

Semana da Saúde Mental

oeiras.pt



7 a 12 Outubro
OEIRAS (VÁRIOS LOCAIS)

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO DE OEIRAS

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LISBOA OCIDENTAL

REPÚBLICA
PORTUGUESA

SNS
SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE

ICAD
Instituto para o Desenvolvimento
Adaptado e da Aprendizagem e da

PRE
VE
NIR

alzheimer

SUSC
MUNICÍPIO DE
OEIRAS



ser+

aria
Associação de Apoio à Integração
e à Inclusão Social



Câmara Municipal
"Oeiras"

7 Outubro

10h30- 11h30 - “Lidar com o luto e a depressão”

Associação PREVENIR - Sessão subordinada à temática da gestão emocional em contexto de luto e depressão, no âmbito do Programa PRÓ-BEM

Público-alvo: Comunidade em geral

Local: Escola Superior de Saúde Atlântica: sala 2 no Edifício Afonso de Barros (com transporte gratuito a partir do Palácio Marquês de Pombal)

Inscrições: 214 404 835 | ugps@oeiras.pt

11h00-16h00 - Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis

SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA

Público-alvo: Jovens integrados no ensino superior e comunidade em geral

Local: Instituto Superior Técnico, através de Unidade Móvel

Inscrições: Acesso livre

13h00-14h00 - "Desafios da Parentalidade na era digital"

Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P. - Ação de informação/sensibilização, no contexto do Projeto #Whats_Up Net&Educando

Público-alvo: Pais/ encarregados de educação e profissionais

Local: Online

Inscrições: 214 404 835 | ugps@oeiras.pt

14h30-16h00 - “O que podemos fazer para prevenir a Demência?”

Associação Alzheimer Portugal-Gabinete de Apoio na Demência de Oeiras - Sessão de informação e sensibilização sobre a temática da Demência

Público-alvo: População idosa e comunidade em geral

Local: Universidade Sénior de Oeiras

Inscrições: 963 519 966 | cascais.oeiras.sintra@alzheimerportugal.org

8 Outubro

10h00- 11h30 - Jovens e a saúde mental

Fundação Portuguesa "A comunidade contra a SIDA" - Ação de informação/sensibilização sobre várias temáticas relacionadas com a saúde mental

Público-alvo: 3º ciclo

Local: EB2,3 Conde de Oeiras

Inscrições: Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +

11h00-16h00- Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis

SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA

Público-alvo: Jovens integrados no ensino superior e comunidade em geral

Local: Escola Náutica Infante D. Henrique, através de Unidade Móvel

Inscrições: Acesso livre

13h00-14h00 - "Desafios da Parentalidade na era digital"

Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.

Ação de informação/sensibilização, no contexto do Projeto #Whats_Up NetEducando

Público-alvo: Pais/ encarregados de educação e profissionais

Local: Online

Inscrições: 214 404 835 | ugps@oeiras.pt

15h00-16h00 - Programa Nacional Educação pelos Pares

Fundação Portuguesa "A Comunidade contra a SIDA" - Sessão de esclarecimento sobre Programa Nacional de Educação pelos Pares (PNEP)

Público-alvo: Jovens integrados no Ensino Superior

Local: Atlântica- Instituto Universitário

Inscrições: Acesso livre

9 Outubro

10h00-11h00 - “Gestão emocional”

Associação PREVENIR - Sessão subordinada à temática da gestão emocional, no contexto do Programa “Crescer a Brincar”

Público-alvo: Crianças integradas no 1º ciclo

Local: EB1/JI Porto Salvo

Inscrições: Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +

10h30-12h00 - “Vamos falar sobre a doença de Alzheimer e outras Demências?”

