

Conferência: **SAÚDE FÍSICA E MENTAL NO ENSINO SUPERIOR**



COM /With:
JOSÉ SOARES

**9 ABRIL
14H-17H45**

**/9 APRIL
2 PM. TO 5.45 PM.**

**€ 5,00 P/ ESTUDANTES
€ 10,00 P/ COMUNIDADE U.PORTO
€ 15,00 P/ EXTERNOS**

REVERTE PARA: /Proceeds go to:



Instituto Pernambuco Porto Brasil

Estádio Universitário

14:00-14:30

Acreditação

14:30-15:15

**Palestra José Soares:
SAÚDE FÍSICA E MENTAL NO
ENSINO SUPERIOR**

15:15-15:20

Pausa Ativa

15:20-16:00

**Mesa redonda:
O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL**

Moderadora: RITA COMEÇANHA
(psicóloga dos Serviços de Ação Social da
U.Porto)

**Intervenções de:
JOSÉ SOARES, RUI SOFIA E EDUARDO
COELHO.**

16:00-16:10

Coffee Break

16:10-16:20

**CAMINHADA PARA O ESTÁDIO
UNIVERSITÁRIO**

16:20-17:45

Workshop - 2 sessões de 45 min

- > Sessão de Mindfulness
- > Estratégias de prevenção de ansiedade e burnout

**FAZ A
INSCRIÇÃO
AQUI**

