

# 2<sup>a</sup>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

FESTIVAL DA SAÚDE  
MENTAL

prevenir

alzheimer  
ASSOCIAÇÃO

aria  
ASSOCIAÇÃO DE REabilitação  
E INTERNAÇÃO JUBA

POCD  
POC Doentes e Família

Serviço Detran Piqueriña  
Detran

formação  
AO OEIRAS

#EU4HEALTH  
EUROPEAN FOUNDATION  
IFRC

CAFELAB

TEATRO  
UMANO

TEATRO  
UMANO  
CAFELAB

CARNAVAL  
QUEIJAS

PAÍS  
CARNASQUEI

FUNDACÃO  
MARQUÉS  
DE POMBAL

PAIÁCIO  
ACIPRESTES

# 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 Umano** - 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 Úmano** - 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 Séniors 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 Umano 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](mailto: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, EPÉ.

**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, EPÉ, 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 Séniior 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 Moraes

**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.