

PROGRAMA

DIA INTERNACIONAL

DA SAÚDE FEMININA

A (DE)PRESSÃO NO FEMININO

14H00

Receção dos participantes

14H30

BOAS - VINDAS

Mariana Bettencourt, Diretora de Serviços de Igualdade e Cidadania

14H50

PAINEL 1 - A MULHER E A (DE)PRESSÃO

O QUE É A DEPRESSÃO

Jorge Velosa, Psiquiatra-Interno da Unidade de Psiquiatria do SESARAM, EPERAM

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA (DE)PRESSÃO PARA A MULHER

Helena Leal, Doutorada em Psicologia da Saúde

IMPACTO DA (DE)PRESSÃO FEMININA NA FAMÍLIA E NA SOCIEDADE

Maria João Beja, Psicóloga, Professora Auxiliar da Universidade da Madeira e Terapeuta Familiar e Supervisora pela Sociedade de Terapia Familiar

15H30

PAUSA PARA CAFÉ-----☕

15H45

PAINEL 2 - FERRAMENTAS PARA LIDAR COM A (DE)PRESSÃO

ALIMENTAÇÃO E FELICIDADE

Nádia Brazão, Nutricionista, Plano D

EXERCÍCIO FÍSICO E PRODUÇÃO

DAS "HORMONAS DA FELICIDADE" (ENDORFINAS)

Afonso Franco, Personal Trainer, + Mais Clinic

PRATICAS MEDITATIVAS, A YOGA

Carolina Esmeraldo, instrutora de yoga

MODERAÇÃO

Mariana Bettencourt, Diretora de Serviços de Igualdade e Cidadania

16H30 - DEBATE

16H45 - ENCERRAMENTO

Rita Andrade, Secretária Regional de Inclusão Social e Cidadania

17H00

AULA DE YOGA NOS JARDINS DO MUSEU DA QUINTA DAS CRUZES

30
MAIO
2022



Auditório do
MUSEU DA QUINTA DAS CRUZES

