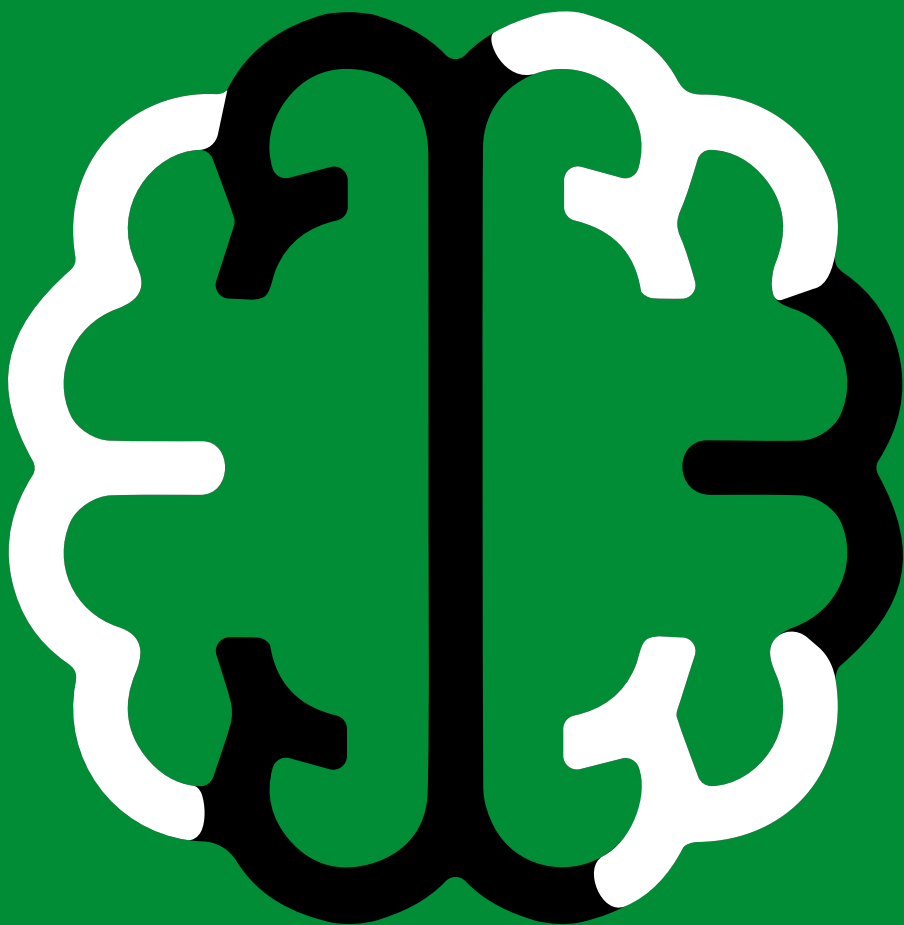


**Seminário de Promoção
de Saúde Mental em
Espaço Universitário
Prevenir e Cuidar**



Resumo

No século XXI, o investimento em políticas de incentivo à produção científica e a massificação do ensino superior, levou a um elevado nível de competitividade entre pares, seja para captação de financiamento, seja para obtenção de lugares na carreira, cada vez mais escassos. É neste ambiente que se tem verificado um aumento de transtornos mentais, nomeadamente a depressão, a ansiedade, o stress e o *burnout*. Tais patologias são identificadas como tendo uma maior prevalência nos investigadores mais jovens e alunos de doutoramento, mas atinge todas as comunidades dentro do espaço universitário. Por outro lado, a existência destes problemas está fortemente associada à perda de produtividade nos investigadores e professores, assim como tendo uma forte influência no insucesso escolar dos estudantes.

É com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de políticas de promoção de saúde mental na comunidade académica, assim como para sensibilizar a comunidade da Universidade de Coimbra para esta problemática, que se propõe a realização de um seminário para a promoção da saúde mental.

A estrutura geral do evento proposto constrói-se à volta de 3 momentos:

1) Diagnóstico do estado mental na UC e apresentação das instituições que apresentam boas práticas na promoção da saúde mental;

2) Palestras por parte de personalidades relevantes na área;

3) Debater com elementos dos órgãos de gestão da UC, para realização de uma reflexão sobre o tema e propor novas políticas para a UC, que contribuam para um ambiente de trabalho e estudo mais saudável.

