

# SEMANA DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

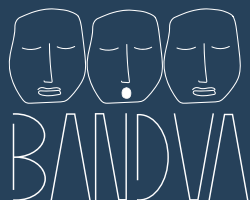
6 - 10 OUTUBRO 2025



## PROGRAMA

6 de outubro segunda-feira	7 de outubro terça-feira	8 de outubro quarta-feira	9 de outubro quinta-feira	10 de outubro sexta-feira
<p><b>09h30 – 12h30</b> <b>Apresentação dos resultados do Inquérito de Diagnóstico (BANDUA).</b> Auditório B da Reitoria</p> <p><b>12h30 – 14h00</b> <b>BIODANZA SRT</b> Com Alexandra Lopes e Patrícia Anzini Sala Ágora</p>	<p><b>12h00 – 15h00</b> <b>Intervenção Artística</b> Com COLETIVO TRICICLO Relvado da Biblioteca</p> <p><b>13h30 – 14h00</b> <b>MINDFULNESS</b> Equipa GAPAV Relvado da Biblioteca</p> <p><b>17h00 - 18h00</b> <b>TAJIWUXIGONG</b> com Cristina Carvalhão Sala Ágora</p>	<p><b>11h30 – 15h30</b> <b>Máscaras Com Histórias</b> Com ALETRIA - Biblioteca Itinerante (apoio de NuCraft e NuLit) Relvado da Biblioteca</p> <p><b>14h00 – 14h45</b> <b>Yoga</b> Desporto SASNOVA Relvado da Biblioteca</p>	<p><b>11h00 – 12h30</b> <b>Nutrição e Saúde Mental - Palestra e Debate</b> Com Ana Catarina Sequeira Sala Ágora</p> <p><b>14h15 – 15h00</b> <b>Grupo FOCUS</b> Equipa GAPAV Sala Ágora</p>	<p><b>12h00 – 12h30</b> <b>BODY FRIDAY</b> <b>Body &amp; Movement: Reverence to the Nature</b> Mónica Mesquita Relvado da Biblioteca</p> <p><b>14h00 – 17h00</b> <b>CURTAS-CIRCUITO</b> <b>Festival de Curtas-Metragens sobre Saúde Mental e Bem-Estar</b> (NNT, NuLit, NuPRIDE, Núcleo de Cinema) Sala Ágora</p>

Todas as atividades com entrada livre



Com o apoio:



Parceiros



NOVO NÚCLEO TEATRO

