



3ª EDIÇÃO 2024  
SEMANA  
DA  
SAÚDE  
MENTAL  
07 A 12 OUTUBRO

SAVE THE  
DATE



3ª EDIÇÃO 2024  
**SEMANA  
DA  
SAÚDE  
MENTAL**

É TEMPO DE  
PRIORIZAR A  
SAÚDE MENTAL  
NO TRABALHO

## Teremos:

- + Biodanza;
- + Risoterapia e Mindfulness no Jardim do Morro;
- + Sessões de Defesa Pessoal; Estilos de vida saudável (alimentação e rotinas de sono); Ginástica Laboral, Meditação e Relaxamento;
- + Tertúlias sobre:
- + Locais de Trabalho Saudáveis; Pirâmide da Felicidade; Conciliação vida pessoal e profissional;
- + Palestra: Prof. Doutor Jorge Sequeira - Dar ao pedal;

## Quer saber mais?

- + (QRcode) e [felizmente@cm-gaia.pt](mailto:felizmente@cm-gaia.pt)



## SAÚDE MENTAL

*#faz a tua parte*

NÃO HÁ SAÚDE SEM SAÚDE MENTAL