

SEMANA DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

7 - 11 OUTUBRO 2024



7 de outubro
segunda-feira

10h30 - 11h30

Sessão de Abertura

Projeto Roots

Plantação de árvore

Direção, Gabinete de Psicologia,
Sustentabilidade e Espaços Verdes

ANTUNIA

Entrada Livre

14h00 - 15h30

Quando a Terra Treme

Workshop sobre ansiedade, promovido
pelos Serviços de Ação Social UNL

(Auditório Samsung, Edifício I)

Inscrições: gapav.eventos@fct.unl.pt

8 de outubro
terça-feira

10h00

Aletria - Biblioteca Itinerante

(Jardim em frente da Biblioteca NOVA FCT)

10h00 - 16h00

Poemas de Bolso

Surpresas pelo Campus

10h00 - 16h00

Banca de Livros de Poesia

(Biblioteca NOVA FCT)

13h30 - 14h00

Mindfulness

Sessão dinamizada pelo Gabinete de
Psicologia

(Jardim em frente da Biblioteca NOVA FCT)

Entrada Livre

16h00

Workshop Artes Manuais

Promovido pelo Núcleo de Artes Manuais
(sala dos núcleos na AEFCT)

Inscrições: <https://shorturl.at/t2RNC>

9 de outubro
quarta-feira

10h00

Debate / Reflexão

Saúde Mental no Ensino Superior
Receção / Coffee break

10h30 - Início dos trabalhos

Convidados: Representante da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Coordenadora do Serviço de Psicologia do Instituto Piaget, Psicóloga do Gabinete de Psicologia da NOVA FCT e Representante do Aluno
(Auditório da Biblioteca NOVA FCT)

Entrada Livre

14h00

MindProject

Visualização e Reflexão sobre o filme
"Guia para um final feliz",

de David O. Russell

em colaboração com a Biblioteca NOVA FCT e o American Corner

(Auditório da Biblioteca NOVA FCT)

Entrada Livre

10 de outubro
quinta-feira

10h30 - 11h30

Yoga

Atividade dinamizada pelo Gabinete de Desporto da NOVA

(Jardim em frente da Biblioteca NOVA FCT)

Entrada Livre

11h30

Aletria - Biblioteca Itinerante Poemas de Bolso

(Jardim em frente da Biblioteca NOVA FCT)

Entrada Livre

14h00

Forró

Atividade dinamizada pelo Gabinete de Desporto da NOVA

(Frente ao Grande Auditório)

Entrada Livre

11 de outubro
sexta-feira

10h30

Tuna Maria

(Jardim em frente da Biblioteca NOVA FCT)

11h00

Taijiwuxigong

Atividade dinamizada pelo Gabinete de Psicologia

(Jardim em frente da Biblioteca NOVA FCT)

Entrada Livre

14h00

Atividade de sensibilização:

A importância da Saúde Mental

Novo Núcleo de Teatro

(Átrio do Edifício VII)

Entrada Livre

14h00 - 17h30

Workshop - Primeiros Socorros Psicológicos

Dinamizado pela Dr^a. Alexandra Rebelo em parceria com os Recursos Humanos da NOVA FCT

Inscrições: <https://shorturl.at/Cdzol>