A organização deste evento é da responsabilidade dos Estudantes Conselheiros da Universidade de Coimbra, em conjunto com os Serviços de Saúde e Gestão de Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra. Conta com o apoio do Conselho Geral da Universidade de Coimbra e tem como entidades parceiras a Reitoria da Universidade, a Associação Académica de Coimbra e a Linha SOS Estudante.

Objetivos

1) Sensibilizar para as questões de saúde mental na comunidade académica

2) Divulgar as iniciativas, organismos e boas práticas desenvolvidas pela UC e AAC na promoção da Saúde Mental

3) Reforçar mecanismos e políticas de promoção da saúde mental no seio da UC e combater o estigma associado a este tema

9h30-9h45

Sessão de Abertura

João Caraça

Presidente do Conselho Geral da UC

9h45-10h15

1ª Sessão

Saúde Mental em Espaço Universitário

Daniel Azenha

Presidente da DG/AAC

Nuno Correia

Administrador dos SASUC

Lúcio Cunha

Coordenador Comissão Ensino do Conselho Geral da UC

Horácio Firmino

Diretor do Serviço de Psiquiatria do CHUC

10h15-11h15

2ª Sessão

O cenário atual da saúde mental na UC

Cristina Albuquerque

Vice-Reitora

António Queirós

Diretor Clínico dos Serviços de Saúde da UC

↓ Moderador

Alexandre Soveral Martins

Conselho Geral da UC

11h15-11h45

Coffee Break

11h45-12h45

3ª Sessão

Doenças do Século: Ansiedade | *Burnout* | Depressão

Sofia Morais

Psiquiatra do CHUC, responsável pela Consulta de Psiquiatria do Jovem Universitário

Ana Melo

Psicóloga Clínica da UC

↓ Moderadora

Anabela Mota Pinto

Conselho Geral da UC

12h45-14h15

Almoço

14h15-15h15

4ª Sessão

Corpos vulneráveis na comunidade académica

Célia Lavaredas

Médica de Clínica Geral nos Serviços de Saúde da UC

João Redondo

Psiquiatra do CHUC / Noite Saudável das Cidades do Centro de Portugal

↓ Moderador

João Ramalho

Conselho Geral da UC

15h15-16h15

5ª Sessão

Apoio de Pares: De estudantes para estudantes

Diana Callebaut

Presidente SOS Estudante AAC

Dora Santo

Representante Conselho Inter-núcleos da AAC

Marisa Marques

Psicóloga Estagiária nos Serviços de Saúde da UC

↓ Moderadora

Ana Rita Querido

Conselho Geral da UC

16h15-16h45

Coffee Break

16h45-18h15

6ª Sessão

Saúde mental na UC: O futuro

Paulo Peixoto

Provedor do Estudante

Nuno Madeira

Psiquiatra do CHUC / Centro de Estudos e Intervenção no Adulto Jovem

António Queirós

Diretor Clínico dos Serviços de Saúde dos SASUC

Lígia Bugelli

Estudante do Doutoramento em Direitos Humanos

Sara Costa

Ex-Embaixadora da ASUC e organização Brain 4.0

↓ Moderador

Luís Coimbra

Conselho Geral da UC

18h15

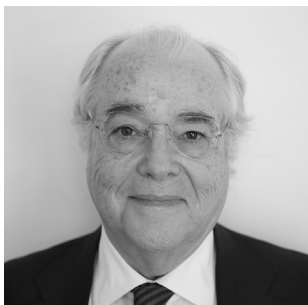
Encerramento

Amílcar Falcão

Reitor da Universidade de Coimbra

João Caraça

Sessão de Abertura
9h30-9h45

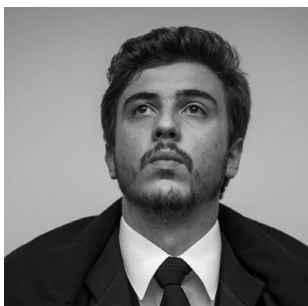


João Caraça é licenciado em Engenharia Eletrotécnica pelo Instituto Superior Técnico de Lisboa (1968), doutorado em Física Nuclear pela Universidade de Oxford (1973) e agregado em Física pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa (1974). Foi Diretor do Serviço de Ciência até 2011 e Diretor da Delegação em França da Fundação Calouste Gulbenkian de 2012 a 2016. Professor Catedrático Convidado do Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade de Lisboa. Consultor para a Ciência do Presidente da República Jorge Sampaio de 1996 a 2006. Comissário-Geral da Carta Estratégica de

