

PALESTRA COM

MENTES FORTES, MULHERES FORTES



com *Psicóloga*
Isabel Fonseca



03 DE MARÇO | 18H45

A saúde mental também é uma prioridade.

Ser mulher é, muitas vezes, ser pilar da família, do trabalho e da comunidade. Mas quem cuida de quem cuida?

Convidamo-la a participar numa conversa aberta sobre os desafios emocionais do dia a dia, o equilíbrio entre diferentes papéis, o autocuidado e a **força interior**.

Um momento de partilha, reflexão e crescimento.

Porque cuidar da mente é um ato de coragem.

Inscrições: Junta de Freguesia

 **Telefone: 229016708**

 **Mail: mail@jf-pedroucos.pt**

** Vagas Limitadas – Inscreva-se Já!*

