

3ª edição  
16 a 19 de maio

# Juntos, somos segurança e saúde

Este é o nosso compromisso  
com todas as famílias.

Programação completa

[marshopping.com](http://marshopping.com)

 matosinhos



**MAR**  
SHOPPING

## Entidades participantes:

- Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária
- Associação Portuguesa de Busca e Salvamento
- Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça
- Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental de Matosinhos
- Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo de Matosinhos
- Guarda Nacional Republicana
- Instituto Nacional de Emergência Médica
- Instituto Português do Sangue e da Transplantação
- Instituto de Socorros a Náufragos
- Matosinhos Sport
- Polícia de Segurança Pública
- Polícia Municipal de Matosinhos
- Tecniquitel
- ISTEPC Porto
- Unidade Local de Saúde de Matosinhos
- Administração dos Portos do Douro, Leixões e Viana do Castelo
- Centro de Ciência Viva de Vila do Conde
- Ânimas
- Grandoptical
- Opticalia Premium



16 de maio – quinta-feira

## Salvamento Balnear

<b>9h30</b>	• Patrulha Júnior, pela ASCENDI e ANSR (atividade reservada a escolas)
<b>10h00 – 15h00</b>	• Promoção e sensibilização da dádiva de sangue e células, pelo Instituto Português do Sangue e da Transplantação.
<b>10h00 – 15h00</b>	• Sensibilização sobre a temática “Salvamento Balnear”, ministrada pelo Sistema de Salvamento Balnear de Matosinhos aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos • Sensibilização sobre a temática “A importância das bandeiras no sistema balnear regras de segurança”, ministrada pelo Sistema de Salvamento Balnear de Matosinhos aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos
<b>10h00 – 22h00</b>	• Workshop “Objetivos de Desenvolvimento Sustentável em Matosinhos”, ministrado pela CMM
<b>10h00 – 15h00</b>	• Exercício de busca com recurso a Robot pelo ISTE-Porto • Simulador de espaços confinados, pela Tecniqitel
<b>10h30</b>	• Sessão de abertura e visita à exposição dos agentes de proteção civil no átrio do centro comercial
<b>10h30 – 15h00</b>	• Medicina do Sono e Medicina Capilar pela APDL
<b>10h30 – 22h00</b>	• Suporte Básico de Vida, pela Cruz Vermelha Portuguesa e INEM
<b>10h30 – 16h00</b>	• Demonstração equestre da GNR
<b>11h00</b>	• Atuação da Banda Sinfónica do Comando Metropolitano da PSP do Porto
<b>11h00 – 14h00</b>	• Sensibilização sobre a temática “A fauna da nossa costa”, ministrada pelo CMIA aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos
<b>11h00 – 18h00</b>	• Simulador do efeito do álcool e substâncias psicotrópicas e fadiga, pela ANSR
<b>11h30 – 16h30</b>	• Demonstração de equipamentos “alcoólimetro/Oxímetro”, pela APDL
<b>14h00</b>	• Operação STOP com as Minifardas da Polícia Municipal
<b>15h00</b>	• Óculos virtuais “divulgação do simulador marinho”, pela APDL



# 16 de maio – quinta-feira

## Atividades a decorrer

- Palestras direcionadas para os alunos e para o público em geral sobre os riscos balneares.
- Palestras direcionadas para os alunos e para o público em geral sobre os riscos solares pela juventude da Cruz Vermelha, núcleo de Matosinhos.
- Sensibilização sobre a temática “Suporte Básico de Vida” ministrada pelo Instituto Nacional de Emergência Médica aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos.
- Sensibilização sobre a temática “Suporte Básico de Vida” ministrada pela Cruz Vermelha Portuguesa aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos.
- Exposição de ninhos de vespa velutina do Serviço Municipal de Proteção Civil de Matosinhos.
- Sensibilização sobre a temática “Evacuação em caso de Incêndio” ministrada pelo Serviço Municipal de Proteção Civil aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos.
- Visita da mascote “Alertinha” do Serviço Municipal de Proteção Civil de Matosinhos.
- Avaliação, prescrição de exercício físico e aconselhamento nutricional coordenada pela Matosinhos Sport.
- CMIA, com espécies marinhas da nossa costa (fauna e flora) para que os visitantes possam tocar e identificar algumas das suas características.
- Testes de álcool ministrados por elementos da Polícia de Segurança Pública (Divisão de trânsito de Matosinhos).
- Distribuição de Pulseiras dos Programas “Estou Aqui Crianças” e “Estou Aqui Adultos” pela Polícia de Segurança Pública.
- Operação Stop e abordagem aos condutores pelos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos fardados de Polícia Municipal.
- Presença da Mascote FALCO da Polícia de Segurança Pública, interação com o público.
- Demonstração cinotécnica, no átrio do piso -1, pela equipa da Associação Portuguesa de Busca e Salvamento.
- Visita ao quartel aberto orientado pelos Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça.
- Exposição, atividades, workshops e sensibilizações ministrados pela Ánimas.
- Exposição do Centro de Ciência Viva de Vila do Conde.
- Exposição de equipamentos da Polícia Municipal.
- Exposição de equipamentos da Proteção Civil de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos do Sistema de Salvamento Balnear de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos da Guarda Nacional Republicana.
- Exposição de meios e veículos da Polícia de Segurança Pública.
- Exposição de equipamentos dos Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça.
- Rastreios visuais.