Lisboa (2009). Membro do Governing Board do EIT (Instituto Europeu de Inovação e Tecnologia) de 2008 a 2012. Foi Presidente do Conselho Consultivo da COTEC – Associação Empresarial para a Inovação. É Comendador da Ordem Militar de Sant'Iago da Espada e Grã-Cruz da Ordem do Infante D. Henrique. Autor de mais de duas centenas de trabalhos científicos, os seus interesses centram-se nas áreas da Política Científica e Tecnológica, da Prospetiva e da História do Pensamento e da Cultura. Atualmente exerce as funções de Presidente do Conselho Geral da Universidade de Coimbra desde março de 2017.

Daniel Azenha

1ª Sessão
9h45-10h15



Daniel Azenha, natural da Figueira da Foz, com 24 anos, é licenciado em Geografia pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra e finalista do Mestrado em Geografia Humana, Planeamento e Territórios Saudáveis. Iniciou o seu percurso associativo em 2015, na Direção do Núcleo de Estudantes da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. No ano de 2016 integrou a equipa da Direção Geral da Associação Académica

de Coimbra, como Coordenador-Geral das Saídas Profissionais. Nos mandatos dos anos de 2017 e 2018 foi Vice-Presidente da área dos Núcleos e do Empreendedorismo. Em 2019 começa o seu mandato enquanto Presidente. Para além da Associação Académica de Coimbra desempenhou também funções no Conselho Pedagógico da Faculdade de Letras e no Senado da Universidade de Coimbra.

Nuno Correia

1ª Sessão
9h45-10h15

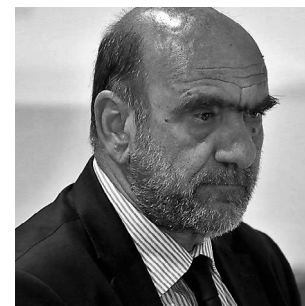


Nuno Miguel Bernardo Alexandre Correia nasceu em 1974, em Castanheira de Pera. Mestre em Gestão (2013), Pós-Graduado em Ciências Empresariais, especialização em Estratégia Empresarial (2002), Licenciado em Economia pela FEUC (1998) e Bacharel em Contabilidade e Administração pelo ISCAC (1995). Administrador dos SASUC, foi Chefe de Gabinete do Reitor da UC;

Gestor de Projetos na administração da UC e na FCTUC. Antes da sua ligação à Universidade foi Diretor Geral Adjunto do grupo Dão Sul; técnico gestor do CES; assessor do Presidente do Conselho de Administração da sociedade Fucoli-Somepal, técnico superior do IAPMEI e colaborou com o setor bancário.

Lúcio Cunha

1ª Sessão
9h45-10h15



Lúcio Cunha é geógrafo e doutor com agregação em Geografia Física. Professor Catedrático no Departamento de Geografia e Turismo e Investigador do Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT) da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. Ao

longo de cerca de 40 anos de carreira universitária tem desenvolvido trabalhos na área da Geomorfologia, da Geografia Física Aplicada aos Estudos Ambientais e dos Sistemas de Informação Geográfica aplicados ao Ordenamento do Território.

Horácio Firmino

1ª Sessão
9h45-10h15



Horácio Firmino é Diretor do Serviço de Psiquiatria no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC). Coordenador da Comissão para o Plano Regional Demências da ARS Centro. Fundador e Coordenador da Consulta de Gerontopsiquiatria do CHUC. Ex-presidente da Associação

Portuguesa de Gerontopsiquiatria (2004 2007) e da Associação Europeia de Psiquiatria Geriátrica (2012 2014). Coordenador dos livros “Psicogeriatría”, “Saúde Mental das Pessoas Mais Velhas” e “Psiquiatria Básica em Medicina Familiar”. Autor de diversos capítulos em livros nacionais e internacionais.

