



A.D.E.B.

[www.adeb.pt](http://www.adeb.pt)

# BIPOLAR

REVISTA DA ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E BIPOLARES N.º 73  
Periodicidade: Semestral - 1.º Semestre de 2026 - Preço: 2.50€ c/iva incluído

## Direitos Humanos e Saúde Mental

### CONVOCATÓRIA PARA A ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA SÁBADO 28 DE MARÇO DE 2026

Convocam-se todos os associados da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, ADEB, a comparecer no dia **28 de março de 2026, a partir das 10:00 horas, na Assembleia Geral Ordinária da ADEB**, ao abrigo do n.º 1 b) do artigo 28º dos Estatutos da ADEB, a realizar-se presencialmente no Auditório da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, na Avenida de Ceuta, n.º 1, 1300-125 Lisboa e online via zoom ( a enviar aos associados com direitos estatutários)

Ordem de trabalhos:

- Apresentação do Relatório de Direção e Contas do ano 2025
- Apresentação do Relatório e Parecer do Conselho Fiscal sobre o Relatório de Direção e Contas do ano 2025
- Apreciação e votação do Relatório de Direção e Contas do ano 2025
- Outros assuntos
- Colóquio com o tema “Direitos Humanos e Saúde Mental” a cargo de Sílvia Portugal, Socióloga e Professora na Universidade de Coimbra - Faculdade de Economia e Centro de Estudos Sociais e Tiago Pires Marques, Historiador. Universidade Nova de Lisboa – CHAM (Centro de Humanidades).



Após a Assembleia Geral vai ter lugar um almoço convívio na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa (inscrições para o almoço até ao dia 19 de março para [adeb@adeb.pt](mailto:adeb@adeb.pt) ou para o telefone 218540740).\*

\*Menu e custo do almoço na contracapa da Revista Bipolar

# Editorial

Descrição: Renata Frazão



Os Direitos Humanos na área da saúde mental, apesar de indiscutíveis avanços ao longo das últimas décadas, refletem ainda o muito trabalho que há a fazer, em particular no que diz respeito ao combate ao estigma e discriminação, e fomento de uma cidadania mais participativa e interventiva, em todas as áreas da vida. Isto é particularmente importante na interação produtiva e significativa com todos os intervenientes nesta área, nomeadamente com os decisores políticos, as empresas farmacêuticas, os prestadores de cuidados de saúde mental públicos e privados, e os seus profissionais, assim como profissionais de outras áreas que, indiretamente, contactam com estas realidades: escolas, bombeiros, polícias, etc. É por este motivo que a ADEB, no ano 2026, e no âmbito de projetos apresentados junto do antigo Instituto Nacional para a Reabilitação, agora deno-

minado IDIPD (Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência), irá promover ações, a nível nacional, para chegar a estes grupos profissionais, e levando-lhes mais conhecimento, ferramentas e estratégias, para que sejam agentes mais eficazes e positivos nesta dinâmica, em que cada um representa um papel importante e, por vezes, incontornável.

Em 2026 vamos criar também um Podcast “Entre Altos e Baixos”, onde vamos convidar profissionais de saúde mental, pessoas com experiência de doença mental e familiares, associados ou não da ADEB, a partilhar as suas perspetivas e a, em conjunto, dinamizar mais e melhores ações de promoção de saúde mental. Destacamos ainda a criação de um novo grupo de teatro na ADEB, a realização de um concurso de fotografia, dinamização de diversas sessões de sensibilização sobre literacia em saúde mental junto da comunidade, por todo o país, campanhas digitais, “tardes de cinema” sobre saúde mental na Cinemateca, entre várias outras atividades.

Com a recuperação do espaço físico da Sede Nacional e das Delegações Norte e Centro, temos agora melhores condições para receber quem nos procura e com o alargamento da equipa

e investimento na sua formação, esperamos aumentar ainda mais a qualidade dos serviços que prestamos, já há 35 anos!

Mais uma vez agradecemos aos nossos associados, pela sua resiliência, coragem, inspiração e contribuição, tão essenciais para dar sentido a tudo aquilo que fazemos e pretendemos continuar a fazer!

