



WALK WITH AEFML : UMA CAMINHADA E UMA REFLEXÃO SOBRE A SAÚDE MENTAL



CAROLINA FREITAS



MARTIM MARTINS



TERESA MACHADO

23 . MARÇO . 2023 | 15H15 - 17H
ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO

Walk with AEFML

Uma caminhada e uma reflexão sobre a saúde mental

“Corremos e andamos para todo o lado, a toda a hora! A vida é uma pressa constante e raramente paramos para pensar.

Não... Não vale pensar no que tens de fazer para o jantar, no teste que está quase a chegar ou do papel higiénico que te estás cronicamente a esquecer de comprar e está meeeesmo a acabar!

Não tens tempo para parar e pensar no que importa: na tua saúde, no quão bem te conheces, naquilo que te impede de progredir, nos teus medos e ansiedades.

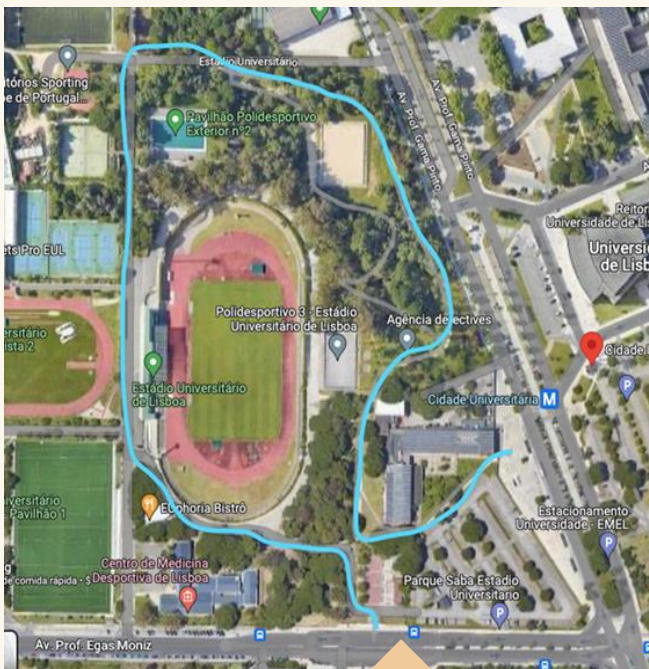
Não tem mal! Não tens de parar para pensar! Podes andar para pensar! Quando? No dia 23 de março, pelas 15h30, na Entrada para o Estádio Universitário ao pé do vulgo "Costinha", vamos começar a andar?”

Walk with AEFML

CHECK IN / Ponto de Encontro: 15h15 - Entrada para o Estádio Universitário -
ao pé do vulgo "Costinha",

Início da atividade: 15h30

Término: 17h



A caminhada contará com um percurso circular no círculo maior do Estádio Universitário, terminando na entrada junto da Cantina Velha. Os participantes serão acompanhados pelos membros do Departamento de Saúde Pública e Sexual da AEFML.

Para a caminhada é necessário:

- Roupa confortável
- Boa disposição