

Congresso
20 anos da ENCONTRAR+SE



ENCONTRAR+SE

É POSSÍVEL FAZER DIFERENTE!

20 ANOS DE CAMINHO PELA SAÚDE MENTAL

SABIA QUE TODOS OS ANOS 1 EM CADA 5
PESSOAS VAI PASSAR PELA EXPERIÊNCIA
DE UMA DOENÇA MENTAL?



**SAVE
THE DATE!**



16 OUTUBRO 2026

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA -
PORTO (AUDITÓRIO CARVALHO GUERRA)

PROMOVIDO POR
PROMOTED BY

APOIO INSTITUCIONAL
INSTITUTIONAL SUPPORT

PATROCÍNIO
SPONSORED BY



ENCONTRAR+SE



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA
PORTO



CATOLICA
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO



Coordenação Nacional
das Políticas de Saúde Mental



ENCONTRAR+SE

CONGRESSO 20 ANOS ENCONTRAR+SE

CONFERENCE “20th ANNIVERSARY OF ENCONTRAR+SE”

PT

A conferência “É possível fazer diferente – 20 anos de caminho pela saúde mental” é, acima de tudo, um momento de encontro e reflexão sobre duas décadas ao serviço da saúde mental. Neste dia, gostaríamos de sublinhar a gratidão por cada pessoa que confiou na ENCONTRAR+SE, pelas equipas e pela comunidade que caminhou connosco. Ao longo destes 20 anos, nada foi feito sozinho — é por isso que esta celebração dá um lugar central às pessoas, às parcerias e aos especialistas que, com rigor e compromisso, ajudaram a construir uma intervenção baseada na ciência e, ao mesmo tempo, centrada na pessoa, respeitando a singularidade de cada história e cada ritmo. Queremos olhar com clareza para o impacto: o que mudou na vida das pessoas, o que aprendemos, e o que ainda precisa de ser transformado. Neste dia, faremos isso da forma mais verdadeira: através de testemunhos pessoais, na primeira pessoa, porque são as experiências vividas que melhor mostram que, na saúde mental, é mesmo possível fazer diferente.

EN

The conference “Is It Possible to Do Things Differently – 20 Years of a Journey in Mental Health” is, above all, a moment for coming together and reflecting on two decades of service in the field of mental health. On this day, we would like to highlight our gratitude to every person who has placed their trust in ENCONTRAR+SE, as well as to the teams and the community who have walked alongside us.

Over these 20 years, nothing has been done alone — which is why this celebration places people, partnerships, and experts at its core. With rigor and commitment, they have helped build an approach grounded in science while remaining person-centered, respecting the uniqueness of each story and each individual pace.

We want to look clearly at the impact: what has changed in people’s lives, what we have learned, and what still needs to be transformed. On this day, we will do so in the most authentic way — through personal testimonies, in the first person — because lived experiences best demonstrate that, in mental health, it truly is possible to do things differently.

16/10/2026

9h00 **Abertura / Welcome**

9h10 **Joana Morais e Castro** (Presidente da ENCONTRAR+SE / President of ENCONTRAR+SE)

9h30 **'Tás maluco? Vamos falar sobre estigma e doença mental**

11h00 **O impacto do estigma/autoestigma no processo de recuperação de uma doença mental e o papel das relações, da esperança e da comunidade na recuperação.**

Convidados confirmados/ Confirmed guests:

Cecilia Cruz Villares (Terapeuta Ocupacional, Terapeuta Familiar e Formadora em Open Dialogue) e Docente no Instituto Noos), **Nuno Malheiro Sarmiento** (Gestor de projetos na Gorvell, ensaísta e Curador), **Pedro Ribeiro** (Grupo "Vozes de Esperança")

11h00

11h30

Coffee-break

11h30

13h00

Shiu, não digas a ninguém... O meu filho tem uma doença mental.

O papel da família na recuperação: o impacto do diagnóstico, os desafios do dia-a-dia e o poder do suporte.

Moderadora/ Moderator

Vânia Sousa Lima

Convidados confirmados/Confirmed guests:

João Palha (Psiquiatra), **Joana Martins** (Terapeuta Ocupacional ENCONTRAR+SE), **Maísa Champalimaud** (Artista), **Mário Barbosa** (Professor Emérito do ICBAS da Univ. Porto, investigador do Instituto de Investigação e Inovação em Saúde: Fundador do Projeto SER)

13h00

14h30

Almoço/ Lunch

14h30

16h00

"Estou sem forças mas agora não posso parar." Saúde mental no local de trabalho. Os desafios da promoção da saúde mental nas empresas, a importância da responsabilidade partilhada e de uma cultura organizacional alinhada.

Moderadora/ Moderator

Leonor Abreu

Convidados confirmados/Confirmed guests:

Conceição Zagalo (Presidente do Conselho de Administração da Fundação LIGA; Vogal Não Executiva do Conselho de Administração do Montepio Associação Mutualista), **Joana Pinto Machado** (People Business Partner na Deloitte) **Sónia Marianinho** (Responsável pelo Gabinete NOS da Fidelidade)

16h00

17h30

Sessão de encerramento: A doença mental é um bicho papão?
Closing session: Is mental illness just a bogeyman?

Moderadora/ Moderator

Filipa Palha

Convidados confirmados/Confirmed guests:

Pedro Morgado (Coordenador Regional de Saúde Mental na ARS-Norte).
Richard Zimler (jornalista e escritor)

