



FORA DA CAIXA SAÚDE MENTAL



ÓBIDOS 23.05.2024

Após um período desafiador, é com grande entusiasmo que anunciamos o regresso do nosso **Encontro Nacional SD**, que este ano vai finalmente sair Fora da Caixa.

Fazemos o convite para te juntares a nós no dia **23 de maio** para um dia dedicado à exploração e valorização da **Saúde Mental**.

Num mundo cada vez mais exigente e imprevisível, **reconhecemos a importância vital de cuidares da tua saúde mental**. Este **evento gratuito** é uma oportunidade para reunir os nossos parceiros, mas também está aberto ao público em geral, numa **jornada de aprendizagem, reflexão e inspiração**.

Na maravilhosa **vila de Óbidos**, este evento **proporcionar-te-á um ambiente acolhedor e inspirador**, ideal para te reconectares, aprenderes e cresceres connosco. Pretendemos fomentar uma conversa aberta e inclusiva sobre saúde mental, com convidados que vão partilhar as suas **experiências, insights e melhores práticas**.

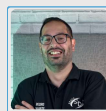
#FDCLIVE

09H00 **Receção aos Participantes**

09H40 **Abertura do Evento**

Filipe Daniel
Município de Óbidos

Pedro Duarte
Grupo SD



09H55 **Parte 1**

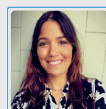
10H00 **O Equilíbrio Familiar e Profissional nutrindo a Saúde Mental**

Ana Henriques
Coach e Mentora Familiar e Educacional



10H25 **Estimulação Cognitiva**

Catarina Silva
Ativa Mente



10H50 **Qual o Impacto das Tecnologias na nossa Saúde Mental?**

Patrícia Duarte Mateus
A QA Portuguesa

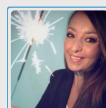


11H15 **Coffee Break**

11H45 **Parte 2**

11H50 **Arco-Íris - Ambientes Nutritivos e Saudáveis**

Sandra Ladeiro & Susana Sérgio
Aquarlanas Fora da Caixa



12H25 **Ocupa-te e Vive**

Joaquim Sobreiro Duarte
Facilitador de Aprendizagens - Yes D People



13H00 **Pausa para Almoço**

14H30 **Parte 3**

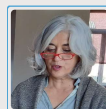
14H35 **Eneagrama como Estratégia na Liderança do Serviço Público**

Josselène Nunes Teodoro
Coach - A Alma do Serviço Público - APSDH



15H00 **A Caixa de Pandora**

Paula Carvalho
Médica Psiquiatra - Ordem dos Médicos



15H25 **A Saúde Mental nas Organizações**

Ana Clara Barreiras
Técnica Superior - ACT



15H50 **Coffee Break**

16H20 **Parte 4**

16H25 **Mesa Redonda da Saúde Mental**

Moderada por: Mónica Reis Silva

Ana Clara Barreiras | Josselène Nunes Teodoro | Paula Carvalho



17H00 **João sem Língua**

Miguel Fonseca
Mental Trainer e Treinador Desportivo



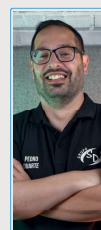
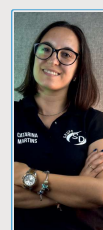
17H25 **Conclusões e Encerramento**

#FDCLIVE

23.05.2024

ÓBIDOS

APRESENTADO POR:



APOIO:

Obidos

FORA
DA
CAIXA
SAÚDE MENTAL

Live
2024