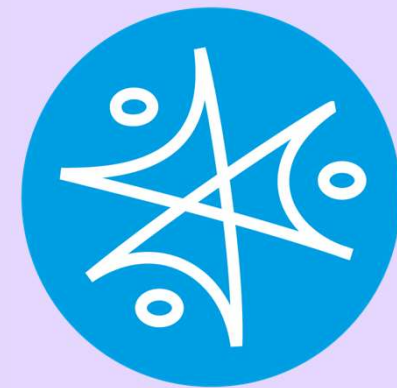


Clube de Estudantes do Técnico para a Saúde Mental e Inclusão



5º Encontro ObservIST

8 de Novembro de 2022

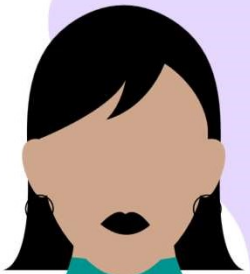
1. Como e quando surge?

Outubro de 2020

NDA@Técnico & Prof. Alexandre Francisco

Maturação do projeto Brainstorms (**saúde mental**)

Expansão no âmbito, englobando a **inclusão**



2. Quem somos?

- **Estudantes** de licenciatura, mestrado e doutoramento
- **Alumni**
- **Investigadores** atuais ou passades





3. Missão

Desenvolver iniciativas de forma a **melhorar a qualidade de vida** cognitiva e emocional da comunidade do Técnico, **promovendo e desestigmatizando** a **saúde mental** e **inclusão**

4. Principais atividades desenvolvidas



Programa de mentorado para estudantes de **PhD** junto com o **NAPE** e **outras entidades** do IST

Brainstorms sobre temas relacionados com saúde mental e inclusão com especialistas nas áreas em análise



FAI!
inspiring resilience

Colaboração com o programa **FAI! Inspiring Resilience**

Sessões de mindfulness, quinzenais e guiadas por Cricha Carvalho, junto com a **AEIST**



Colaboração com outros **Clubes**, **Núcleos** e **Associações** do Técnico



5. Resultados (1/3)

Abordagem de **20 assuntos** relacionados com **saúde mental, resiliência** ou **pertença** ao Técnico



Projeto Brainstorms

- “Estes tempos não são para fracos” | Dra. Ana Moniz
- “Sanidade mental e ensino à distância: Missão impossível?” | Dra. Teresa Espassandim
- “Desconfinar, mas devagar: Resiliência, Qualidade de Vida e Saúde Mental” | Dra. Isabel Gonçalves
- “Morte e luto: recomeço depois do fim” | Dra. Catarina Moniz
- “Não sabia que isto era assédio! Como identificar e gerir” | Dejanira Vidal e Dr Daniel Cotrim



5. Resultados (2/3)

Realização de um **ciclo de comportamentos adictivos** (1 especialista e 1 elemento do NDA por sessão)



Colaboração com o NDA



CICLO DE COMPORTAMENTOS ADICTIVOS

SUBSTÂNCIAS
Raul Melo
17/03 18h

JOGO
Nuno Azevedo e Silva
24/03 18h

SEXO
Joana Carvalho
31/03 18h

"FOMO"
João Faria
07/04 17h

Conversas via Zoom

Inscribe-te!



NDA NÚCLEO DE DESENVOLVIMENTO ACADÉMICO

 **TÉCNICO LISBOA**

 **Student Club on Mental Health and Inclusion**

ÁLCOOL E ESTUPEFACIENTES
"GAMING AND GAMBLING"
PARAFILIAS E PORNOGRAFIA
"FEAR OF MISSING OUT" E REDES SOCIAIS



5. Resultados (3/3)

Realização de **sessões presenciais de meditação guiada** (mindfulness) com Cricha Carvalho



Parceria com a AEIST



Próximas sessões:

9 Novembro
23 Novembro
7 Dezembro

**Mindfulness@Técnico:
Sessões quinzenais estão de regresso**

26 outubro

Técnico - Campus Alameda



6. Impacto

- **Seguidores e envolvimento nas redes sociais do Clube**



- **Visualizações no YouTube**



- **Respostas a inquéritos de avaliação dos eventos**



- **Participação de elementos de toda a comunidade nas atividades presenciais**



THANK YOU

Agradecimento especial:

- ObservIST
- NDA@Técnico
- Prof Alexandre Francisco

**Fiquem atentes às
nossas redes!**



@SaudeMentalIST



Student Club on Mental
Health and Inclusion - IST

