

2ª edição Semana da Saúde Mental

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO DE OEIRAS

oeiras.pt



6 a 10 Outubro

OEIRAS (VÁRIOS LOCAIS)



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LISBOA OCIDENTAL



FOCDF
FOC Doentes e Família



farmácia
AS OEIRAS



6 Outubro

10h00-10h30 - Abertura da Semana da Saúde Mental

CMO

Local: Café Lab

11h00-12h00 - História(s) alusiva(s) à temática da saúde mental, por Alexandra Gonçalves

CMO

Local: Café Lab

14h30-16h00 - “O meu sonho”

Associação PREVENIR - Sessão focada na importância de mantermos um projeto de vida com sentido em todas as fases da vida, através da atividade “O meu sonho”.

Local: Espaço Multisusos de Barcarena

16h00-17h30 - Sessão de divulgação sobre a Perturbação Obsessiva Compulsiva

POC Doentes e Família - Dar a conhecer a Perturbação Obsessiva Compulsiva e os recursos de apoio disponíveis para profissionais de saúde

Local: Centro de Saúde de Oeiras (sala formação)

7 Outubro

10h30- 11h30 - Sessão de Chi Kung

CMO

Local: Jardim do Palácio Anjos

11h00-12h00 - Mentalmente

Clube S, Sessão de estimulação cognitiva para munícipes com mais de 60 anos

Local: Centro Social e Paroquial Nossa Sra. de Porto Salvo

15h00-16h00 - Guia da Etiqueta na Saúde Mental

Cruz Vermelha Portuguesa e #EU4Health - Apresentação do Guia da Etiqueta na Saúde Mental

Local: Palácio Anjos - Sala Multiusos

18h30-19h30 - "Ensaio do Amor"

Teatro Humano - Apresentação de peça de teatro.

Sinopse: Numa sociedade onde o "normal" é muitas vezes a única medida, "Ensaio do Amor" é uma celebração poética, sensível e provocadora da singularidade de cada ser humano. Através de um mosaico de vozes, movimentos, imagens e silêncios, a peça mergulha no universo interior de crianças e jovens com experiências de saúde mental, revelando as suas emoções, medos, sonhos e forças.

Num palco onde a empatia é protagonista, a narrativa constrói-se a partir de histórias reais e imaginadas, onde a diferença não é barreira, mas ponte. Os participantes — coautores e intérpretes — dão vida a um espetáculo que desconstrói estigmas, convida à escuta e propõe um novo olhar sobre a diversidade humana. "Elogio do Amor", mais do que uma peça — é um espaço de expressão, inclusão e transformação, onde o teatro se faz ferramenta de liberdade, cura e pertença.

Local: Auditório da Paróquia dos Navegantes

8 Outubro

10h30-11h30 - “Tu és Arte”

Teatro Humano - Workshop de terapia através do teatro

Local: Centro Comunitário do Alto da Loba

10h30-12h30 - Gira Gira Gerações

Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental - Atividade de promoção de bem-estar emocional e social de idosos e crianças através de uma experiência intergeracional lúdica e afetiva.

Público-alvo: Crianças e idosos

Local: Centro de Dia São Vicente Paulo

14h30-16h00 - “Vamos falar sobre a doença de Alzheimer e outras Demências?”

Associação Alzheimer Portugal - Gabinete Cuidar Melhor - Sessão de informação e sensibilização sobre a temática da Demência

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

14h30-15h30 - “Promoção da saúde mental na 3.ª Idade”

Farmácia A5 - Sessão de promoção da literacia em saúde mental e neuropsicológica

Local: Livraria Municipal Verney

16h00-17h00 - Sessão Informativa

Associação Alcoólicos Anónimos - Sessão informativa sobre a intervenção/metodologia prosseguida pela entidade para profissionais da área social e comunidade em geral

Local: Espaço Multiusos da Junta de Freguesia de Barcarena

9 Outubro

9h00-11h00/11h00-13h00 - Saúde Mental nos Jovens: Caminhos para o Bem-Estar

ARIA- Associação de Reabilitação e Integração Ajuda - Sessão de promoção de literacia em saúde

