

# Não Perças o foco

JOVENS  
EM FOCO  
DE ALMADA '22



O projeto Jovens em Foco de Almada nasceu com o intuito de dar visibilidade aos jovens que se destacaram e tiveram notoriedade a nível Local, Nacional e Internacional, nas áreas do Conhecimento Humano e Científico, na Cultura e Cidadania, no Desporto e Bem-estar, através da divulgação dos seus percursos e conquistas.

Reconhecendo a notoriedade e visibilidade que os Jovens em Foco têm junto da comunidade juvenil almadense, a edição de 2022 pretende associar esta atividade a um tema tão pertinente aos dias de hoje, a Saúde Mental.

As adversidades que os jovens hoje têm de enfrentar, como a pandemia, a guerra e as alterações climáticas, entre outras, têm um forte impacto na saúde mental e bem-estar dos jovens, que merece a nossa atenção, e é nesse sentido, que trazemos a este Encontro – “Não percas o FOCO!” nos dias 23 e 24 de setembro, Jovens em Foco e especialistas, que vão falar sobre como vencer perante os desafios.

Pretendemos também comemorar e salientar a importância do Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de outubro.

# SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

**23 SETEMBRO**

**Centro Cultural e Juvenil de  
Santo Amaro**

**9h30/10h**

Abertura com o Vereador Filipe Pacheco e os Jovens em Foco.

Inauguração da Exposição “Não percas o FOCO”

**10h/11h45**

Moderação: **Rita Sedas Nunes**, Psicóloga Clínica e Vocalista da banda Anarchicks.

**Luís Filipe Borges** - guionista e apresentador de televisão. Autor da série PSO Friends, que pretende informar e mudar comportamentos, entre doentes psoriáticos e em sociedade.

**Fernando Cabral** - Criador da Very Important Preto Lda além de Produtor de Eventos e Agente de artistas há 20 anos apresenta “Ama, Ri e Vive” apresentação que procura motivar jovens a criarem seus negócios e serem a sua melhor versão.

**Diogo Sanches** – Jovem do “Espaço Jovem Pia II”, da Santa Casa da Misericórdia, do Monte da Caparica. Jovem que conseguiu, através da música, afirmar-se e superar-se a si próprio.

**Catarina João** – Artista plástica de réplicas, miniaturas e dioramas inspirados na Cultura Pop. Depois de uma depressão em plena pandemia, conseguiu reinventar-se, através da sua resiliência e espírito empreendedor.

**11h45/12h15**

Tempo para perguntas

**12h15/14h00**

*PAUSA PARA ALMOÇO*

**14h00/16h00**

PEÇA DE TEATRO

**“MACACOS E POMBOS”**

Produção USINA, sobre a problemática do Bullying.

Neste espetáculo vamos falar de bullying, de violência, de agressões, de relações de poder, mas também de respeito, de pedir ajuda, de estratégias para a solução de conflitos, de esperança. Em “Macacos e Pombos” pretende-se criar um espaço de debate seguro para a partilha de opiniões, ideias e estratégias como contribuição para a criação de uma sociedade mais feliz e saudável.

Reservas para turmas através do [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt)

# BEM-ESTAR DOS JOVENS

**24 SETEMBRO**

**Centro Cultural e Juvenil de  
Santo Amaro**

**9h30/9h45**

Abertura com o Dr. Luís Costa,  
Director do Departamento de  
Desporto e Juventude.

**09h45/11h45**

Moderação: **Rita Sedas Nunes** –  
Psicóloga Clínica e Vocalista da banda  
Anarchicks

**Ana Bispo Ramires** - Especialista em Psicologia do Desporto e Alta Performance no GAPP (Grupo de Atuação em Psicologia e Performance) e o COP (Comité Olímpico de Portugal). A intervenção em Psicologia da Performance visa o desenvolvimento integral da pessoa, em contextos e domínios de elevada exigência (meio artístico, médico, militar e/ou empresarial), com especial enfoque na otimização da saúde mental e dos fatores psicoemocionais associados a desempenhos de excelência.

