



SEMINÁRIO SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

24 Outubro 2024
09h00

Auditório Municipal
de Albufeira

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro), o Município de Albufeira realiza, ao longo de todo o mês, diversas atividades focadas na promoção da saúde mental. O seminário "Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico" é um dos destaques.

Neste seminário, nos vários painéis, serão abordadas questões como a relação entre saúde mental e justiça social, a importância da alimentação e as melhores estratégias de autocuidado e prevenção.

Programa

09h00 – 09h30 Abertura do secretariado

09h30 – 10h00 Sessão de abertura

José Carlos Rolo | Presidente da Câmara Municipal de Albufeira
Cláudia Guedelha | Vereadora da Câmara Municipal de Albufeira

10h00 – 11h00 Painel I - Saúde mental e bem-estar psicológico

"Equidade e justiça social na saúde mental"

Tiago Pereira | Membro da Direção Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses

"Cenário atual da saúde mental no Algarve"

Carla Fernandes | Vogal da Delegação Regional do Sul da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Moderação

Cláudia Guedelha | Vereadora da Câmara Municipal de Albufeira

11h00 – 11h30 Intervalo (Coffee break)

11h30 – 12h30 Painel II – A importância da alimentação na saúde mental

"Saúde mental e alimentação: qual a relação?"

Teresa Sofia Sancho | Responsável pela área de nutrição a nível da região do Algarve, no Departamento de Saúde Pública e Planeamento da ARS Algarve, IP.

"Cuidado nutricional na promoção da saúde mental"

Maria Palma Mateus | Diretora do curso de licenciatura em Dietética e Nutrição da Universidade do Algarve.

Moderação

Ana Patrícia Castro | Técnica superior de Nutrição do Município de Albufeira

12h30 – 14h00 Intervalo (almoço livre)

14h00 – 15h30 Painel III – Mente sã em corpo são: cuidar, exercitar e relaxar

"Comportamentos pró-saúde e bem-estar: estratégias de autocuidado e de prevenção"

Silvia Labiza | Enfermeira na Unidade de Saúde Familiar "Sol nascente" (Centro de Saúde de Albufeira)

"Um passo pela saúde mental"

Paulo Gomes | Psicólogo do desporto na academia Cristiano Ronaldo - futebol de formação; investigador projeto ES'COOL – promoção da saúde mental nas escolas.

"Educação para o desenvolvimento 'pleno' em saúde mental e bem-estar psicológico"

Marta Lopes | Psicóloga clínica; especialista em Mindfulness

Moderação

Natacha Gonçalves | Psicóloga clínica e coordenadora regional do GASMI - Gabinete de apoio à saúde mental infantil

15h30 – 16h30 Painel IV – Boas práticas no Município de Albufeira

"Rede Macramé"

Natacha Gonçalves | Psicóloga clínica e coordenadora regional do GASMI - Gabinete de Apoio à Saúde Mental Infantil

"Projeto Ser"

Ana Lúcia Silva | Animadora cultural, membro da equipa coordenadora do Projeto Ser - responsável pelos programas: "Escuta o teu coração", "Ouve a tua voz" e "Sente o teu ser".

Eliana Santos | Educadora de infância, membro da equipa coordenadora do Projeto Ser - responsável pelo programa "Ser amor".

Cristiana Rego | Técnica de Ação Social, membro da equipa coordenadora do Projeto Ser, co-responsável pelo programa "Hora de relaxar".

16h30 Sessão de encerramento

Cláudia Guedelha | Vereadora da Câmara Municipal de Albufeira