



10 de
outubro
9h às 17h

Salão Nobre do HSA

Destinatários: Profissionais da ULS Santo António
Inscrições: Gratuitas, mas obrigatórias

inscrições **aqui**



**cuidar de nós
cuidar dos outros**

PROGRAMA

9:00h Abertura

Conselho de Administração

9:45h “Burnout nos Profissionais de saúde. Uma caixa de Pandora?”

Dr.ª Margarida Branco, Psicóloga Clínica

10:15h “Estigma e Doença Mental”

Dr.ª Ana Maria Moreira, Médica Psiquiatra

10:45h Coffe- Break

11:15h Técnicas de Relaxamento

Dr.ª Sara Viveiros, Psicóloga Clínica

13:00h Almoço

14:30h Mindfulness

Dr.ª Alexandra Alves, Médica Psiquiatra

16:00h Encerramento