



Seminário Espaço S

Youth Talks Cascais - Autocuidado Sim!

Programa do Seminário

8:30 Check-In

9:30 Mesa de Abertura

Nuno Piteira Lopes PRESIDENTE CMC

Pedro Moraes Soares VEREADOR CMC

Ana Isabel Lage ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES (DIR. REG. NORTE)

10:00 Autocuidado na Saúde Mental

MODERADOR António Coelho TERAPEUTA FAMILIAR E CASAL, DIR. CLÍNICO D'A BARRAGEM,
FUND. PORT.ª PARA O ESTUDO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS DEPENDÊNCIAS

Ricardo Gameiro Mendes PSICÓLOGO CLÍNICO, PSICANALISTA,
COORD. DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA (JF DE S. DOMINGOS DE RANA)

Filipa Viegas MÉDICA PSIQUIATRA, COORD.ª EQUIPA COMUN.ª DE SAÚDE MENTAL
CASCAIS-ESTE, SERVIÇO DE PSIQUIATRIA

Ana Ferreira FARMACÊUTICA HOSPITALAR, ASSOCIAÇÃO MANIFESTAMENTE

Ema Shaw Evangelista PSICÓLOGA CLÍNICA, COFUND.ª E DIR.ª EXECUTIVA
DA ASSOCIAÇÃO WAVE BY WAVE: SURF IS THERAPY

11:00 Debate

11:15 Coffee Break

11:45 Autocuidado na Nutrição

MODERADOR Ana Sofia Paiva NUTRICIONISTA, SERVIÇO DE NUTRIÇÃO DO ESPAÇO S (RC)

Diana Dinis NUTRICIONISTA, EMPRESÁRIA, PRÁTICA PRIVADA

Joana Meira PSICÓLOGA CLÍNICA, PRÁTICA PRIVADA

Inês Caldas MÉDICA PSIQUIATRA E PSICOTERAPEUTA, PRÁTICA PRIVADA

12:30 Debate

12:45 “Marmitas Saudáveis” Workshop de Culinária

Livia Alfenas CASCAIS FOOD LAB

Beatriz Ramos CASCAIS FOOD LAB

13:30 Almoço

14:30 Prática de Relaxamento Heartfulness

Vasco Gaspar FACILITADOR VOL. DE HEARTFULNESS, HEARTFULNESS PORTUGAL

14:45 O Autocuidado no Amor e Sexualidade

MODERADOR Sónia Mendonça ENFERM.ª UCC GIRASSOL, UCC DA ULSLO

Maria do Céu Santo MÉD.ª GINECOLOGISTA E OBSTETRA, HOSPITAL DA LUZ E X-CLINIC

Tânia Graça PSICÓLOGA CLÍNICA E SEXÓLOGA, PRÁTICA PRIVADA

Inês Briosas PSICÓLOGA NO O TEU ESPAÇO DO ESPAÇO V

Inês Marinho PRESIDENTE E FUNDADORA DA ASSOCIAÇÃO NÃO PARTILHES

15:45 Debate

16:00 Do início ao fim, o Autocuidado
“Podcast Ouve lá, ó puto”

MODERADOR Carlos Céu e Silva PSICÓLOGO

MODERADOR Bruno Miguel HUMORISTA

Plow CANTOR, COMPOSITOR

17:00 Fim de Seminário

CASCAIS JOVEM



Capital Europeia
da Democracia

CASCAIS

Para toda
a vida