**Catarina Cidade do Carmo** - Vice-Campeã Nacional Sub23, 3.000m de Obstáculos e 10km de Estrada (2020/2021). Irá partilhar a sua experiência enquanto atleta de alta competição e como é viver no limbo entre o sucesso e a “queda emocional” e o receio de perda de competência técnica, tática e física.

**11h45/12h**

Tempo para perguntas

**12h15/12h30**

## **ADSUMUS**

Programas de apoio a jovens em Almada, no âmbito de Saúde Mental. Programa de Desenvolvimento Pessoal e Social : Agarra o Futuro Ações de Coaching de grupo de ajuda ao desenvolvimento pessoal e futuro profissional dos jovens adolescentes da comunidade.

O Porquê?

Hoje em dia, a probabilidade dos adolescentes se envolverem em comportamentos de risco, que afetam o bem-estar individual, é cada vez maior, surgindo assim a necessidade de intervir no sentido de os ajudar a serem bem sucedidos durante a adolescência, juventude e, posteriormente, enquanto adultos (Danish, 1997, cit. por Dias, 2001). Para o efeito é indispensável uma orientação na auto-descoberta dos valores e atitudes individuais.

Partindo do pressuposto de que as competências emocionais e sociais social são tão importantes como o desenvolvimento académico e, como tal, as mudanças nesta fase etária irão, provavelmente, afetar o desempenho escolar, torna-se fundamental a estimulação e promoção de competências de vida que permitam aumentar a percepção de controlo pessoal e confiança no seu futuro (Dias, 2001)

A adolescência é o período em que os indivíduos enfrentam um conjunto cada vez mais complexo de novos papéis e, ao mesmo

tempo, necessitam de rejeitar ou modificar papéis anteriormente adquiridos (Danish et al., 1996, cit. por Dias, 2001). Os novos papéis implicam várias mudanças, no sentido em que os jovens têm que executar novas tarefas: desenvolver competências relacionais, lidar com emoções, tornarem-se autónomos, estabelecerem e desenvolverem relacionamentos interpessoais mais maduros, clarificarem objetivos e desenvolverem a integridade pessoal (Havighurst, 1953; Chickering, 1969, cit. por Dias, 2001). Assim, envolver os jovens em programas extra-escolares significativos e eficazes durante este período de constantes mudanças, é uma forma de intervir preventivamente face aos primeiros indícios de problemas de comportamento.

O Programa Agarra o futuro tem como finalidade promover o autoconhecimento e manter o foco na descoberta de competências profissionais, que lhes permitam fazer uma escolha mais coerente e assertiva face às suas reais atitudes e valores num quotidiano realista em contraposição com um espaço online/virtual o qual tendencialmente propicia comportamentos de risco.

**12h30/13h**

Tempo para perguntas

**13h/14h30**

**PAUSA PARA ALMOÇO**

**14h30/17h30**

WORKSHOP I

## **EXERCÍCIO FÍSICO PARA O COMBATE DA DEPRESSÃO, ANSIEDADE E STRESS EMOCIONAL**

Dr. Filipe Russo

Que estratégias podem ser estabelecidas para melhorar a sensação de bem-estar através do exercício físico?

Como se processa e opera esse mecanismo psicofisiológico?

Posso intervir na minha sensação de bem-estar. De que forma?

Tenho pouco material desportivo, é possível exercitar-me mesmo assim?

Vamos sentir, experienciar e trocar ideias, sobre todas estas temáticas que tocam a vida de todos os jovens e jovens adultos.

O exercício praticado com regularidade é bom para o corpo, mas é também uma das maneiras mais eficazes para melhorar a saúde mental de cada um. O exercício regular pode ter um impacto profundamente positivo na depressão e na ansiedade, aliviando também o stress, promovendo a qualidade do sono e melhorando o estado de humor. A saúde mental depende da estreita, e biunívoca, ligação entre as componentes física e psicológica.

14h30/18h00

WORKSHOP II

## **NUTRIÇÃO FUNCIONAL**

Dr.<sup>a</sup> Noélia Arruda (Nutricionista)

Este pretende ser um workshop de alimentação saudável e funcional, com a realização de snacks saudáveis e degustação. Este workshop tem como intuito encontrar estratégias alimentares equilibradas, saudáveis e fáceis de preparar para o dia-a-dia. A seleção de alimentos funcionais permite fornecer ao organismo nutrientes para satisfação das necessidades nutricionais de acordo com o sexo, a faixa etária, o estilo de vida, os parâmetros analíticos e bioquímicos.