Associação Alzheimer Portugal - Gabinete de Apoio na Demência de Oeiras - Sessão de informação e sensibilização sobre a temática da Demência

Público-alvo: População idosa e comunidade em geral

Local: USQAL- Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer

Inscrições: 963 519 966 | cascais.oeiras.sintra@alzheimerportugal.org

11h00-16h00 - Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis

SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA

Público-alvo: Jovens integrados no ensino superior e comunidade em geral

Local: Atlântica- Instituto Universitário, através de Unidade Móvel

Inscrições: Acesso livre

13h00-14h00 - "Desafios da Parentalidade na era digital"

Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P. -

Ação de informação/sensibilização, no contexto do Projeto #Whats_Up NetEducando

Público-alvo: Pais/ encarregados de educação e profissionais

Local: Online

Inscrições: 214 404 835 | ugps@oeiras.pt

14h00-15h00 - “Adolescência e pressão dos pares”

Associação PREVENIR - Sessão subordinada à temática da adolescência e pressão dos pares, no contexto do Programa “Eu Passo”

Público-alvo: Jovens integrados no 2º ciclo

Local: EB Sophia de Mello Breyner

Inscrições: Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +

10 Outubro

9h15-13h00 - Encontro “Olhares e Perspetivas em Saúde Mental- a caminho de uma rede de cuidados”

Município de Oeiras e Parceiros - Momento de reflexão/ discussão sobre Saúde Mental.

Público-alvo: Profissionais e comunidade em geral

Local: Templo da Poesia

Inscrições: 214 467 570 | unidade.juventude@oeiras.pt

11h00-13h00 - Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis

SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA

Público-alvo: Jovens integrados no ensino superior e comunidade em geral

Local: Faculdade de Motricidade Humana, através de Unidade Móvel

Inscrições: Acesso livre

15h00-16h00 - Programa Nacional Educação pelos Pares

Fundação Portuguesa “A Comunidade contra a SIDA” - Sessão de esclarecimento sobre Programa Nacional de Educação pelos Pares (PN&P)

Público-alvo: Jovens integrados no Ensino Superior

Local: Faculdade de Motricidade Humana, Anfiteatro 2

Inscrições: Acesso livre

Encontro- “Olhares e Perspetivas em Saúde Mental- a caminho de uma rede de cuidados”

09h15: Abertura pela Vereadora Teresa Bacelar, Pelouro da Saúde, e partilha dos resultados da Campanha de Sensibilização “Para mim, saúde mental é...”

09h30- 10h30: Mesa redonda 1 - Saúde Mental nos cuidados de saúde primários e hospitalares

Palestrante: Tânia Gaspar, Apresentação do estudo

“Ecossistemas de Saúde dos Adolescentes Portugueses: Estudo Health Behaviour School-Aged Children/OMS 2022”.

Moderação: Miguel Talina, Programa Nacional para a Promoção da Saúde Mental.

Debate com convidados:

- Inês Barroca, Psiquiatra da Infância e da Adolescência na Unidade de Saúde Mental de Oeiras
- Nuno Basílio, Diretor Clínico para os Cuidados de Saúde Primários, da Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental, EPE
- Carla Patrocínio, Psicóloga do Serviço de Psicologia na Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental, EPE
- Ana Lopes, Enfermeira Especialista em Saúde Mental da Equipa de Saúde Escolar da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental, EPE
- Luísa Pereira, Assistente Social, coordenadora do CRI Lisboa Ocidental, Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.

10h30- 10h45: Debate

10h45- 11h: “Coffee break”

11h- 12h: Mesa redonda 2 - Educação e Saúde Mental

Palestrante: Raquel Medinas - Psiquiatra de Adultos na Unidade de Saúde Mental de Oeiras, Programa Nacional para a Promoção da Saúde Mental dos Estudantes do Ensino Superior

Moderação: Raquel Raimundo, Presidente da Direção Regional Sul da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Debate com convidados:

- António Vidais, Vice-Presidente da Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico
- Gonçalo Moura, Psicólogo representante do Gabinete de Psicologia do Ensino Superior do Instituto Superior Técnico
- Cristina Calhau, Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos
- Hermínia Poejo, Diretora do Agrupamento de Escolas de São Julião da Barra

12h- 12h15: Debate

12h15: Encerramento pelo Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Morais.

“Estou Além” de António Variações, por Valéria Carvalho.