# 17 de maio – sexta-feira

## Segurança Rodoviária

<b>10h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstração canina com a Polícia de Segurança Pública (exercício no Exterior)</li></ul>
<b>10h00 – 12h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Uma aventura no Hospital” – Atividade ministrada pela Unidade Local de Saúde de Matosinhos</li></ul>
<b>10h00 – 15h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercício de busca com recurso a Robot, pelo ISTE-Porto em parceria com a APBS</li><li>• Jogos de água, pelos Bombeiros Voluntários de Matosinhos Leça</li><li>• Simulador de espaços confinados, pela Tecniquitel</li></ul>
<b>10h00 – 23:00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstração de meios e vertentes das diferentes Unidades da APBS - Associação Portuguesa de Busca e Salvamento</li></ul>
<b>10h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstração de equipamentos “alcoólimetro/Oxímetro”, pela APDL</li><li>• Óculos virtuais “divulgação do simulador marinho”, pela APDL</li></ul>
<b>10h30 – 16h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstração equestre da GNR</li></ul>
<b>10h30 – 22h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suporte Básico de Vida, pela Cruz Vermelha Portuguesa e Bombeiros</li></ul>
<b>11h00 – 14h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilização sobre a temática “Suporte básico em animais”, ministrada pela APBS aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos</li><li>• Sensibilização sobre a temática “A fauna da nossa costa”, ministrada pelo CMIA aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos</li></ul>
<b>11h00 – 18h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Simulador do efeito do álcool e substâncias psicotrópicas e fadiga, pela ANSR</li></ul>
<b>11h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Operação STOP com as Minifardas da Polícia de Segurança Pública</li><li>• Psicologia “Atividades para crianças”, pela APDL</li></ul>
<b>14h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Operação STOP com as minifardas da GNR</li></ul>
<b>14h00 – 17h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rastreios de fatores de risco cardiovascular – Atividade ministrada pela Unidade Local de Saúde de Matosinhos</li></ul>



# 17 de maio – sexta-feira

## Atividades a decorrer

- Palestras direcionadas para os alunos e para o público em geral sobre os riscos balneares.
- Palestras direcionadas para os alunos e para o público em geral sobre os riscos solares pela juventude da Cruz Vermelha, núcleo de Matosinhos.
- Sensibilização sobre a temática “Suporte Básico de Vida” ministrada pelo Instituto Nacional de Emergência Médica aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos.
- Sensibilização sobre a temática “Suporte Básico de Vida” ministrada pela Cruz Vermelha Portuguesa aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos.
- Exposição de ninhos de vespa velutina do Serviço Municipal de Proteção Civil de Matosinhos.
- Sensibilização sobre a temática “Evacuação em caso de Incêndio” ministrada pelo Serviço Municipal de Proteção Civil aos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos.
- Visita da mascote “Alertinha” do Serviço Municipal de Proteção Civil de Matosinhos.
- Avaliação, prescrição de exercício físico e aconselhamento nutricional coordenada pela Matosinhos Sport.
- Exposição do CMIA, com espécies marinhas da nossa costa (fauna e flora) para que os visitantes possam tocar e identificar algumas das suas características.
- Testes de álcool ministrados por elementos da Polícia de Segurança Pública (Divisão de trânsito de Matosinhos).
- Distribuição de Pulseiras dos Programas “Estou Aqui Crianças” e “Estou Aqui Adultos” pela Polícia de Segurança Pública.
- Operação Stop e abordagem aos condutores pelos alunos dos agrupamentos de escolas de Matosinhos fardados de Polícia de Segurança Pública.
- Presença da Mascote FALCO da Polícia de Segurança Pública, interação com o público;
- Demonstração cinotécnica, no átrio do piso -1, pela equipa da Associação Portuguesa de Busca e Salvamento e Guarda Nacional Republicana.
- Visita ao quartel aberto orientado pelos Bombeiros Voluntários de Matosinhos - Leça.
- Exposição do Centro de Ciência Viva de Vila do Conde.
- Exposição de equipamentos da Polícia Municipal.
- Exposição de equipamentos da Proteção Civil de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos do Sistema de Salvamento Balnear de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos da Associação Portuguesa de Busca e Salvamento.
- Exposição de equipamentos da Guarda Nacional Republicana.
- Exposição de meios e veículos da Polícia de Segurança Pública.
- Exposição de equipamentos dos Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça.
- Rastreios visuais.



