



Auditório  
Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa



26 de Junho de 2023 (Segunda-feira)

## Programa

9H00 Sessão de Abertura

9h30 Mindfulness Based Stress Reduction  
Dra. Mónica Marinho  
Moderador: A aguardar confirmação

10h15 Psicoterapia Cognitivo-Comportamental - Quando prescrever?  
Dra. Cristina Pablo  
Moderador: Dra. Beatriz Sousa Leal

11H00 Intervalo

11H30 Nutrição para corpo e mente - qual a evidência  
Dra. Isabela Sousa (nutricionista CHPL)  
Moderador: Dra. Sofia Carvalho

12H15 Adição de Ecrãs - como combater?  
Dr. João Gonçalves  
Moderador: Dr. João Reis

13H00 Almoço

14H15 Movimento e Saúde  
A aguardar confirmação  
Moderador: Dr. Afonso Malainho

15H00 Sexualidade  
Dr. João Moreira  
Moderador: A aguardar confirmação

15H45 O impacto do Sono na Saúde  
A aguardar confirmação  
Moderador: A aguardar confirmação

16H30 Projeto saudemental.pt

17H00 Cantinho da Leitura

17H15 Encerramento

## Patrocinadores Científicos e Apoios



SOCIEDADE PORTUGUESA  
PSIQUIATRIA  
SAÚDE MENTAL



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR