

# Jornadas Cuidar da Mente

20.03.2026

CIÊNCIA  
INOVAÇÃO  
INCLUSÃO

9h15 – Receção

9h30 – Sessão de Abertura

9h45 - Painel 1: Psicofármacos em Evolução – Ciência, Prática e Futuro

Moderação: **Sónia Mendes**

Psicofármacos ontem e hoje: o que mudou? | **Marta Almada**

O papel da medicação na intervenção integrada | **Rosa Quelhas**

Novas fronteiras: psicadélicos, canabinóides e estimulação cerebral | **Fábio Silva**

11h15 – Coffee break

11h30 - Painel 2: Tecnologia ao Serviço da Mente

Moderação: **Susana Fernandes**

Apps de Mindfulness na Saúde Mental: eficácia e boas práticas | **Mário Rodrigues**

Realidade Virtual na Intervenção com Ansiedade e Trauma | **Raquel Almeida**

Plataformas digitais para apoio psicológico: riscos e oportunidades | **Maria Garcez**

13h00-14h00: Pausa para almoço

14h00 – Peça de Teatro | AFUA

14h30 - Painel 3: Abrir Portas: Comunidade, Participação e Saúde Mental

Moderação: **Joana Figueiras**

Mais de Perto | **Patrícia Tavares**

SER Saúde Mental Estigma Resiliência | **Sara de Sousa**

Medidas Autárquicas para a Inclusão | **Ana Rita Amado**

Abrir portas à Saúde Mental | **Cristina Santos**

16h00 – Keynote de Encerramento

E a Saúde Mental dos profissionais que cuidam? | **Cláudia Magalhães**

16h30 – Sessão de Encerramento

**Local:** Junta de freguesia de Matosinhos

R. Augusto Gomes 313, 4450-053 Matosinhos

Inscrição

12,50€



SAÚDE MENTAL PROMOVER. REABILITAR. INTEGRAR.