

4ª EDIÇÃO 2026

SEMINÁRIO SOBRE SAÚDE MENTAL

22 OUT.

AUDITÓRIO MUNICIPAL
DE PINHAL NOVO
RUI GUERREIRO

SEMENTES
DO BEM-ESTAR



PROGRAMA

8H45

Receção dos/as participantes

9H25

Sessão de Abertura

João Tavares, Diretor do Centro Local de Setúbal
da Autoridade para as Condições do Trabalho

Ana Teresa Vicente, Presidente da Câmara
Municipal de Palmela

PAINEL 1

Moderação: **Isabel Nunes**
Técnica Superior na Autoridade
para as Condições de Trabalho

9H45

Teatro "Riscos Invisíveis, Impactos Reais"

10H00

**Juntos pela Saúde Mental
no Trabalho - Riscos Psicossociais**

Emília Telo, Representante do Ponto Focal
Nacional da Agência Europeia para a Segurança
e Saúde no Trabalho da Autoridade para as
Condições do Trabalho

PAUSA ATIVA

10H20

**Brave New World: Ergonomia Cognitiva
para um novo mundo do trabalho**

João Afonso, Diretor Criativo na Praxisd

10H45 PAUSA CAFÉ

11H00

Psicologia para não Psicólogos

Margarida Segurado, Psicóloga Clínica da Câmara
Municipal de Palmela

PAUSA ATIVA

11H30

**Quando Cuidar É Cultura e Não
Moda - O papel das organizações
no bem-estar**

Liliana Pitacho, Professora Adjunta
no Departamento de Comportamento e Recursos
Humanos, na Universidade Politécnica de Setúbal

12H00

Debate

INTERVALO PARA ALMOÇO

PAINEL 2

Moderação: **Joana Monteiro**
Chefe da Divisão de Recursos Humanos
da Câmara Municipal de Palmela

14H00

Momento musical

14H10

A Influência da Música na Mente

Margarida Quítalo, Professora de Formação
Musical na Academia de Música Luísa Todi
e no Conservatório Regional de Palmela

14H40

**Benefício da Atividade Física na Saúde
Mental**

Mariana Lourenço, Fisioterapeuta na Palmela
Desporto – Empresa Local de Promoção do
Desporto, Saúde e Qualidade de Vida, E.M.
Unipessoal, Lda

PAUSA ATIVA

15H10

**A Genética dos Ritmos Circadianos
e Epigenética**

Maria João Manzano, Médica do Trabalho
na Câmara Municipal de Palmela

15H40

Encerramento



ACT
AUTORIDADE PARA AS
CONDIÇÕES DO TRABALHO

Município
Palmela