março 2025

Ciclo de Ações de Promoção da Saúde e Bem-estar

Mente Sã em Corpo São

Inscrições gratuitas em:

Auditório do Parque Urbano da Póvoa da Galega
18h30 às 20h00

Data	Tema	Orador
22 de abril	**Consumos aditivos na adolescência:** sinais de alerta para pais e encarregados de educação	**Lídia Moutinho**
29 de abril	**Brincar com coisas sérias:** saúde mental nas crianças e jovens	**Vanessa Russo Cerruti**
13 de maio	**Exercitar é o melhor remédio:** atividade física para promoção da saúde mental	**Inês Nobre**
27 de maio	**Planear para melhor se alimentar:** estratégias de planeamento de refeições para promoção de uma alimentação mais saudável	**Bárbara Oliveira**
03 de junho	**Ansiedade e depressão:** distinguir, detetar e prevenir	**Afonso Paixão**

Informações: Telef.: 210 532 870 | *e-mail*: oilmilharado@cm-mafra.pt

comunidades em ação
operações integradas metropolitanas

MUNICÍPIO DE MAFRA

a. . .
. . m.
. l. .
área metropolitana de lisboa

PRR Plano de Recuperação e Resiliência

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia NextGenerationEU