

**PROTEGE**  
O TEU CORAÇÃO

**13 FEV**  
**2022**

II EDIÇÃO DO

**CICLO DE**  
**NAMORADOS**

6 sessões

6 surpresas

6 semanas

numa viagem apaixonante!

Mais informações contactar  
[coordenacaoptc@gmail.com](mailto:coordenacaoptc@gmail.com)

*Se tens entre 16-25 anos, este é o presente que vais querer oferecer à tua cara metade neste S. Valentim!*

*6 sessões, recheadas de convidados especiais, desafios semanais e muitas surpresas!*

*Uma oportunidade de refletir em casal em temas muito importantes, poucas vezes falados com clareza e pragmatismo. Sem tabus, com verdade e beleza, propomos-te um caminho de descoberta pessoal e do outro, que vos conduzirá a um melhor discernimento da vossa relação.*

**Inscrição através do link**

*30€ até 7 de fev  
40€ > 7 de fev*

As sessões decorrem ao Domingo, às 16.30h (90min) em formato online. Há possibilidade de assistir em diferido às mesmas.

**1ª sessão:**

**Quem sou eu?**

**Quem somos nós?**

Antes de ser namorado/a,  
sou pessoa.

E a minha história até  
aqui influencia a nossa  
história comum.

**4ª sessão:**

**E se...?**

Sexo no namoro,  
sim ou não?

É fonte de conhecimento  
ou fonte de frustração?

Vale a pena esperar por outra  
etapa da relação? E se sim, como  
esperar?

**2ª sessão:**

**Namoro: serás a pessoa  
certa?**

O que é, afinal, um namoro?

Para que serve?

O que é suposto conhecer  
de ti para saber que estou  
na relação certa? Somos  
compatíveis como pessoas?  
Temos um projeto comum?

**5ª sessão:**

**Vamos apimentar a  
relação?**

Pornografia, útil ou  
perigoso? Entre os que  
dizem que é a nova  
droga e os que dizem  
que pode apimentar uma  
relação, o que dizem os  
especialistas?

**3ª sessão:**

**Quero falar para que tu  
me ouças, quero ouvir  
para que tu fales.**

A causa mais frequente  
de problemas em casal  
é a comunicação  
pouco eficaz.

Aprender a falar,  
aprender a ouvir é  
investir no sucesso da  
nossa relação.

**6ª sessão**

**Um presente de dois**

Na vida recebemos muitos  
presentes. A fertilidade é um  
dos mais valiosos, que nos  
chega com a puberdade.  
Aprender a linguagem que  
falam os nossos corpos é  
fundamental para nos  
conhecermos, valorizarmos e  
amarmos como somos.

# CICLO DE NAMORADOS

os formadores:



Cátia Almeida



Ana Dias



Hélder Santiago



Clara e Pedro Mateus



Vanessa Machado

Esperamos por vós!