

# I. ENCONTRO PARA A SAÚDE MENTAL: UMA REFLEXÃO NO ENSINO SUPERIOR 22 E 23 DE MARÇO

## 22 de março de 2023

### 9:30 Check-in

### 10:00 Boas-vindas

- Prof. Doutor João Eurico da Fonseca, Diretor da Faculdade de Medicina da ULisboa (FMUL)
- Prof. Doutor Luís Ferreira, Reitor da Universidade de Lisboa (ULisboa)
- Prof. Doutor Rui Tato Marinho, Diretor Clínico do Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte
- Prof. Doutor Pedro Nuno Teixeira, Secretário de Estado do Ensino Superior
- Prof. Doutor Daniel Sampaio, Presidente da Comissão Científica do Encontro

### DIAGNÓSTICO

#### 10:20 Diagnóstico I: Saúde Mental no Ensino Superior

##### Moderador: João Data Franco, MD, Médico Psiquiatra, Hospital Beatriz Ângelo

- Manuela Silva, MD, PhD, World Federation for Mental Health na Organização Mundial de Saúde
- Telmo Baptista, PhD, Diretor da Faculdade de Psicologia da ULisboa
- Débora Miranda, Especialista em comunicação na área da saúde
- Discussão

### 11:20 – 11:40 INTERVALO

#### 11:40 Diagnóstico II: Estudos e Medidas no Ensino Superior

##### Moderador: Diogo Telles Correia, MD, PhD. Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica da FMUL

- Tiago Pereira, Coordenador de Gabinete de Crise COVID-19, Membro da Direção da Ordem dos Psicólogos Portugueses
- Olga Cunha, Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior
- Catarina Ruivo – Presidente da Federação Académica de Lisboa
- Discussão

### 12:40 – 14:00 ALMOÇO

### 14:00 Check-in

### PRESCRIÇÃO

#### 14:30 Prescrição I: Práticas de Autocuidado e a Prevenção na Saúde Mental

##### Moderador: Margarida Gaspar de Matos, MPSy, PhD, Instituto de Saúde Ambiental da FMUL - ULisboa

- Adilson Marques, PhD, FMH -ULisboa | Promoção da atividade física e saúde
- Margarida Pedroso de Lima, PhD, FPCE - Universidade de Coimbra | Bem-estar ao longo da vida
- Vasco Lança, Estudante de Medicina FMUL IPaticante de desporto de alta competição
- Discussão

### 15:30 – 15:45 INTERVALO

#### 15:45 Prescrição II: A conexão entre a Arte e a Saúde

##### Moderador: Cristina Vaz de Almeida, PhD, Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

- Carina Freitas, MD, PhD, Musicoterapeuta
- António Raminhos, Humorista
- Cláudia Sampaio, Projeto “Manicómio”
- Discussão

### 16:45 - 18h: Exposição de trabalhos

# I. ENCONTRO PARA A SAÚDE MENTAL: UMA REFLEXÃO NO ENSINO SUPERIOR 22 E 23 DE MARÇO

**23 de março de 2023**

**9:30 Check-in**

**10:00 CUIDAR DE QUEM CUIDA**

**Moderador: Joaquim Ferreira, MD, PhD, Conselho Pedagógico da FMUL**

- Nazaré Santos, MD, Médica Psiquiatria, Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do CHULN – HSM
- Margarida Portugal Mota, Psicóloga do INEM
- Renato Martins, Estudante de Medicina da Universidade da Beira Interior, Departamento de Saúde Pública da ANEM
- Discussão

**11:15 AUSCULTAR A FMUL**

**Moderador: Daniel Sampaio, MD, PhD, Consultor do Espaço S**

- Sofia Reimão, MD, PhD, Vice-Diretora da FMUL
- Rui Martins, Psicólogo do Espaço S
- Duarte Tude Graça, Presidente da Associação de Estudantes da FMUL (AEFML)
- Discussão

**12:00 ENCERRAMENTO – Take out notes**

- Ana Rita Sobral, Gabinete de Apoio ao Estudante da FMUL
- Ana Carolina Fagundes, Departamento de Saúde Pública e Sexual da AEFML

**14:00 Check-in**

**WORKSHOPS**

**14:30 - 15:30 Move in I:** Atividade de Pilates – Susana Mota (Estádio Universitário)

**15:30 - 16:00 Move in II:** Atividade de Zumba - Sónia Barroso (Colaboradora FMUL)

**14:30 - 16:30 Hold-on:** Workshop de Gestão da Ansiedade - Joana Marafuz e Patrícia Reis (Psicólogas do Espaço S)

**14:30 - 15:45 Mute:** “Três práticas de Mindfulness para gerir o stress.” - Nuno Mendes Duarte (Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta, Professor de Mindfulness)

**15:30 - 16:30 Walk-in:** Walk with AEFML