18 de maio – sábado

## Saúde

<b>10h00 – 15h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercício de busca com recurso a Robot, pelo ISTECS-Porto</li><li>• Simulador de espaços confinados, pela Tecniquitel</li><li>• Jogos de “água” Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça</li></ul>
<b>10h00 – 16h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rastreio de fatores de risco cardiovascular – Atividade ministrada pela Unidade Local de Saúde de Matosinhos</li></ul>
<b>10h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de leitura e atividades de interação com cães, pela Ânimas</li></ul>
<b>10h30 – 22h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suporte Básico de Vida, pelo INEM e Cruz Vermelha Portuguesa</li></ul>
<b>16h00 – 22h00</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Simulador do efeito do álcool e substâncias psicotrópicas e fadiga, pela ANSR</li></ul>

## Atividades a decorrer

- Visita ao quartel aberto orientado pelos Bombeiros Voluntários de Matosinhos – Leça.
- Dominó da segurança dinamizado pela Polícia Municipal.
- Transporte de crianças em automóvel dinamizado pela Polícia Municipal.
- Simulador de alcoolémia dinamizado pela ANSR.
- Atividades dinamizadas pela Unidade Local de Saúde de Matosinhos
- Avaliação, prescrição de exercício físico e aconselhamento nutricional coordenada pela Matosinhos Sport.
- Exposição, atividades, workshops e sensibilizações ministrados pela Ânimas.
- Exposição de ninhos de vespa velutina do Serviço Municipal de Proteção Civil de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos da Polícia Municipal.
- Exposição de equipamentos da Proteção Civil de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos dos Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça.
- Rastreios visuais



19 de maio – domingo

## Socorro

<b>9h00 – 17h30</b>	• Exercício Internacional de “Firefighter Mayday”
<b>10h00 – 17h00</b>	• Simulador de espaços confinados, pela Tecniquitel
<b>10h30 – 22h00</b>	• Suporte Básico de Vida, pelo INEM Cruz Vermelha Portuguesa
<b>11h30</b>	• Atividades de pinturas faciais e atividades de interação com cães, pela Ânimas
<b>16h00 – 22h00</b>	• Simulador do efeito do álcool e substâncias psicotrópicas e fadiga, pela ANSR
<b>16h30</b>	• Visita à exposição dos agentes de proteção civil no átrio do MAR Shopping Matosinhos
<b>17h30</b>	• Entrega de prémios “Firefighter Mayday” (exterior)

## Atividades a decorrer

- Palestras direcionadas para os alunos e para o público em geral sobre os riscos balneares.
- Sensibilização sobre “Suporte Básico de Vida” ministrada pelo INEM/CVP aos visitantes Centro Comercial.
- Exercícios para “minibombeiro” e visita ao quartel aberto orientado pelos Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça.
- Dominó da segurança dinamizado pela Polícia Municipal.
- Transporte de crianças em automóvel dinamizado pela Polícia Municipal.
- Simulador de alcoolémia dinamizado pela Polícia Municipal.
- Avaliação, prescrição de exercício físico e aconselhamento nutricional coordenada pela Matosinhos Sport.
- Rastreios de optometria gratuitos realizados pela Opticalia Premium.
- Exposição de ninhos de vespa velutina do Serviço Municipal de Proteção Civil de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos da Polícia Municipal.
- Exposição de equipamentos da Proteção Civil de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos do Sistema de Salvamento Balnear de Matosinhos.
- Exposição de equipamentos dos Bombeiros Voluntários de Matosinhos-Leça.
- Rastreios visuais.

