

Dia Aberto de Literacia em Saúde Mental

“Falar é o melhor remédio”

26 setembro 2022 | 14h-18h | Evento Híbrido: On-line e Presencial na Escola Superior de Saúde
Destinatários: População Académica do IPBeja (participação livre)

Programa

14h: Sessão de Abertura

14h10 -16h: Fórum online - Link de acesso: <https://videoconf-colibri.zoom.us/j/98532486686>

- **O que significa ser doente mental? Uma viagem pelo sono, ansiedade e depressão**
Preletoras convidadas: Maria Mouzinho (Médica Interna de Psiquiatria ULSBA)
Ana Pedro Sousa e Costa (Médica Interna de Psiquiatria ULSBA)
- **Como estudante do Ensino Superior, como posso gerir o meu tempo e regular as minhas emoções?**
Preletora convidada: Inês Camacho (Professora Adjunta Convidada ESE-IPBeja)

16h15-18h: Percurso da Literacia em Saúde Mental

- **Banca 1** – Apresentação de Posters e Folhetos efetuados por Estudantes dos Cursos de Licenciatura em Enfermagem e Terapia Ocupacional
- **Banca 2** – Autoestima e Autoconceito: Dois Pilares para a Saúde Mental
- **Banca 3** – Promoção da Saúde Mental através de Estilos de Vida Saudáveis
- **Banca 4** – Mitos e Estereótipos associados à Saúde Mental
- **Sessões de Relaxamento Muscular Progressivo** (16h30 e 17h30 na Sala 4 da ESS)
- **Aula de Exercício Físico** (Técnico de Desporto Luís Pardal – 17h no jardim da ESS)



Organização: