

# 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

Inscrição

12,50€



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