Cristina Albuquerque

2ª Sessão
10h15-11h15



Cristina Albuquerque é Vice-Reitora para os Assuntos Académicos e Serviços de Ação Social. Professora auxiliar da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra,

onde tem lecionado e investigado nos domínios das políticas públicas, ética, direitos humanos e empreendedorismo. Em 2018 exerceu funções como Provedora do Estudante da Universidade de Coimbra.

António Queirós

2ª Sessão
10h15-11h15

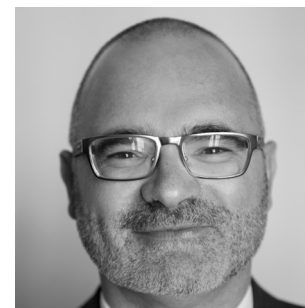


António Queirós é licenciado em Medicina (1984) e Mestre em Saúde Ocupacional (2001) pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Especialista em Estomatologia e em Medicina do Trabalho e detentor das Competências em Codificação Clínica e em Medicina do Viajante, pela Ordem dos Médicos. Assistente Estagiário e

Assistente Convidado da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (1993-2009). Médico do Trabalho na UC (de 2000 até ao presente). Chefe de Divisão dos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho da UC, assumindo a sua Direção Clínica. Membro eleito do Conselho Geral da Universidade de Coimbra.

Alexandre Soveral Martins

2ª Sessão
10h15-11h15



Alexandre Soveral Martins é Professor Auxiliar da Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Mestre e Doutor em Ciências Jurídico-Empresariais. Membro do Conselho Geral da Universidade de Coimbra. Membro do Conselho Científico da Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Membro do Instituto Jurídico da Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Membro da Direção do IDET-Instituto de Direito das Empresas

e do Trabalho. Autor de vários livros sobre temas de direito das sociedades e de direito da insolvência, bem como de dezenas artigos em revistas e obras coletivas que, para além das já referidas matérias, abordam assuntos de direito dos transportes, processo civil e penal, direito do consumo, direito bancário e arbitragem comercial. Conferencista em dezenas de Colóquios e Congressos, em Portugal e no estrangeiro. Advogado.

Sofia Morais

3ª Sessão
11h45-12h45



Sofia Morais é Médica Psiquiatra. Realizou o Mestrado Integrado em Medicina na UC e o internato médico em Psiquiatria no Serviço de Psiquiatria do CHUC, onde é assistente hospitalar eventual desde 2017. A sua formação médica passou pelo *Lambeth Early*

Onset Psychosis, no King's College em Londres e pela Unidade de Adolescência do Hospital de Santa Maria, em Lisboa. Assistente Convidada pela Faculdade de Medicina da UC desde 2013, frequenta o Programa de Doutoramento em Ciências da Saúde, pela mesma faculdade.

Ana Melo

3ª Sessão
11h45-12h45



Ana Melo é licenciada e Mestre em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental e Sistémica pela FPCEUC; Psicóloga Clínica e da Saúde nos Serviços Saúde e Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC); Psicoterapeuta; Diretora em Psicodrama pela Sociedade Portuguesa de Psicodrama; Terapeuta

Familiar pela Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar (Delegação Centro); Supervisora de estágios curriculares da FPCE-UC da Universidade de Coimbra e de Estágios Profissionais da Ordem dos Psicólogos Portugueses; Curso Superior de Medicina Legal pelo Instituto Nacional de Medicina Legal (Delegação de Coimbra e Faculdade de Medicina de Coimbra). Advogado.

Anabela Mota Pinto

3ª Sessão
11h45-12h45



Anabela Mota Pinto é Professora Catedrática de Fisiopatologia e Diretora do Instituto Geral de Patologia na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Área Científica de Investigação - Envelhecimento e Inflamação. Regente de Fisiopatologia no Mestrado Integrado em Medicina, Envelhecimento no Mestrado em Geriatria, Patologia e Toxicologia do

Tratamento no Mestrado em Saúde Ocupacional e do curso de ensino a distância para Cuidadores formais e Informais, Envelhecimento Ativo e Saudável - Diretrizes em Saúde e Doença. Publicações com *peer-review* – 88; Capítulos de livros – 24; Livros – 11. Orientou 10 teses de doutoramento. Orientou 77 dissertações de mestrado.

