



8 de maio (5ªfeira) - [Auto]Cuida-te...todos os dias

- ✓ **Manhã** – KRAV MAGA - demonstração e aula – Dinamizado pelo Subdepartamento de Educação Física– **Pavilhão Gimnodesportivo**
- ✓ **10:00h – 12:30h; 14:00h – 16:00h** - Unidade Móvel da APF – **Zona exterior**
- ✓ **10:20h – 13:10h** - “A importância do autocuidado - Mindfulness para todos” - Dinamizado pelo Estagiário de Psicologia, Jordan Ortega, sob a supervisão da Técnica de Intervenção Local/Psicóloga (TIL), Ana Rainha – **Pavilhão de Esgrima**
- ✓ **10:20h – 11:10h** - Palestra “O que é que a alimentação tem a ver com a música?” - Psicóloga Maria José Fagundes (especialista em distúrbios alimentares) – dinamizada pela Associação de Pais e Encarregados de Educação (APEE) da ESGP – **Auditório**
- ✓ **11:20h – 12:10h** - Palestra “Radical é cuidar da saúde mental!” - Psicólogas Patrícia Ramalho e Margarida Lalandia (Clínica PsiEquilibra - Clínica de Saúde Mental) – Dinamizada pela APEE da ESGP – **Auditório**
- ✓ **14:20h – 15:10h** - Palestra “Auto-cuidado: constatar e fazer o óbvio!” Psicólogo Hugo Serpa (Psicólogo Educacional) – Dinamizada pela APEE da ESGP – **Auditório**
- ✓ **15:20 – 16:10h** - Palestra “Atacante ativo” – com a colaboração da PSP – Dinamizada pela Técnica de Intervenção Local/Psicóloga (TIL), Ana Rainha – **Auditório e A4**

Com a colaboração:

