



Programa provisório

|Entidades Parceiras- 15|
|N.º estimado de participantes- 980|

7 de Outubro_segunda-feira

Atividade	Entidade	Descrição	Público-alvo	Horário	Local	Inscrições
"Lidar com o luto e a depressão"	Associação PREVENIR	Sessão subordinada à temática da gestão emocional	População idosa	10h30	Escola Superior de Saúde Atlântica: sala 2 no Edifício Afonso de Barros	Telefone: 214404835 Email: ugps@oeiras.pt
"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.	População idosa e comunidade em geral	14h30-16h00	Universidad e Séniior de Oeiras	Telefone: 963519966 Email: cascais.oeiras.sintra@alzheimerportugal.org /
"Desafios da Parentalidade na era digital"	Instituto para os Comportamentos	Ação de informação/se nsibilização,	País/ encarregad os de	13h00-14h00	On line ¹	Telefone: 214404835 Email: ugps@oeiras.pt

¹ Sessão 7 de Outubro "Desafios da Parentalidade na Era Digital" | 13h-14h:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MmQ2ZWlyMDUtMzM5NC00Mzc1LTgwYjctMTjNTI2NzI2ZWJl%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%2299232eef-07d3-4d00-babf-787352d3a7fa%22%7d (ID da Reunião: 383 042 450 045/ Código de acesso: LhFoEJ)

| Semana Saúde Mental_2024 |

	Aditivos e as Dependências, I.P.	no contexto do projeto #Whats_Up NetEducando	educação e Profissionais			
Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis	SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA	Ação de rastreio	Jovens integrados no Ensino Superior	11h00-16h00	Instituto Superior Técnico, através de Unidade Móvel	Aberto à comunidade.

8 de Outubro_terça-feira

Atividade	Entidade	Descrição	Público-alvo	Horário	Local	Inscrições
Jovens e a saúde mental	Fundação A comunidade contra a SIDA	Ação de informação/se nsibilização sobre várias temáticas relacionadas com a saúde mental	3º ciclo Capacidade: 1 turma	10h00 Duração: 90 minutos	EB2,3 Conde de Oeiras (Sede)	Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +.
"Desafios da Parentalidade na era digital"	Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.	Ação de informação/se nsibilização, no contexto do projeto #Whats_Up NetEducando	Paiz/ encarregad os de educação e Profissionais	13h00-14h00	On line ²	Telefone: 214404835 Email: ugps@oeiras.pt
Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis	SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA	Ação de rastreio	Jovens integrados no Ensino Superior	11h00-16h00	Escola Náutica Infante D. Henrique, através de Unidade Móvel	Aberto à comunidade.
Projeto Educação pelos Pares	Fundação A Comunidade contra a SIDA	Sessão de esclarecimento	Jovens integrados no Ensino Superior	15h00-16h00	Atlântica- Instituto Universitário	Sem inscrição. Participação condicionada à lotação da sala.

² Sessão 8 de Outubro "Desafios da Parentalidade na Era Digital" | 13h-14h;

[2](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_N2ZjMjUxM2EtZjlms00YWI4LWE3ZDEtZjViMzFiNjBhNTQ3%40thread.v2/0?context=%7b%22Ti d%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%2299232eef-07d3-4d00-babf-787352d3a7fa%22%7d , (ID da Reunião: 328 454 268 642 / Código de acesso: jYaTmw)</p>
</div>
<div data-bbox=)

9 de Outubro_quarta-feira

Atividade	Entidade	Descrição	Público-alvo	Horário	Local	Inscrições
“Gestão emocional”	Associação PREVENIR	Sessão subordinada à temática da gestão emocional, no contexto do projeto “Crescer a Brincar”	Crianças integradas no 1º ciclo	10h00 Duração: 1 hora	EB1/JI Porto Salvo	Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +.
“Adolescência e pressão dos pares”	Associação PREVENIR	Sessão subordinada à temática da adolescência e pressão dos pares, no contexto do projeto “Eu Passo”	Jovens integrados no 2º ciclo	14h00 Duração: 1 hora	Estabelecimento de ensino (inscrito via Programa Oeiras Educa +)	Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +.
“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.	População idosa e comunidade em geral	10h30-12h00	USCQAL-Universidade Séniior de Carnaxide e Queijas Aprendizagem e Lazer	Telefone: 963519966 Email: cascais.oeiras.sintra@alzheimerportugal.org/
“Desafios da Parentalidade na era digital”	Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.	Ação de informação/se sensibilização, no contexto do projeto #Whats_Up NetEducando	Pais/encarregados de educação e Profissionais	13h00-14h00	On line ³	Telefone: 214404835 Email: ugps@oeiras.pt
Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis	SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA	Ação de rastreio	Jovens integrados no Ensino Superior	11h00-16h00	Atlântica-Instituto Universitário, através de Unidade Móvel	Aberto à comunidade.

