



TÉCNICO
UNIVERSIDADE
DE LISBOA

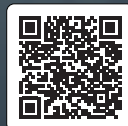
Núcleo de Bem-estar e Conciliação

Março, o mês da Mulher

Atividades e iniciativas para celebrar o
Dia Internacional da Mulher

9 a 26 de março de 2026

ist.pt/agenda-bem-estar



Programa

9 de março

13:00 - 13:40

WEBINAR

3000 razões para falar de saúde ginecológica
MOG (Movimento Oncológico Ginecológico)
Fundadora e Presidente da MOG, Cláudia Fraga
[Online](#)

Descrição: Sessão sobre saúde da mulher, alertando para a importância da vigilância ginecológica, uma vez que todos os anos são detetados cerca de 3000 cânceros ginecológicos em Portugal. Pretende-se fazer uma ação dinâmica e interativa, com desafios aos participantes, realizando, a abrir a sessão, um quizz para estimular a curiosidade sobre o tema.

11 de março

12:00-13:00

Aula de aeróbica (Especial Anos 80)

Adaptável a todos os níveis
Bruna Ferreira (Núcleo de Bem-estar e Conciliação)
[Campus Alameda - Ginásio da AE](#)

12 de março

12:30-13:0

Aula de Ginástica Laboral Online

Vitamove - Gabinete de Fisioterapia
Marisa Lavado, Fisioterapeuta
[Online](#)

Descrição: Estas aulas pretendem contribuir para a melhoria da saúde física, postural e mental, através de exercícios de reforço muscular e alongamentos, da melhoria da flexibilidade, da força e da resistência do corpo.

13 de março

12:30-13:00

Aula de yoga

Susana Patrício, Professora de Yoga
[Campus Alameda Sala V1.04, 1º Piso, DECivil](#)

18 de março

12:00-13:00

WEBINAR

«Geração Sanduíche: Trabalhar, cuidar dos filhos e cuidar dos pais idosos»

Workplace Options (WPO)

Susana Mota, Terapeuta

[Online](#)

Descrição: Reconhecer as pressões e os fatores de stress comuns ao equilibrar trabalho, cuidado de crianças e cuidados a idosos.

19 de março

12:00-13:00

WEBINAR

«Muito além da menopausa: como as alterações da meia-idade afetam o pavimento pélvico e a qualidade de vida»

Vitamove - Gabinete de Fisioterapeuta

Marisa Lavado, Fisioterapeuta

[Online](#)

Descrição: Reconheça como ativar corretamente o pavimento pélvico. Serão ensinados exercícios simples e seguros, com orientações verbais e visuais, focados na perceção corporal, na identificação da contração correta e na sua integração com a respiração e a postura, permitindo que cada mulher possa praticar de forma consciente e autónoma no seu dia a dia.

26 de março

12:30 - 13:30

Aula de Ginástica Laboral Online

Vitamove - Gabinete de Fisioterapeuta

Marisa Lavado, Fisioterapeuta

[Online](#)

Descrição: Estas aulas pretendem contribuir para a melhoria da saúde física, postural e mental, através de exercícios de reforço muscular e alongamentos, da melhoria da flexibilidade, da força e da resistência do corpo.



Núcleo de Bem-estar e Conciliação:

Tel.: 218416964 (ext. 3964)

Tel.: 218416749 (ext. 3749)

bemestar@drh.tecnico.ulisboa.pt

Entidades participantes:



Campus Alameda

Av. Rovisco Pais, 1

1049-001 Lisboa

Tel: +351 218 417 000

Campus Oeiras

Av. Prof. Doutor Cavaco Silva

2744-016 Porto Salvo

Tel: +351 214 233 200

Campus Loures

Estrada Nacional 10 (ao Km 139,7)

2695-066 Bobadela LRS

Tel: +351 219 946 000

tecnico.ulisboa.pt



tecnico.ulisboa.pt



school/ist



tecnico_ulisboa



tecnico_student



tecnico_student



ist.pt/spotify



istecnico.bsky.social