“Bye bye Coffee”

11 Outubro

9h00-10h30 - Visita à Unidade de Saúde Mental de Oeiras

Unidade de Saúde Mental de Oeiras, Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental, EPE - Visita às instalações e apresentação das intervenções e programas da Equipa Comunitária de Saúde Mental

Público-alvo: Profissionais

Local: Unidade de Saúde Mental de Oeiras

Inscrições: 214 404 835 | ugps@oeiras.pt

10h00- 11h15 - Teatro/ Debate #Desordem

Companhia Baal 17, Instituto Português da Juventude - Sensibilização para as questões da Saúde Mental e fatores associados

Público-alvo: 3º ciclo e secundário

Local: EB2,3 Conde de Oeiras

Inscrições: Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +

10h00-12h30 - "Adolescência e Juventude: Os Comportamentos Aditivos e Dependências na Era digital"

Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.

Ação de informação/sensibilização

Público-alvo: Profissionais

Local: Espaço Jovem de Carnaxide

Inscrições: 214 467 570 | unidade.juventude@oeiras.pt

10h30-12h00 - "Vamos falar sobre a doença de Alzheimer e outras Demências?"

Associação Alzheimer Portugal - Gabinete de Apoio na Demência de Oeiras - Sessão de informação e sensibilização sobre a temática da Demência

Público-alvo: Profissionais

Local: Espaço Multiusos da Junta de Freguesia de Barcarena

Inscrições: 963 519 966 | cascais.oeiras.sintra@alzheimerportugal.org

11h00-13h00 - Visita à Unidade de Saúde Mental de Oeiras e debate “Jovens e Saúde Mental: trilhos, atalhos e caminhos”

Unidade de Saúde Mental de Oeiras, Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental, EPE - Visita às instalações, seguindo-se momento reflexivo/debate

Público-alvo: Jovens do ensino secundário e superior

Local: Unidade de Saúde Mental de Oeiras, Auditório Municipal José de Castro

Inscrições: Atividade integrada no Programa Oeiras Educa + (ensino secundário). Para o ensino superior: 214 467 570 | unidade.juventude@oeiras.pt

11h00-13h00 - Ação de Sensibilização “VIH e Saúde Mental”

SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA - Ação de sensibilização

Público-alvo: Profissionais dos Cuidados de Saúde Primários

Local: Centro de Saúde de Oeiras (Sala de Formação)

Inscrições: Acesso livre

14h00-15h00 - "Nino e Nina têm muitos sentimentos!"

Associação PREVENIR - Sessão subordinada à temática da identificação e diferenciação emocional no contexto do Programa "Nino e Nina"

Público-alvo: Crianças integradas no pré-escolar

Local: EB1 Armando Guerreiro

Inscrições: Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +

14h00-18h00 - Out with Burn Out

ARISCO- Instituição para a Promoção Social e da Saúde- Atividade lúdico-desportiva, subordinada ao Síndrome de Exaustão Profissional

Público-alvo: Profissionais

Local: Parque dos Poetas

Inscrições: geral@arisco.pt

21h30 - Festival da Saúde Mental

Safe Space Portugal (com co-produção da Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental)-My Story, My Song, com André Viamonte

Público-alvo: Comunidade em geral

Local: Auditório Municipal José de Castro

Inscrições até 7 de Outubro: 214 404 835 | ugps@oeiras.pt

Levantamento de bilhetes até ao dia 10 na Unidade de Juventude, entre as 8h30-18h00 e no Espaço Jovem de Carnaxide entre as 13h30-18h30

12 Outubro

Festival da Saúde Mental

Safe Space Portugal (com co-produção da Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental)

18h00-19h30 - Mostra Internacional de Curtas Metragens

21h00-22h30 - M-Talk - Comunicação Social e Saúde Mental

Público-alvo: Comunidade em geral

Local: Auditório Municipal José de Castro

Inscrições até 7 de Outubro: 214 404 835 | ugps@oeiras.pt

Levantamento de bilhetes até ao dia 10 na Unidade de Juventude, entre as 8h30-18h00 e no Espaço Jovem de Carnaxide entre as 13h30-18h30

Todas as atividades são gratuitas, algumas sujeitas a inscrição.

O Programa pode sofrer alterações, por motivos imprevistos.

Em permanência no Templo da Poesia

EXPOSIÇÃO

“Intervenção Local na Área da Saúde Mental”

“...a saúde mental é uma componente fundamental do bem-estar dos indivíduos e as perturbações mentais são, de entre as doenças crónicas, a primeira causa de incapacidade em Portugal...”