolher a disciplina opcional de Psicologia, que despertou em mim um fascínio por aprofundar determinados conhecimentos sobre os processos mentais e emocionais do ser humano. Assim, após a conclusão do ensino secundário, ingressei na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, onde atualmente estudo, sendo aluna do 3º ano da Licenciatura. Além desta paixão, uma grande parte da minha vida foi dedicada à dança. Fui atleta federada de danças de salão pelos Alunos de Apolo em Lisboa, onde me formei enquanto dançarina. A dança sempre foi o meu desporto de eleição fazendo parte da minha vida até aos dias atuais. Em 2023, iniciei um projeto de lecionar aulas de danças sociais num Clube Recreativo, onde tive a oportunidade de continuar a cultivar toda a minha admiração por esta arte. Com isto, este projeto permitiu-me partilhar o conhecimento adquirido ao longo do meu percurso, inspirando e ensinando o próximo.



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Mesa Redonda

---

## *A dança e o idoso*



### **Maria Maia Verhegge**

Assistente Hospitalar de Medicina Interna na Unidade de Orto geriatria do Hospital de Loures (desde 2022). Internato de Medicina Interna no Hospital de Loures (2016-2022). Estágio de Geriatria no Centre Hospitalier Universitaire de Liège, Bélgica (2017). Aulas teórico-práticas de Introdução às Doenças do Envelhecimento, FMUL (2018-2023). Apoio médico ao Campus Neurológico Sénior (2018-2021). Apoio médico a diversas Residências para Idosos e Unidade de Cuidados Continuados.





**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Mesa Redonda

---

## *A música, a dança e o esplendor da vida*



**Jorge Justino**

Professor Coordenador Principal Jubilado da Escola Superior Agrária de Santarém, Engenheiro, Mestre e Doutor em Engenharia Química pelo Instituto Superior Técnico – Universidade Técnica de Lisboa, em cooperação com a Universidade de Manchester, U.K., que frequentou durante cerca de dois anos, com Agregação em Química Alimentar pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Foi Vice-Presidente do Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos (CCISP), Professor Coordenador Principal e Diretor da Escola Superior Agrária de Santarém e presentemente jubilou-se como Presidente do Instituto Politécnico de Santarém (no final do seu 5.º mandato) e como membro do CCISP. Foi membro de quatro redes científicas europeias, é autor de vários artigos, conferencista, investigador em diversos projetos científicos e detém várias patentes na sua área de investigação. Tem sido distinguido com várias homenagens e menções honrosas nas áreas: Científica, Cultural e de Desenvolvimento. Presentemente integra o Conselho Científico da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, como investigador convidado, o Conselho Estratégico da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém e a Assembleia de Investigadores do Centro de Investigação Professor Doutor Veríssimo Serrão.



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Mesa Redonda e Instrutor de Zumba

---



**João Borges**

Nasceu a 12 de Agosto de 1987 em Santarém. Estudou até ao 12º ano em Almeirim onde desde cedo integrou grupos de teatro e o rancho folclórico, participando em vários festivais nacionais e internacionais. Após o 12º ano entrou na Escola Superior de Artes e Design nas Caldas da Rainha em 2006 e frequentou o curso superior de teatro e dança, terminando a licenciatura em 2009 e tendo realizado o estágio em Lisboa em 2009 na companhia de teatro dos Aloés. Trabalha como bailarino e coreógrafo em vários espetáculos com diversos artistas/cantores portugueses e em espetáculos musicais, em Portugal e no estrangeiro, nomeadamente na Alemanha, França, Luxemburgo, Suíça, Itália, Espanha e Cabo Verde, tendo também trabalhado em projetos infantis e em variados eventos. Faz participações como ator e bailarino para os vários canais de televisão (novelas e programas de televisão) e em projetos do canal Panda (canal de televisão infantil com mais audiência do país). Em 2010 tirou a formação de instrutor de Fitness e em 2012 a formação de instrutor de Zumba, realizando muitos eventos por todo o país e dando aulas em muitas academias, ginásios e escolas.



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

# Comissão Organizadora

---

**Amélia Pilar Rauter | Centro de Química Estrutural,  
Ciências\_ULisboa**

**Catarina Maria | Centro de Química Estrutural, Ciências\_ULisboa**

**Fátima Sousa | MARE/ARNET, Ciências\_ULisboa**

**Isabel Ismael | Centro de Química Estrutural, Ciências\_ULisboa**

**Jennifer Szilagyi | Centro de Química Estrutural,  
Ciências\_ULisboa**

**João Borges | Instrutor de Zumba**

**Tânia Morais | Centro de Química Estrutural, Ciências\_ULisboa**

**Tânia Moreira | Centro de Química Estrutural, Ciências\_ULisboa**

---



**SAÚDE, DANÇA E CIÊNCIA**  
*na qualidade de vida sustentável*

## Patrocinadores

---



**Ciências**  
**ULisboa**



**FCiências<sup>ID</sup>**  
ASSOCIAÇÃO PARA A  
INVESTIGAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO  
DE CIÊNCIAS



**SOCIEDADE PORTUGUESA DE QUÍMICA**



**sumol+compal**  
É da nossa natureza.



**FUNDAÇÃO JACQUELINE DIAS DE SOUSA**



PORTUGAL

**ORDEM DOS  
ENGENHEIROS  
TÉCNICOS**



**POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM**



**POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM**  
ESCOLA SUPERIOR  
AGRÁRIA

---