



## "À conversa sobre Gaming e Saúde Mental" (painel)

Sala Workshops

Sábado – 16h45/17h30

Domingo – 11h45/12h30

### Breve descrição dos temas a abordar (principais tópicos) /dinâmica:

#### 1º - Apresentação da equipa:

- Quem somos: somos 4 médicos, dois médicos internos de psiquiatria de adultos, um médico interno de psiquiatra com experiência no tratamento de comportamentos aditivos e uma médica interna de pedopsiquiatra. Uma Terapeuta Ocupacional (Johselin Pinto). Desta forma, conseguimos ter alguém com experiência de tratamento em todas as faixas etárias.
- Porquê do nosso interesse pela área: somos *gamers / otakus*
- Objetivo: mostrar que o gaming é compatível com uma vida profissional e pessoal saudável; aproximarmo-nos do público para que estejam à vontade para intervir e questionar nas seções seguintes

#### 2º - O Gaming, o uso da Internet e a sua importância contemporânea:

- Representação do gaming na nossa sociedade e no mundo do anime/manga
- Dar o exemplo da nossa experiência pessoal de jogo

#### 3º - Fronteira entre o gaming saudável/ hobby e o gaming como patologia:

- Caracterizar cada tipo
- Mecanismos que tornam o gaming aditivo (ex: *loot boxes*)
- Formas extremas de gaming (ex: *hikikomori*)
- Quando poderá ser necessário solicitar apoio

#### 4º - Onde, quando e como solicitar apoio:

- Desmistificar a ida à consulta de psicologia ou psiquiatria
- Contactos úteis no Serviço Nacional de Saúde



#### 5º - Dicas para hábitos de jogo saudáveis:

- **Dicas para gamers e para as famílias (ex: explorar interesses alternativos, parentalidade positiva, etc)**

Apesar da estrutura geral que delineámos, queremos que a apresentação seja fluida e que os assuntos chave sejam abordados à medida que vão surgindo.

#### **Convidados:**

- **Núria Santos:** Médica Interna de Psiquiatria, Hospital Distrital de Santarém
- **Mário J. Santos:** Médico Interno de Psiquiatria, Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca
- **Maria Catarina Cativo:** Médica Interna de Psiquiatria, Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca
- **Catarina Manuel:** Médica Interna de Pedopsiquiatria, Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca
- **Jhoselin Pinto:** Terapeuta Ocupacional, Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca