

Programa de atividades

# Semana da Prevenção e Segurança no Trabalho

27 abril 2026

13h15

**Abertura Oficial**

13h30

**Projeto Student Well-Be****João Magalhães**  
Terapeuta

14h15

**Workshop**  
**Saúde Mental no Trabalho**  
**e Prevenção do Burnout****Luis Nabais**  
Professor**Carlos David**  
Professor**Olga Valentim**  
Professora

28 abril 2026

10h00

**Sessão: Gestão de Stress**  
**e Bem-Estar no Trabalho****Rassula Calu**  
Terapeuta e Coach

11h00

**Sessão: Chikung como aliado**  
**da Saúde Física e Mental****Paula Madeira**  
Terapeuta de Medicina Tradicional  
Chinesa

14h00

**Rastreios de Saúde****Anabela Mendes**  
Professora**Fátima Frade**  
Professora**Enf.<sup>a</sup> Marta Monteiro**  
SSO-IPL**Dr.<sup>a</sup> Graciela Simões**  
SSO-IPL

Programa de atividades

# Semana da Prevenção e Segurança no Trabalho

29 abril 2026

10h00

**Exercícios de Alongamentos  
e Meditação Mindfulness****Rassula Calu**  
Terapeuta e Coach

11h00

**Sessão  
Comunicação no Trabalho  
Perfis Comportamentais****Rassula Calu**  
Terapeuta e Coach

14h00

**Dinâmicas de Coesão  
de Equipa/ Cooperação  
e Bem-Estar****Rassula Calu**  
Terapeuta e Coach

16h00

**Momento de Reflexão  
e Encerramento****Rassula Calu**  
Terapeuta e Coach

30 abril 2026

10h00

**Workshop  
Ergonomia, Pausas Ativas  
e Mindfulness no Trabalho****João Santos**  
Professor  
**Cristiana Firmino**  
Professora  
**Cristina Marques Vieira**  
Professora

14h00

**Webinar: “Durmo, Logo Existo”****Joana Belo**  
ESS - IPL  
**Patrícia Ramos**  
SSO-IPL  
**Paula Rosa**  
Coordenadora do serviço  
de Pneumologia do HVFX