É sem dúvida mais fácil equilibrar as refeições de almoço e jantar com pratos mais equilibrados, para se conseguir realizar uma alimentação funcional. Contudo, nas pequenas refeições como pequeno-almoço e lanches há mais desafios em

encontrar alimentos que sejam ricos nutricionalmente para satisfazer as necessidades de cada indivíduo.

A alimentação tem influência direta na saúde mental. O que comemos afeta diretamente a forma como nos sentimos, assim como o que sentimos afeta a forma como nos alimentamos. A alimentação tem um impacto direto em diversos transtornos psicológicos, como os transtornos alimentares, transtorno depressivo e transtorno de ansiedade. Refeições inadequadas podem facilitar o desenvolvimento de diversas patologias, e por isso, cada vez mais se estuda a importância da alimentação no dia a dia do ser humano. Pessoas que possuem diagnóstico de transtornos psicológicos como a depressão ou ansiedade, em geral, possuem uma alimentação desregrada, com muito consumo de alimentos industrializados ou com alto teor de gordura. Esse tipo de alimento pode proporcionar maior sensação de cansaço, além de trazer resultados negativos para o estado físico.

# COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

**10 OUTUBRO**

**Centro Cultural e Juvenil  
de Santo Amaro**

**10h/10h30**

Apresentação da Obra Pública “Não percas o FOCO”, da Artista Pitanga (Joana Rodrigues)

**10h30/11h15**

Lançamento de um site sobre respostas de Saúde Mental, da Faculdade Egas Moniz e PLS Almada Seixal

**11h15/11h30** – Intervalo

**11h30/13h00**

APRESENTAÇÃO DO PROJECTO Erasmus+, “QU.A.R.AN.T.I.N.E.” e da Campanha “I’m with you(th)”, pela Associação Novo Mundo

MAPA DE VONTADES (durante a manhã), com Atelier Ser | Pintura coletiva com serigrafia e stencil, para sensibilização da importância da Saúde Mental

OFICINA DE EXPRESSÃO pela Arte Visual (durante a manhã), com João Vasco Robalo e Tiago Vasco Proença, artistas do Estuário Coletivo, com a participação dos utentes do Fórum Sócio-Ocupacional da Associação GIRA (inscrições com vagas limitadas).

PAUSA PARA ALMOÇO

**15h**

MESA-REDONDA

**“A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR NA NOSSA COMUNIDADE”**,

no âmbito do projeto Erasmus+ “QU.A.R.AN.T.I.N.E.

**16h30**

WORKSHOP

**ESCREVER COM O CORAÇÃO I**

Consolidação de hábitos de escrita e aquisição de técnicas para melhorar a expressão, com Diana V. Almeida, âmbito do projeto Erasmus+ “QU.A.R.AN.T.I.N.E.”

**18h30**

SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Atividades Novo Mundo, no âmbito do projeto “QU.A.R.AN.T.I.N.E. Erasmus+”

**TEATRO JOAQUIM BENITE**

**(Hora a confirmar)**

ESPETÁCULO

**“MENTES QUE SENTEM”**,

da Companhia de Teatro de Sintra

| Projeto de arte participativa

“SenteMente – práticas artísticas sobre o bem-estar e saúde mental

em mulheres”, realizado no âmbito do programa PARTIS & Art for Change.

*Toda a programação estará sujeita a inscrições prévias através de formulário próprio integrado no Site CMA, área da juventude.*

*<https://www.cm-almada.pt/nao-percas-o-foco>*

Condições de participação: maiores de 12 anos

Manhã – máximo de 150 participantes

Workshops – máximo de 40 participantes/cada

*Este programa poderá estar sujeito a alterações*

## MAIS INFORMAÇÕES

Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro  
Estrada dos Álamos 402, 2810-260 Almada

juventude@cma.m-almada.pt  
21 254 8220