Célia Lavaredas

4ª Sessão
14h15-15h15



Célia Lavaredas é licenciada em Medicina (1990-1996). Pós-Graduada em Medicina do Trabalho (1999-2001). Mestre Pré Bolonha em Nutrição Clínica (2010-2013). Especialista em Medicina Geral e Familiar e Medicina do Trabalho. Assistente de Clínica Geral nos Serviços

de Saúde e Gestão da Segurança no Trabalho (SSGST) dos SASUC (2004-2019); consulta de caráter geral e de Planeamento Familiar/Vigilância Sexual e Reprodutiva (Programa de Rastreio do Cancro do Colo do Útero e Contraceção).

João Redondo

4ª Sessão
14h15-15h15



João Redondo é psiquiatra. Coordenador do Centro de Prevenção e Tratamento do Trauma Psicológico - CRI de Psiquiatria, do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC). Coordenador

Executivo da Agência para a Prevenção do Trauma e da Violação dos Direitos Humanos. Coordenação Científica (em parceria) do projeto “Noite Saudável das Cidades do Centro de Portugal.

João Ramalho

4ª Sessão
14h15-15h15



João Ramalho é Biólogo, doutorado em Biologia Celular pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra em 1997, onde é Professor Catedrático do Departamento de Ciências da Vida. Desenvolve investigação no CNC – Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra, no grupo de Biologia da Reprodução e Células Estaminais.

Publicou mais de 120 artigos científicos originais, tendo orientado mais de 20 doutoramentos. É ainda Presidente do CNC, e coordena o Programa Doutoral em Biologia Experimental e Biomedicina. É autor de vários trabalhos de divulgação científica, em diversos formatos, nomeadamente em Banda Desenhada, e de ficções de temática científica publicadas na revista Nature e no site LabLit.com.

Diana Callebaut

5ª Sessão
15h15-16h15



Diana Callebaut, a atual presidente da SOS Estudante, sempre teve interesse por voluntariado, tendo encontrado vocação no apoio emocional e prevenção ao suicídio. Está no último ano do Mestrado Integrado em Medicina da FMUC, a realizar o trabalho final

na área da Pedopsiquiatria. Para além disso, reconhecendo a importância da tecnologia e informatização, está, ainda, a completar o Mestrado em Sistemas de Informação de Gestão no ISCAC com uma dissertação que junta a inteligência artificial à saúde mental.

Dora Santo

5ª Sessão
15h15-16h15



Dora Santo, natural de Leiria, com 24 anos, licenciou-se em Química Medicinal pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra, sendo agora finalista do Mestrado em Gestão pela FEUC. Iniciou o seu percurso no associativismo em 2014 como colaboradora do Pelouro de Saídas Profissionais do Núcleo de Estudantes de Química da AAC, pas-

sando por Coordenadora do mesmo e ainda Embaixadora da Académica Start UC na sua primeira edição. No ano de 2017 tornou-se Presidente do NEQ/AAC. Atualmente encontra-se em funções na Direção-Geral da Associação Académica de Coimbra como Coordenadora dos Núcleos e ainda Secretária-Geral do Conselho Internúcleos.

Marisa Marques

5ª Sessão
15h15-16h15



Marisa Marques é mestre em Psicologia da Saúde e Reabilitação Neuropsicológica, pela Universidade de Aveiro. Licenciada em Psicologia pela Universidade da Beira Interior, tendo obtido um desempenho académico meritório de distinção. Foi estudante

de mobilidade na Universidade de Coimbra. Psicóloga Estagiária nos Serviços de Saúde da Universidade de Coimbra, tem desenvolvido a sua atividade na área da saúde mental em estudantes do ensino superior. Coach profissional certificada pela INCTA.

Ana Rita Querido

5ª Sessão
15h15-16h15



Ana Rita Querido tem 22 anos, é licenciada em Gestão pela FEUC e estudante do mestrado em Energia para a Sustentabilidade na FCTUC. Desde Março é Representante dos Estudantes de 1º e 2º ciclo no

Conselho Geral da UC. Foi Presidente do Núcleo de Estudantes de Gestão da Associação Académica de Coimbra (2017/2018) e Embaixadora da 1ª Edição da Académica Start UC (2016/2017).

