

# DIA

10 de Outubro de 2022

Fábrica de Santo Thyrsó



# MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

*‘Promoção da Saúde Mental pela Prática de Exercício e Desporto’*

## PROGRAMA

### 09h30 | Sessão Solene de Abertura

Presidente do Conselho de Administração do CHMA  
Diretor Clínico do CHMA  
Diretora do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do CHMA  
Presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso  
Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão  
Presidente da Câmara Municipal da Trofa

### 10h15 | Momento Protagonizado pela Ginástica Rítmica do Ginásio Clube de Santo Tirso

### 10h30 | Coffee-break

### 11h00 | Mesa Redonda | Nunca Desistas dos teus Sonhos

**Moderador:** Pedro Teixeira (Psiquiatra)  
**Palestrante:** Carlos Sá (Ultra-maratonista)

### 13h00 | Pausa para Almoço

### 14h30 | Mesa Redonda | Papel do Exercício e Desporto na Saúde Mental

**Moderador:** Nuno Sousa (Jornalista)  
**Palestrante:** Sara Moreira (Atleta Atletismo)  
Jessica Augusto (Atleta Atletismo)  
Ana Catarina Nogueira (Atleta de Padel)

### 16h00 | Sessão de Encerramento com uma Sessão Dinamizada pelo Programa Santo Tirso Ativo



**INSCRIÇÕES**

<https://bit.ly/3S0t3X4>

