



www.vivamulherviva.org

Email: vivassoc@chic.min-saude.pt

Telefone: 218 841 443 • Fax 218 841 079

1150-199 Lisboa

Rua José António Serrano

Unidade de Psicologia Clínica

a/c Dra. Luzia Travado

Hospital de São José



Convite

7º Fórum Viva Mulher Viva

CANCRO DA MAMA E QUALIDADE DE VIDA

Sete Chaves para Reinventar a Vida

10 de Dezembro 2011, 15 - 18h

Hotel Mundial - Sala Azul - Lisboa

A Viva Mulher Viva Associação tem vindo, desde 2004 a promover o debate público sobre algumas questões que nos preocupam acerca do cancro da mama. Este ano, festejamos o 7º ano desta iniciativa. Já explorámos muitas vertentes e consideramos que mais uma vez é importante valorizar o que de positivo temos a nosso favor e pormos em prática. Existem progressos a vários níveis e há que valorizá-los! Sabemos que muito há ainda a fazer, mas “o caminho faz-se caminhando”... Nesse sentido, mais uma vez desafiámos especialistas a estarem connosco para enriquecer o debate. Venha colocar as suas dúvidas, participe! Traga alguém consigo.

Programa:

Abertura: Luzia Travado,
Presidente da Viva Mulher Viva Associação

Temas:

PROGRESSOS MÉDICOS

António Araújo (cirurgião), Lurdes Batarda (oncologista)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nuno Rebelo (dietista), Judite Pitarma (voluntária)

EXERCÍCIOS PARA O BEM-ESTAR

Antónia Soeiro (fisioterapeuta), Rita Teixeira (enfermeira)

CONHEÇA O SEU CORPO

Helena Xavier, Olinda Leite (enfermeiras)

ANIME O SEU ESPÍRITO

Luzia Travado, Cidália Ventura (psicólogas), Gabriela Freire (voluntária)

Animadores: Helena Calvão, Florindo Almeida (voluntários)

Será servido um beberete de confraternização.

