



SEMINÁRIO NACIONAL SAÚDE MENTAL

Intervenção em Contexto Laboral

10 OUT 2023 | CINE-TEATRO S. JOÃO, PALMELA

PROGRAMA

08:30 - Receção das/os participantes

09:00 - Sessão de abertura

ÁLVARO AMARO - Presidente da Câmara Municipal de Palmela

PAINEL 1 - PANORAMA NACIONAL E AUTÁRQUICO DA SAÚDE MENTAL CONHECER PARA INTERVIR

MODERADORA: JOANA MONTEIRO - Chefe de Divisão de Recursos Humanos da Câmara Municipal de Palmela

09:15 - Prosperidade e sustentabilidade das organizações Relatório do custo do stresse e dos problemas de saúde psicológica no trabalho, em Portugal

GABRIEL SOARES - Vogal da Direção da Delegação Regional do Sul da Ordem dos Psicólogos Portugueses

09:45 - Promoção da saúde mental nas autarquias

LUIÍS MIGUEL CALHA - Vice-Presidente e Vereador da Área dos Recursos Humanos da Câmara Municipal de Palmela

10:15 - Diagnóstico sobre saúde mental e física das/os trabalhadoras/es municipais, em período pós pandemia - prevenir, cuidar e humanizar

MARGARIDA SEGURADO - Psicóloga da Câmara Municipal de Palmela, Psicóloga Clínica, Formadora na Área Comportamental da Gestão de Recursos Humanos

10:45 - Intervalo para café

PAINEL 2 – IMPACTO DAS BOAS PRÁTICAS NA SAÚDE MENTAL

MODERADORA: RAQUEL PINTO - Técnica Superior de Recursos Humanos da Divisão de Recursos Humanos da Câmara Municipal de Palmela

11:00 - Exercício físico e saúde mental – Hora de exercitar

JOSÉ BARRETO - Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M.

IURI CANDEIAS, Licenciado em Ciências do Desporto, técnico integrante no programa municipal "Mexa-se bem no trabalho"

11:30 - **Mente sã em corpo sã**

ANA NEVES - Farmacêutica, Atleta Ciclista da Associação Desportiva Bike & Nutrition e madrinha do projeto municipal "Ciclismo vai à escola"

12:00 - **Mindfulness como estratégia para viver os desafios do trabalho e da vida**

ISABEL FERNANDES - Psicóloga Clínica, Formadora Mindfulness e Mestre em Neuropsicologia (UCP)

12:30 - Debate

12:45 - Intervalo para o almoço

PAINEL 3 – CONHECER PARA INTERVIR: ESTRATÉGIAS REPARADORAS

MODERADOR: PAULO PACHECO - Diretor de Departamento de Administração, Finanças e Recursos Humanos da Câmara Municipal de Palmela

14:15 - **Impacto da saúde mental na prevenção do absentismo**

ANABELA MALHEIRO - Psicóloga da Câmara Municipal da Moita, Mestre em Psicologia Clínica e Especialista em clínica, saúde e saúde ocupacional

14:45 - **Sono! Vamos continuar a dormir sobre o assunto**

MIGUEL MEIRA E CRUZ - Diretor da Unidade de Sono do Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa, Especialista Europeu e Internacional em Medicina do Sono e CEO do Centro Europeu do Sono

15:15 - **Estados de pânico e ansiedade – Como lidar e controlar**

LUÍSA MASCOLI - Psicóloga, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicologia Forense

15:45 - Debate

16:15 - **Música Saúde e Bem-estar - o lugar da música na pessoa e no desenvolvimento**

TERESA LEITE - Psicóloga Clínica, Musicoterapeuta, Professora Associada na Universidade Lusíada de Lisboa, Presidente da Comissão de Certificação da Associação Portuguesa de Musicoterapia (APMT).

16:45 - Encerramento

LUÍS MIGUEL CALHA - Vice-Presidente e Vereador da Câmara Municipal de Palmela

INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES:

212 336 682 • seminario.saude.mental@cm-palmela.pt

EVENTO GRATUITO, SUJEITO A INSCRIÇÃO PRÉVIA



FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO