NOVA QUALITY DAY

3ª EDIÇÃO

QUALIDADE E SAÚDE MENTAL

Reflexões e Desafios nas IES em Portugal

20 de novembro

09h00-17h00

Auditório A | Reitoria

NOVA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

NOVA Health NOVA UNIVERSITY LISBON

NOVA SIMAQ SISTEMA INTERNO DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA NOVA

PROGRAMA | SESSÕES DA MANHÃ

NOVA QUALITY DAY

9:00 – 09:25	REGISTO
9:25 – 09:30	SESSÃO DE ABERTURA
	Profª. Isabel L. Nunes | Vice-reitora da UN
9:30– 10:10	SESSÃO PLENÁRIA
	Saúde Mental no Ensino Superior: enquadramento e intervenção
	Keynote Speakers:
	Prof. Miguel Xavier | NMS | Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental – Ministério da Saúde
	Prof. Joaquim Gago | NMS | Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental – Ministério da Saúde
10:10 – 11:00	SESSÃO I
	Projeto da NOVA no âmbito do Programa para a Promoção de Saúde Mental no Ensino Superior
	Apresentação do Projeto | *Dra. Olga Cunha* | *NOVA FCSH*
	Mesa Redonda
	Dra. Júlia Murta | NOVA FCT
	Dra. Olga Cunha | NOVA FCSH
	Dra. Sofia Cília | NOVA SBE
	Dra. Sandra Mateus | SASNOVA
	Moderação: Prof. Cláudio Soares | Pró-reitor da UNL
11:00 – 11:30	COFFEE BREAK
11:30 – 12:30	SESSÃO II
	Qualidade e Saúde Mental: boas práticas em IES nacionais
	Mesa Redonda
	Professor Eduardo Esteves | Pró-reitor para a Inovação Pedagógica e Apoio ao Estudante da UAlgarve
	Prof.ª Maria José Chambel | Pró-reitora para a Saúde e Bem-Estar da Comunidade Académica na Universidade de Lisboa
	Prof.ª Eugénia Ribeiro Pereira | Coordenadora do Projeto PROMETEU – Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar na Comunidade na Universidade do Minho
	Prof. José Sales | Vice-reitor para o Ensino e Assuntos Académicos da Universidade Aberta
	Doutora Rita Começanha | Coordenadora do Programa de Promoção da Saúde Mental na Universidade do Porto
	Moderação: Profª. Isabel L. Nunes | Vice-reitora da UNL
12:30 – 14:00	ALMOÇO

PROGRAMA | SESSÕES DA TARDE

NOVA QUALITY DAY

14:00 – 14:30

SESSÃO PLENÁRIA

O Papel dos Sistemas de Qualidade no Sucesso Escolar

Keynote Speaker: Prof. João Queiroz | Membro Executivo do Conselho de Administração da A3ES

