

## Grupo de Mindfulness

A Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, através do Pelouro Recreativo e Cultural, vem informar que estão abertas as inscrições para o Grupo de Mindfulness.

Estas formações de Mindfulness estão divididos em dois grupos, **terças-feiras, às 12h** (presencial) e **terças-feiras, às 19h** (online) (exceptuando feriados e o mês de agosto) com a duração de 50 minutos, com a **Dra. Joana Dias Antunes**, psicóloga clínica e formadora, com formação profissional em terapias de terceira geração e experiência na implementação de programas de grupo para redução de stress baseados nestas abordagens. Praticante regular de mindfulness há 7 anos.

Este Grupo de treino Cognitivo dirige-se a iniciados e pessoas que nunca experimentaram.

**Contra indicado: pessoas com diagnóstico de perturbação mental.**



### ► GRUPO 1 (presencial) ◀

**Horário:** terça-feira às 12h  
(exceptuando feriados e o mês de agosto)

**Local:**  
Rua de Cândido dos Reis n.º 100, 3º, 4050-151 Porto

### ► GRUPO 2 (online) ◀

**Horário:** terça-feira às 19h  
(exceptuando feriados e o mês de agosto)

**Local:**  
Rua de Cândido dos Reis n.º 100, 3º, 4050-151 Porto

Duração 50 minutos

Esta atividade só será realizada com o número mínimo de cinco pessoas inscritas por sessão (confirmação prévia).

### VALORES MENSAIS

**Associados do SBN 28,4 €**

**Associados do SBN 33,9 €**  
(dos 81 aos 90 anos inclusive)

**Não Associados do SBN 33,4 €**

**Não Associados do SBN 38,9 €**  
(dos 81 aos 90 anos inclusive)

Pessoas com idade superior a 90 anos - SEM SEGURO  
Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS/SBN.

Esta iniciativa só se realiza com um mínimo de 5 inscrições.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto).

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

[WWW.SBN.PT](http://WWW.SBN.PT)

**IMPORTANTE:** Consulte, no verso desta Circular, as INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO bem como SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS.

Saudações Sindicais  
A DIREÇÃO  
v.s.f.f. →



## Grupo de Mindfulness

Inscrição Nº

Nome Associado(a)  Associado Nº

Telemóvel  E-mail  Ativo  Reformado

**Inscribe:**

Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Assinatura  Data

\* **Até 80 anos inclusive:** O valor da inscrição inclui Seguro de Acidentes Pessoais da Companhia de Seguros Caravela. Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 23/117560 junto de todas as entidades médicas e de socorro. Condições do seguro: aos menores de 14 anos não se aplica cobertura por morte; aos maiores de 70 anos não se aplica cobertura por invalidez permanente.

\*\* **Dos 81 aos 90 anos inclusive:** O valor da inscrição inclui Seguro de Acidentes Pessoais (Seniores) da Companhia de Seguros Allianz. Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 207006250 junto de todas as entidades médicas e de socorro. Condições do seguro: Franquia de 60 € por pessoa nas despesas de tratamento e repatriamento.

#### INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de **NIB 0033 0000 0388 0164 34039**, e ainda o envio de confirmação de pagamento para o e-mail **sag@sbn.pt**.

#### SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

\* O preço por participante **INCLUI** Seguro de Acidentes Pessoais da Companhia de Seguros Caravela. **Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 23/117560** junto de todas as entidades de socorro e médicas.

Condições do seguro: aos menores de 14 anos não se aplica cobertura por morte; aos maiores de 70 anos não se aplica cobertura por invalidez permanente; idade máxima permitida para realização de seguro de acidentes pessoais: 80 anos (inclusive).

\*\* O preço por participante **INCLUI** Seguro de Acidentes Pessoais (Seniores) da Companhia de Seguros Allianz. **Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 207006250** junto de todas as entidades de socorro e médicas.

Condições do seguro: Franquia de 60 € por pessoa nas despesas de tratamento e repatriamento. Idade: dos 81 aos 90 anos (inclusive).

### Condições Gerais e Particulares dos Seguros

OU DIGITALIZE OS SEGUINTE CÓDIGOS QR ATRAVÉS DO SMARTPHONE:



CONSULTE OS SEGUINTE LINKS:

[www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Gerais-e-Especiais.pdf](http://www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Gerais-e-Especiais.pdf)

[www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Condicoes\\_Particulares.pdf](http://www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Condicoes_Particulares.pdf)

[www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Particulares.pdf](http://www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Particulares.pdf)

A falta às aulas implica o pagamento das mesmas, salvo motivo de força maior, nomeadamente, questões de saúde.

## O que é o *Mindfulness*?

Uma forma particular de focar e auto-regular a atenção e cultivar uma atitude de curiosidade, abertura e aceitação da nossa experiência do momento presente. Pode definir-se também como uma forma de "treino mental".



Alguns benefícios potenciais de uma prática regular de *mindfulness* incluem:

Redução de stress.

Prevenção da depressão e ansiedade.

Aumento do bem estar.

Maior clareza mental.

Ajudar a lidar com os desafios do dia-a-dia.

Ter uma melhor relação consigo mesma/o e com os/as outros/as.