³ Sessão 9 de Outubro "Desafios da Parentalidade na Era Digital" | 13h-14h:

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YzYyMzJjMTktZjcwOS00Y2Y2LWE1NDktMWM0MzMvIMGMxZDc5%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%2299232eef-07d3-4d00-babf-787352d3a7fa%22%7d; \(ID da Reunião: 367 167 219 175, Código de acesso: 2x2o9F\)](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YzYyMzJjMTktZjcwOS00Y2Y2LWE1NDktMWM0MzMvIMGMxZDc5%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%2299232eef-07d3-4d00-babf-787352d3a7fa%22%7d;(%ID da Reunião: 367 167 219 175, Código de acesso: 2x2o9F))

10 de Outubro_quinta-feira

Atividade	Entidade(s)	Descrição	Público-alvo	Horário	Local	Inscrições
Encontro “Olhares e perspetivas em Saúde Mental- a caminho de uma rede de cuidados”	CMO e parceiros	Momento de reflexão/ discussão sobre saúde mental, particularmente no que se refere às tendências e recursos disponíveis	Profissionais e comunidade em geral	09h15-13h00	Templo da Poesia	Aberto à comunidade. Participação condicionada à lotação da sala.
Ação de rastreio- VIH, Hepatites e Sífilis	SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA	Ação de rastreio	Jovens integrados no Ensino Superior	11h00-13h00	Faculdade de Motricidade Humana, através de Unidade Móvel	Aberto à comunidade.
Projeto Educação pelos Pares	Fundação A Comunidade contra a SIDA	Sessão de esclarecimento	Jovens integrados no Ensino Superior	15h00-16h00	Faculdade de Motricidade Humana	Sem inscrição. Participação condicionada à lotação da sala.

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

09h15: Abertura institucional pela Sra. Vereadora do Pelouro da Saúde, Dra. Teresa Bacelar 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: Professora Doutora Tânia Gaspar/ **Tema:** Apresentação do estudo “Ecossistemas de Saúde dos Adolescentes Portugueses: Estudo Health Behaviour School-Aged Children/OMS 2022”.

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

Debate com convidadas:

- Dra. Inês Barroca, Consulta descentralizada Psiquiatria da Infância e Adolescência, da Unidade de Saúde Mental de Oeiras
- Dr. Nuno Basílio, Diretor Clínico para os Cuidados de Saúde Primários, da Unidade Local de Lisboa Ocidental, EPE
- Dra. Carla Patrocínio, Serviço de Psicologia da Unidade Local de Lisboa Ocidental, EPE
- Enf. Ana Lopes, Enfermeira especialista em Saúde Mental, Equipa de Saúde Escolar da Unidade Local de Lisboa Ocidental, EPE
- Dra. Luísa Pereira, CRI Lisboa Ocidental, Instituto para os Comportamentos Aditivos e as dependências, I.P.

10h30- 10h45: Debate

10h45- 11h00: Coffee break

11h00- 12h00: Mesa redonda 2- Educação e saúde Mental

Palestrante: Dra. Raquel Medinas - Direção Geral do Ensino Superior_ Programa Nacional para a Promoção da Saúde Mental dos Estudantes do Ensino Superior

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

Debate com entidades convidadas:

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

12h00- 12h15: Debate

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

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

Bye bye Coffee.