Paulo Peixoto

6ª Sessão
16h45-18h15



Paulo Peixoto é Professor Auxiliar com Agregação da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra (FEUC) e Investigador do Centro de Estudos Sociais (CES). Atualmente é o Provedor do Estudante da Universidade de Coimbra.

Faz parte do Instituto Internacional para a Pesquisa e a Ação sobre Fraude Académica e Plágio. Integra a Direção da Associação Portuguesa de Sociologia. Preside à Comissão de Fiscalização e Disciplina do Sindicato Nacional do Ensino Superior.

Nuno Madeira

6ª Sessão
16h45-18h15



Nuno Madeira é Médico Psiquiatra, exercendo funções como Assistente Hospitalar no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) desde 2011. Assistente Convidado do Instituto de Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade

de Coimbra, onde além de docência realiza também investigação. Membro integrado do Coimbra Institute for Biomedical Imaging and Translational Research (CIBIT). Tem como principais áreas de interesse as perturbações psicóticas e a doença bipolar.

Lígia Bugelli

6ª Sessão
16h45-18h15



Lígia Bugelli é atualmente estudante de doutoramento em Direitos Humanos no Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra. Formada em Gestão de Políticas Públicas pela Unicamp e mestra em Ciências pela USP, sua área de especialização é

política de saúde mental. Trabalhou por dois anos como pesquisadora em um projeto sobre pacientes da atenção primária com depressão. Atualmente sua investigação centra-se no direito à inclusão social de pessoas em situação de rua envolvidas com drogas.

Sara Costa

6ª Sessão
16h45-18h15



Sara Costa, estudante do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicoterapia Sistémica e Familiar, foi embaixadora da Académica Start UC, no ano letivo de 2018/19, onde organizou, entre outros eventos, a 3ª Edição do Brain 4.0, um evento pela

discussão de temas da Saúde Mental que pretende a desmistificação da doença mental junto das várias áreas do conhecimento. Acredita que não há saúde sem saúde mental e que é urgente que se discuta sobre ela, por ser uma causa a que todos diz respeito.

Luís Coimbra

6ª Sessão
16h45-18h15



Luís Coimbra é mestre em Engenharia Civil pela Universidade de Coimbra e atualmente é aluno do Programa Doutoral em Sistemas de Transportes do Programa MIT Portugal, na mesma Universidade. Tem vindo a desenvolver o seu trabalho de investigação em engenharia de tráfego, mais especificamente na distribuição do espaço em

avenidas urbanas aos diferentes modos de transporte rodoviários. No âmbito do programa doutoral, foi estudante visitante no Massachusetts Institute of Technology em Boston e atualmente desempenha o cargo de representante dos estudantes do 3º Ciclo no Conselho Geral da Universidade de Coimbra

Amílcar Falcão

6ª Sessão
16h45-18h15



Amílcar Falcão, Reitor da Universidade de Coimbra, é Licenciado em Ciências Farmacêuticas (1989), Doutorado (1995) e Agregado (2002) em Farmácia (Especialidade de Farmacologia) pela Universidade de Coimbra, instituição na qual é Professor Catedrático (2007). Foi Diretor da Faculdade de Farmácia (2010-2012) e do Instituto de Investigação Interdisciplinar (2013-2019). Foi Vice-Reitor da Universidade de Coimbra

(2011-2019). É autor de mais de 230 artigos científicos em revistas indexadas com um número de citações acumulado superior a 5.000. Recebeu já vários prémios nacionais e internacionais. É Diretor Técnico da empresa ICNAS Produção (empresa detida a 100% pela Universidade de Coimbra), tendo participado ativamente na obtenção do primeiro medicamento radiofarmacêutico desenvolvido e registado em Portugal.



**Seminário de Promoção
de Saúde Mental em
Espaço Universitário**
Prevenir e Cuidar

Organização



ESTUDANTES CONSELHEIRO
CONSELHO GERAL
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



SERVIÇOS DE SAÚDE E GESTÃO
DE SEGURANÇA NO TRABALHO
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Apoio



CONSELHO GERAL
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Parceiros

SOS
estudante



REITORIA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA