



12^{AS} JORNADAS JUVENTUDE

ÍLHAVO 2016

PROGRAMA

4 MARÇO 2016

Sala Polivalente da Biblioteca Municipal de Ílhavo

- 09h15 Receção dos participantes e entrega de documentação
09h30 Sessão de abertura - Fernando Caçoilo
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo
- 10h00 **PAINEL 1 - MENTE SAUDÁVEL NA ERA DIGITAL**
» **Viver online: Saborear a vida na era digital** - Carlos Carona
Psicólogo na Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra
» **Cronopsicobiologia (matutividade-vespertinidade), hora do dia e rendimento intelectual** - Ana Allen Gomes
Professora Auxiliar de Psicologia da Universidade de Aveiro, responsável pela consulta de Psicologia do Sono e pelo Sleep& Chrono Lab da UA
» **Soft skills e hard skills e o futuro do mercado de trabalho** - Marina Monteiro
Responsável de Recursos Humanos da Teka Portugal, S.A.
- 11h00 Debate e discussão temática
11h30 Pausa para café
12h00 **PAINEL 2 - CORPO SAUDÁVEL NA ERA DIGITAL**
» **Nutrição, atividade física e o rendimento escolar** - Dinora Bastos
Nutricionista da Natura Wellness Centre, Clínica Milénio e Hospital de Aveiro
» **Ansiedade social na adolescência** - Paula Vagos
Bolseira de pós-doutoramento da Fundação para a Ciência e Tecnologia, colaboradora na docência de Psicologia na Universidade de Aveiro
- 12h30 Debate e discussão temática
13h00 Pausa para almoço
14h30 Trabalho de grupo e conclusões
15h30 Encerramento - Beatriz Martins
Vereadora da Juventude da Câmara Municipal de Ílhavo

