

# SAÚDE COMO VIVER MAIS E MELHOR?

Terça-feira, 16h.30



## CURSO ORIENTADO PELO Dr. BERNARDO VILAS BOAS

- Médico, Consultor, especialidade de Medicina Geral e Familiar
- Direção do Sindicato dos Médicos do Norte
- Fundador e Presidente da Associação Nacional de USF, de 2009 a 2015

### Saúde – Como viver mais e melhor?

Os anos de 2020 e de 2021 ficam assinalados pela pandemia causada pelo SARS COV 2 – qual o seu significado para cada um de nós e para o mundo, para a saúde e para os sistemas de saúde?

O desenvolvimento científico e tecnológico criou possibilidades e oportunidades extraordinárias para construirmos um caminho de bem-estar e saúde, individual, familiar e comunitária. Estamos a aproveitá-las?

Como funciona o nosso corpo e a nossa mente? Porque adoecemos e como o evitar?

Como envelhecer sem incapacidades?

Como podemos promover e vigiar a nossa saúde? Quando necessitamos de análises e outros exames auxiliares de diagnóstico e como os interpretar?

A forma de usar os cuidados de saúde está em mutação e a imagem do Serviço Nacional de Saúde (SNS), reforçada no contexto da pandemia, é condicionada pelos investidores privados.

Como podemos manter e desenvolver o SNS?

### INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

**UPP - UNIVERSIDADE POPULAR DO PORTO**

Rua da Boavista, 736 ■ 4050-105 PORTO

T: 226098641 ■ 963874167

upp.secretaria@gmail.com ■ geral@upp.pt ■ www.upp.pt

www.facebook.com/UniversidadePopularDoPorto

## CURSOS LIVRES 2021/2022 HORÁRIO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10.30h	<b>ATELIER D'ARTES</b> Rosa Bela	<b>HISTÓRIA DO CINEMA</b> José Eduardo e António Alves (A)	<b>SOCIOLOGIA</b> António Laúndes	<b>POVOS E CULTURAS</b> Jorge Barros	
		<b>TU CÁ, TU LÁ COM A CIÊNCIA</b> Luísa Melo (B)	<b>ALEMÃO</b> Amélia Sousa	<b>INGLÊS III</b> Beatriz Bachá	
				<b>INTRODUÇÃO À FILOSOFIA</b> Gomes Varela (C)	<b>DA POESIA TROVADORESCA A CAMÕES</b> Mário David Soares
14.30h	<b>PERSPETIVAS DA HISTÓRIA</b> Cecília Moutinho	<b>LINGUÍSTICA</b> História da Língua Portuguesa Joaquim Barbosa		<b>LITERATURA E CULTURA PORTUGUESA</b> Gomes Varela	
	<b>ATELIER D'ARTES</b> Rosa Bela	<b>UM PORTO DE MIL HISTÓRIAS</b> Fátima Silva	<b>ROTEIROS NA NATUREZA</b> Dalmindo Natividade	<b>TIC – TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO</b> Álvaro Correia Pint	<b>HISTÓRIA DO CINEMA</b> José Eduardo e António Alves
	<b>INGLÊS I</b> Beatriz Campos	<b>INGLÊS INICIAÇÃO</b> Beatriz Campos			
16.30h			<b>HISTÓRIA DA ARTE</b> Assunção Lemos	<b>TIC – TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO</b> Álvaro Correia Pint	
	<b>A MÚSICA E A HUMANIDADE</b> Sérgio Matos	<b>SAÚDE Como Viver Mais e Melhor?</b> Bernardo Vilas Boas	<b>CAVAQUINHO</b> Paulo Rocha (D)		
	<b>INICIAÇÃO MUSICAL I</b> Pedro Guedes Marques (D)	<b>INICIAÇÃO MUSICAL II</b> Pedro Guedes Marques (D)			

(A) INICIA-SE ÀS 10.15h  
(B) INICIA-SE ÀS 09.30h

(C) INICIA-SE ÀS 11.00h  
(D) INICIA-SE ÀS 17.00h