Local: Escola integrada no programa Oeiras Educa +

15h30-16h30 - Auto-cuidado

Farmácia Hollon - Sessão sobre Auto-cuidado

Local: Associação Cultural Sénior de Algés

16h00-17h30 - Sessão Informativa

Associação Alcoólicos Anónimos - Sessão informativa sobre a intervenção/metodologia prosseguida pela entidade para profissionais da área da saúde

Local: Centro de Saúde de Oeiras

Mental, Festival da Saúde Mental

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

15h00-16h30 - M-Talk - tema: Guerra e Conflito

21h00-22h30 - Mostra Internacional de Curtas Metragens

Local: Templo da Poesia

10 Outubro

9h00-13h00 - Encontro “Promoção da Saúde Mental na 3ª idade”

CMO e parceiros - Momento de reflexão/discussão sobre saúde mental, particularmente no que se refere às tendências e recursos disponíveis para a população idosa

Local: Auditório do Templo da Poesia

15h00-16h30 - “Os desejos não envelhecem nunca”

Teatro Humano e entidades convidadas para o debate - Apresentação de peça de teatro, seguido de debate com profissionais que trabalham na área da saúde mental e/ou com idosos

Local: Templo da Poesia

21h30-23h00 - Mental, Festival da Saúde Mental

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

Local: Palácio dos Aciprestes

O Programa pode sofrer alterações, por motivos imprevistos.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Todas as atividades são gratuitas e sujeitas a inscrição:

214 404 835 | ugps@oeiras.pt



Encontro- “Promoção da Saúde Mental na 3ª idade”

09h00: Secretariado

09h15-09h30: Abertura pela Vereadora do Pelouro da Saúde, Teresa Bacelar

09h30-10h00: Mesa Redonda - Saúde Mental nos cuidados de saúde primários e hospitalares, no contexto da 3ª idade

Moderação: Manuel Caldas de Almeida, Coordenador da Comissão Executiva do Plano Nacional de Saúde para as Demências

Palestrante: Rui Albuquerque, Médico Psiquiatra da Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental, EPE.

10h00-10h30: Debate com convidados:

- Plano Local de Oeiras para as Demências - Câmara Municipal de Oeiras, Ana Almeida
- Cuidados de saúde primários - Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental, EPE, Manuela Silva
- Cuidados de saúde hospitalares - Unidade de Saúde Mental de Oeiras, Teresa Trindade
- Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P., Mariana Soares

10h30-10h45: Debate com os participantes

10h45-11h00: Coffee-break

11h00-11h30: Mesa Redonda - Promoção da saúde mental no idoso – Evidências e boas práticas

Moderação: Neusa Patuleia, vogal da Direção da Delegação Regional do Sul da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Palestrante: Henrique Lopes, Diretor do Nova Center for Global Health

11h30-12h15: Debate com entidades convidadas

- Projeto Aproximar Oeiras - Santa Casa da Misericórdia de Oeiras, Joana Miranda
- Novatena - Associação para a inclusão e Bem-Estar da Pessoa Sénior e pela Arte, Luís Santos
- Associação 55+, Ana Ribeiro
- Associação Coração Amarelo, Paula Sobral

12h15-12h30: Debate com os participantes.

12h30: Encerramento pelo Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Morais

Em permanência:

Exposição “Envelhecimento e Longevidade: o que já sabemos?”

Datas: 26 SET a 10 OUT

Local: Marina de Oeiras

A exposição “Envelhecimento e Longevidade: O que já sabemos?” é promovida pelo GIMM, em parceria com a Pordata. Composta por 10 módulos com conteúdos visuais e acessíveis ao público em geral. De forma científica, educativa e interativa, aborda diversos temas ligados ao envelhecimento biológico, demográfico e social, entre os quais:

- Características biológicas do envelhecimento e possíveis formas de combate;
- Envelhecimento em diferentes espécies e o que podemos aprender com isso;
- Longevidade celular e dinâmica populacional;
- Realidades demográficas de Portugal e da UE;
- Desafios ligados à saúde, doenças crónicas e desigualdades no envelhecimento;
- Reflexões sobre o futuro e o combate ao ageísmo.