Em permanência

Exposição “Intervenção local na área da saúde mental”

11 de Outubro_sexta-feira

Atividade	Entidade	Descrição	Público-alvo	Horário	Local	Inscrições
"Nina e Nino têm muitos sentimentos!"	Associação PREVENIR	Sessão subordinada à temática da identificação e diferenciação emocional no contexto do projeto "Nino e Nina".	Crianças integradas no pré-escolar	14h00 Duração: 1 hora	EB1 Armando Guerreiro	Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +.
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 breve apresentação das intervenções e programas da Equipa Comunitária de Saúde Mental.	Profissionais	9h00-10h30	Unidade Saúde Mental de Oeiras	Telefone: 214404835 Email: ugps@oeiras.pt
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 de reflexivo/debate.	Jovens do ensino secundário e superior	11h-13h00	Unidade Saúde Mental de Oeiras, Auditório Municipal Augusto Castro	Atividade integrada no Programa Oeiras Educa + (ensino secundário) Para o ensino superior: Telefone: 214467570 unidade.juventude@oeiras.pt
“Vamos falar sobre a doença de Alzheimer e	Associação Alzheimer Portugal-	Sessão de informação e sensibilização	Profissionais	10h30-12h00	Espaço Multiusos da Junta de Freguesia	Telefone: 963519966 Email: cascais.oeiras.sint

| Semana Saúde Mental_2024 |

outras Demências?"	Gabinete de Apoio na Demência de Oeiras	sobre a temática da Demência			de Barcarena	ra@alzheimerportugal.org /
Teatro/ Debate #Desordem	Companhia Baal 17, Instituto Português da Juventude	Atividade que prossegue o objetivo de sensibilizar e chamar a atenção dos jovens para a questão da saúde mental e fatores que lhe estão associados.	3º ciclo e secundário	10h00 Duração: 1 hora e 15 minutos	EB2,3 Conde de Oeiras (Sede)	Atividade integrada no Programa Oeiras Educa +.
VIH e Saúde Mental	SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA	Ação sensibilização	Profissionais dos Cuidados de Saúde Primários	11h00-13h00	Centro de Saúde de Oeiras	Sem inscrição. Participação condicionada à lotação da sala.
"Adolescência e Juventude: Os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.	Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.	Ação de informação/sensibilização dirigida profissionais técnicos	Profissionais	10-12h30	Espaço Jovem de carnaxide	Telefone: 214467570 unidade.juventude@oeiras.pt
Out with Burn Out	ARISCO-Instituição para a Promoção Social e da Saúde	Atividade que tem por objetivo a possibilidade de abordar, de uma forma lúdica, temas ligados ao funcionamento dentro e/ou entre instituições, tendo como pano de fundo o Síndroma de Exaustão Profissional.	Profissionais	14h-18h00	Parque dos Poetas	Email: geral@arisco.pt
Mental-Festival da Saúde Mental	Safe Space Portugal (com co-produção da Coordenação Nacional das	My Story, My Song- espetáculo de música	Comunidade em geral	21h30-23h00	Auditório Municipal Augusto Castro	Telefone: 214404835 Email: ugps@oeiras.pt Inscrições até 7 de Outubro. Levantamento de

| Semana Saúde Mental_2024 |

	Políticas de Saúde Mental)					bilhetes até ao dia 10. Tratar de bilhetes (entregues na Unidade de Juventude ⁴ 8h30-18h00 e Espaço Jovem de Carnaxide 13h30-18h30
--	----------------------------	--	--	--	--	--

12 de Outubro_sábado

Atividade	Entidade	Descrição	Público-alvo	Horário	Local	Inscrições
Mental- Festival da Saúde Mental	Safe Space Portugal (com co-produção da Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental)	Mostra Internacional de Curtas- Festival Mental + M Talk (tema: Comunicação Social e Saúde Mental)	Comunidade em geral	18h00-19h30 21h00-22h30	Auditório Municipal Augusto Castro	Telefone: 214404835 Email: ugps@oeiras.pt Inscrições até 7 de Outubro. Levantamento de bilhetes até ao dia 10. Tratar de bilhetes (entregues na Unidade de Juventude 8h30-18h00 e Espaço Jovem de Carnaxide ⁵ 13h30-18h30

O Programa pode sofrer alterações, por motivos imprevistos.

Comunicação:

- Garantido: cartazes, folhetos, posters e outdoors (3- Semana Saúde Mental; 2 Festival Mental⁶)

⁴ Largo 5 de Outubro, n.º 12, Oeiras.

⁵ Av. De Portugal, 76 A e B, Carnaxide.

⁶ A partir de 23 de Setembro.