14:30 – 15:30

SESSÃO III

Sucesso Escolar

Apresentação do Projeto da UNL "Promoção do Sucesso Escolar" |

Prof.ª Patrícia Xufre | NOVA SBE e Prof. Roberto Henriques | NOVA IMS

Mesa Redonda

Israel Parodia, Estudante na FCM|NMS

Casimiro Massunguine | Estudante na NOVA FCSH

Inês Palma | Estudante da NOVA IMS | Membro do Conselho Geral

Profª. Patrícia Xufre | NOVA SBE

Prof. Roberto Henriques | NOVA IMS

Moderação: Prof. João Amaro de Matos | Vice-reitor da UNL

15:30 – 16:35

SESSÃO IV

Promoção da Saúde Mental e Bem-Estar dos Colaboradores da NOVA

Apresentação do Projeto TEAM 24 | Dra. Mariana Fernandes | TEAM 24

Mesa Redonda

Prof.ª Ana Sanchez | ITQB NOVA

Prof. Carlos Carreto | NOVA FCSH

Prof. Rui Santana | ENSP

Dra. Mariana Fernandes | TEAM 24

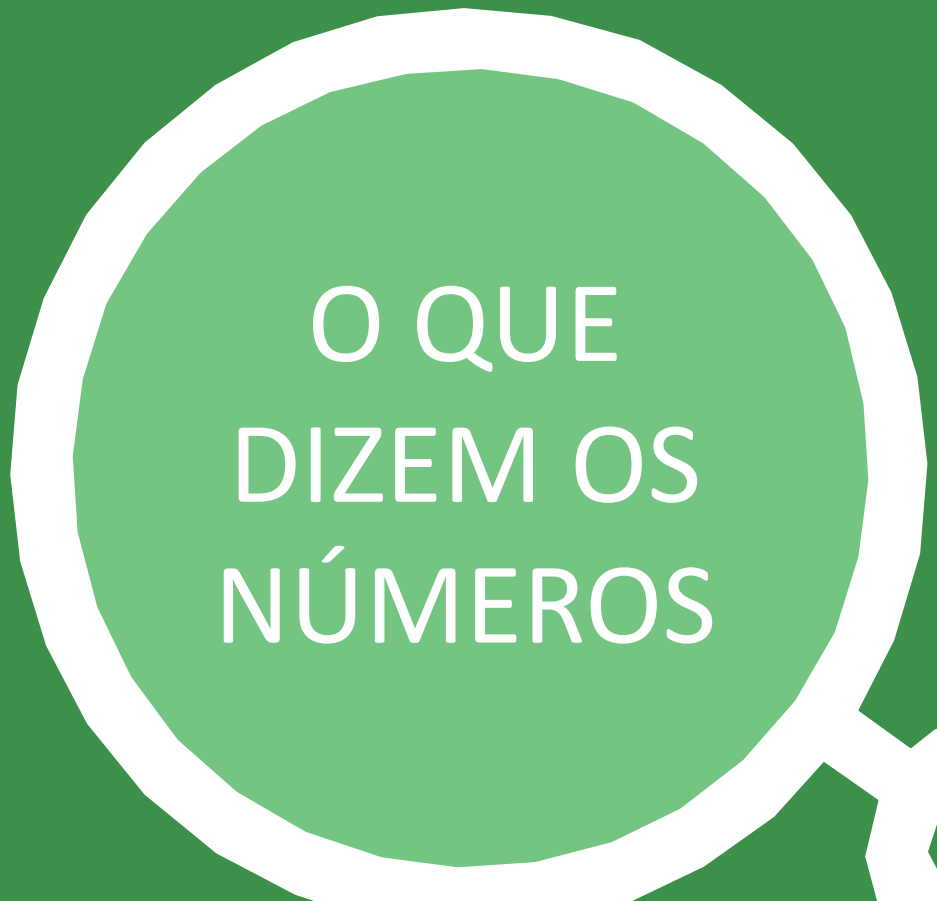
Moderação: Dra. Ana Sofia Rolão | Coordenadora da Unidade de Gestão e Desenvolvimento da Reitoria da UN

16:40

NETWORKING E COCKTAIL

NOVA QUALITY DAY

SAÚDE MENTAL EM PORTUGAL



NOVA QUALITY DAY

23% da população portuguesa é afetada por algum problema de **saúde mental** ao longo da vida, uma das taxas **mais elevadas da Europa** (DGS, 2022).

NOVA QUALITY DAY

A taxa de **suicídio** em Portugal é de aproximadamente **10 por 100 mil** habitantes, com uma prevalência maior entre **homens** e **pessoas mais velhas.** (INE, 2022)

Estima-se que **8%** dos portugueses sofrem de **depressão**, e cerca de **16%** de **ansiedade**. (OECD, Health at a Glance, 2021)

NOVA QUALITY DAY

Apenas cerca de **30%** das pessoas com problemas de saúde mental recebem **tratamento adequado** em Portugal. (Relatório de Saúde Mental da OMS, 2021)

NOVA QUALITY DAY

Durante a pandemia de **COVID-19**, houve um aumento de aproximadamente **20%** na prevalência de perturbações de **ansiedade** e **depressão** em Portugal.

(Estudo COH-FIT, 2021 – com investigadores da NMS)

NOVA QUALITY DAY

Entre 2010 e 2021, o consumo de **antidepressivos** em Portugal aumentou em mais de **50%**, refletindo um crescimento nas prescrições para depressão e ansiedade. (Infarmed, 2022)

No caso dos **antidepressivos (depressão)**, Portugal tem figurado consistentemente entre os cinco países da OCDE com **maior consumo por 1.000 habitantes**, segundo os relatórios da OCDE mais recentes. Em relação às **benzodiazepinas (ansiedade)**, Portugal também ocupa posições de destaque, estando **entre os três países** com **maior taxa de consumo por habitante**. (OECD, Health at a Glance, 2021)

NOVA QUALITY DAY

A saúde mental em Portugal gera um **impacto económico** significativo, estimado **em 3-4% do PIB**, devido a custos com **cuidados de saúde**, **perda de produtividade** e **absenteísmo.** (OCDE, 2021)

NOVA QUALITY DAY

Cerca de **1 em cada 4 jovens** portugueses entre os **15 e 24 anos** reporta **sintomas de saúde mental**, como **ansiedade e depressão**, em algum momento da vida. (Relatório do Programa Nacional para a Saúde Mental, DGS, 2022)

NOVA QUALITY DAY

Portugal possui uma **baixa densidade de profissionais de saúde mental** em comparação com a média europeia, com cerca de **14 psiquiatras e 8 psicólogos por 100 mil habitantes**.
(Fonte: OECD, Health at a Glance, 2021)

NOVA QUALITY DAY

É importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa **Saúde Mental.**

PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NAS ORGANIZAÇÕES

A OMS recomenda:

Capacitar dirigentes para ajudá-los a reconhecer e melhor atender às dificuldades das pessoas da sua equipa ao nível da saúde mental;

Capacitar e sensibilizar os trabalhadores para a redução do estigma em relação aos transtornos mentais no ambiente de trabalho;

ACCÕES PROMOTORAS DO BEM-ESTAR

Lembre-se que não está sozinho/a.

Ligue a um amigo

Procure um Psicólogo

ACÇÕES PROMOTORAS DO BEM-ESTAR

Tenha um estilo de vida saudável

ACÇÕES PROMOTORAS DO BEM-ESTAR

Estou a cuidar bem de mim?

Serviço de Apoio Psicológico

Linha SNS 24

808 24 24 24