



## A SAÚDE MENTAL EM MIM E NA SOCIEDADE DE HOJE

1 a 3 de Novembro 2024  
ALDEIA DO MECO-SESIMBRA



Imagem de freepik

### Sobre a Saúde Mental

A Saúde mental é imprescindível para conseguirmos usufruir de uma adequada qualidade de vida. Requer um equilíbrio entre os nossos recursos internos e as exigências externas.

Quando usufruímos de saúde mental somos capazes de gerir a nossa própria vida, gerir as nossas emoções e assim adaptamo-nos melhor às exigências que a vida nos dá.

Ao termos noção das nossas capacidades e limitações bem como os recursos e ferramentas para alcançar os nossos objectivos aumenta a nossa qualidade de vida cognitiva, emocional e psicológica. Ter saúde mental é muito mais do que não ter um transtorno ou doença mental.

1. A misteriosa mente humana
2. Os admiráveis sentidos
3. O mundo interior e exterior
4. Como sabemos o que é ou não normal
5. A importância de uma resiliência psicológica
6. Recuperar a saúde mental recuperando o equilíbrio



#### O Local

O Casal do Frade, nasceu a pensar em todas as pessoas que gostam do campo, da terra, do mar, das estrelas e de uma vida SAUDÁVEL e equilibrada. Para quem gosta e necessita da natureza e tranquilidade, pode assim ter uma experiência mais genuína, sem abdicar do seu conforto. "Onde a paz reina e a natureza fala".

Henrique Bilbao Fernandes

|                |  |
|----------------|--|
| ORIENTADORA    | <b>MARIA DOS ANJOS FERNANDES</b><br>Terapeuta-Licenciada em G.R.Humanos e psicologia do trabalho. Master em gestão de imagem e comunicação. Pós-graduação em terapia de reestruturação vivencial Cognitiva. Terapias Sistémica-constelação familiar e organizacional                     |
| DATA E HORÁRIO | E também com a participação de Sónia Santos, locutora da Rádio Renascença, voz off da Sport TV e a voz portuguesa sintética da Microsoft. É também CEO da Comunicar com A.R.T.E., onde dá formação nas diversas vertentes da comunicação, e membro da National Speakers Associaton, EUA. |
| PREÇOS         | 01 (após o jantar ) a 03 de Novembro 2024<br>Local: Casal do Frade, Rua do Casalinho 18, Aldeia do Meco  |
| INSCRIÇÕES     | 282 € p/pessoa ( inclui alojamento, alimentação, formação e exercícios )<br>NIB: 001000002298951000184   |
|                | Tel: 914 040 163 (Henrique Bilbao) ou reservas@casaldofrade.pt   |

Informações e inscrições: (+351) 914 040 163 | reservas@casaldofrade.pt | www.casaldofrade.com