

## Grupo terapêutico *Ansiedade aos Exames*

De 14 de março a 14 de junho, das 18h às 19h30, realiza-se, em Lisboa, o grupo terapêutico *Ansiedade aos exames* para estudantes do 9º ao 12º ano, composto por 7 sessões. Para ultrapassar e conseguir obter os resultados expectáveis existem estratégias de autocontrolo e relaxamento, reconhecimento de pensamentos de desvalorização e identificação de pensamentos alternativos. O grupo será dinamizado pela psicóloga e psicoterapeuta infanto-juvenil, Sandra Helena e tem o valor de 25€ por sessão.

Para inscrições e informações, contacte 211 327 638/ contacto@psinove.com ou visite o site [www.psinove.com](http://www.psinove.com).



## Workshop *Perturbações do Comportamento Alimentar para Profissionais de Saúde*



No dia 2 de Abril, entre as 11h e as 18h, decorre, em Lisboa o *workshop Perturbações do Comportamento Alimentar para Profissionais de Saúde*. A Psinove dinamiza este *workshop* dirigido a profissionais que trabalhem com esta população ou queiram conhecer em maior detalhe as *Perturbações do Comportamento Alimentar*. O evento tem como objetivo dotar os profissionais de saúde de competências de sinalização, estratégias de avaliação e intervenção para cada *Perturbação do Comportamento Alimentar*. Tem como formadora, a psicóloga clínica e formadora certificada, Catarina de Castro Lopes, que tem dedicado grande parte da sua prática clínica à área das *Perturbações Alimentares e Perturbações da Imagem Corporal*. Realiza-se na Av. 5 de Outubro, nº23, 3º andar, com um custo de 50€. As inscrições devem ser feitas até dia 28 de março.

Para inscrições e informações, contacte 211 327 638/ contacto@psinove.com ou visite o site [www.psinove.com](http://www.psinove.com)

## Curso *Prosperidade, Abundância e Felicidade*

No dia 21 de março, das 19h30 às 21h30, realiza-se, em Lisboa, no Marquês de Pombal, a 1ª aula aberta (entrada livre com inscrição prévia) do curso *Prosperidade, Abundância e Felicidade*. O curso «combina os instrumentos e técnicas que nos permitem viver a cada dia, o nosso verdadeiro propósito de vida, com a prosperidade e abundância que desejamos, merecemos e que está ao nosso alcance! Nele combino ferramentas de criação de riqueza e prosperidade de base espiritual, técnicas de gestão de finanças pessoais, desenvolvimento criativo e ferramentas de psicologia positiva que experimentei e integrei de forma bem-sucedida na minha vida!», explica a formadora do curso, Susana Albuquerque ([www.susanaalbuquerque.com](http://www.susanaalbuquerque.com)). O curso tem o valor de 60€ e decorre de março a abril.

Para inscrições e informações, contacte [susana@susanaalbuquerque.com](mailto:susana@susanaalbuquerque.com) / [info@espacoamar.com](mailto:info@espacoamar.com) ou 919 251 840 / 213 874 391

No dia 21 de março, das 19h30 às 21h30, realiza-se, em Lisboa, no Marquês de Pombal, a 1ª aula aberta (entrada livre com inscrição prévia) do curso *Prosperidade, Abundância e Felicidade*. O curso «combina os instrumentos e técnicas que nos permitem viver a cada dia, o nosso verdadeiro propósito de vida, com a prosperidade e abundância que desejamos, merecemos e que está ao nosso alcance! Nele combino ferramentas de criação de riqueza e prosperidade de base espiritual, técnicas de gestão de finanças pessoais, desenvolvimento criativo e ferramentas de psicologia positiva que experimentei e integrei de forma bem-sucedida na minha vida!», explica a formadora do curso, Susana Albuquerque ([www.susanaalbuquerque.com](http://www.susanaalbuquerque.com)). O curso tem o valor de 60€ e decorre de março a abril.

Para inscrições e informações, contacte [susana@susanaalbuquerque.com](mailto:susana@susanaalbuquerque.com) / [info@espacoamar.com](mailto:info@espacoamar.com) ou 919 251 840 / 213 874 391

### GANHE EMBALAGENS BIOACTIVO GLUCOSAMINA DUPLO

BioActivo Glucosamina Duplo preserva as articulações. Contém sulfato de glucosamina e condroitina e vitamina C, que apoia a formação de colagénio para o funcionamento normal das cartilagens e ossos.

**Temos 10 embalagens de BioActivo Glucosamina Duplo para oferecer.**

Para participar basta enviar o cupão preenchido com os seus dados pessoais para a seguinte morada: Pharma Nord - R. Dr. António Loureiro Borges, n.º 9, 10.º, 1495-131 Algés



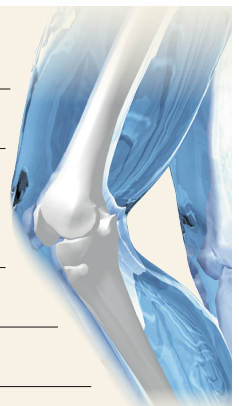
Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_



Data limite de recepção do cupão: 11 de Abril de 2016.

**Pharma Nord**  
Tel: 21 4131130 - [www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt)

\* De 15 em 15 cupões recebidos oferecemos 1 embalagem de BioActivo Glucosamina Duplo. Só será aceite uma participação por pessoa. O vencedor será contactado directamente pela Pharma Nord, por telefone e por email. Ao participarem neste passatempo, os concorrentes autorizam expressamente que os seus dados pessoais possam ser utilizados pelo Departamento de Marketing da Pharma Nord.