Renata Frazão

Sócio nº 698

Presidente da Direção da ADEB

Diretora da Revista Bipolar

Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta

## Índice

- 2 - EDITORIAL
- 3 - A ADEB – um olhar de fora com um pé dentro
- 5 - Companhia Nacional de Bailado  
- Ensaio Geral Solidário
- 6 - A Saúde Mental e Direitos Humanos: Perspetivas do Médico Psiquiatra
- 8 - Capacitar para Empregar
- 11 - Projecto + Cidadania, INR 2025
- 12 - Unidos a Uma Só Voz
- 14 - Os Impactos da Inteligência Artificial na Saúde Mental: Riscos Benefícios e Perspetivas Futuras
- 17 - Poemas
- 20 - Convocatória para a AGO 28 de Março 2026

**A ADEB inclui neste número da Revista Bipolar a acessibilidade das imagens a pessoas cegas.**

## ESTATUTO EDITORIAL

- Editoriais temáticos;
- Publicação de documentos técnicos e científicos sobre as doenças mentais em geral, e em especial sobre a doença Unipolar e Bipolar;
- Informação pedagógica de modo a contribuir para a Reabilitação, Educação e Prevenção daqueles que sofrem da doença Unipolar e Bipolar;
- Entrevistas, artigos de opinião;
- Divulgação e testemunho de pacientes e familiares;
- Relatório das atividades sociais desenvolvidas pela ADEB;
- Consultório jurídico abrangendo todos os ramos do Direito;
- Espaço para divulgação das potencialidades dos associados no campo cultural, recreativo e social;

## DIVULGUE A REVISTA BIPOLAR

O respeito das regras do Novo Acordo Ortográfico nesta obra foi decidido por cada um dos seus autores.

# A ADEB – um olhar de fora com um pé dentro

Por: Sílvia Portugal<sup>1</sup> e Tiago Pires Marques<sup>2</sup>

Este texto apresenta uma breve reflexão resultante de um projeto de investigação<sup>3</sup> realizado pelo Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra, com a colaboração da ADEB<sup>4</sup>. O estudo, desenvolvido entre 2022 e 2024, pretendeu articular um olhar de fora com a escuta atenta de quem constrói e vive o quotidiano da ADEB. Procurou-se analisar o modelo de ativismo da ADEB, observando as suas características, mas, também, usufruindo das discussões mais amplas, no âmbito do debate sobre sofrimento psíquico e direitos humanos, e da comparação com a realidade brasileira (temas do projeto).

A ADEB é uma associação com características particulares, pela sua longevidade e número de associados, assim como pela sua relação com o Estado e a sociedade. Olhámos para as interações entre sócios e a Associação e as experiências reportadas por profissionais e associados, procurando compreender o papel da ADEB na vivência da saúde e da doença mental.

Analisámos os 60 números editados entre 1992-2020 da Revista da Associação – “Revista BIPOLAR” (compilados numa edição comemorativa dos 30 anos da ADEB), realizámos entrevistas individuais com membros da direção, técnicas/os, pessoal administrativo e sócias/os da ADEB e observámos o quotidiano da ADEB, através de diversas visitas.

## Que associativismo é este?

Em número de associados, a ADEB é uma das maiores associações de “doentes” do país. No entanto, os sócios que “pagam as quotas” são minoritários, como não se cansam de sublinhar a Direção e corpo técnico. Existe uma percepção generalizada acerca da dificuldade de “manter vivo o espírito associativo”. A satisfação pelo que foi conquistado ao longo de décadas, contrasta com a nostalgia de um tempo em que “tudo era diferente”, quando a dedicação à causa e a militância ativista moviam a Associação e os seus membros.

Desde o momento fundador e, durante os primeiros anos da Associação, a disseminação de informação e a luta contra o estigma foram as bandeiras do trabalho desenvolvido. Edição do Boletim, de panfletos e de

livros, entrevistas à comunicação social, participação em eventos científicos, divulgação em estabelecimentos de ensino etc. transmitiram experiências pessoais, esclarecimentos sobre a doença, a medicação, os direitos sociais e as formas de lidar quotidianamente com os sintomas e com as outras pessoas. Os protagonistas foram “meia dúzia de pessoas dedicadas” à causa, sobretudo doentes e profissionais de saúde – psiquiatras e psicólogos – alguns deles, também com experiência da doença. Estas pessoas construíram uma estrutura que foi crescendo e profissionalizando-se, tentando responder às necessidades da população que se dirigia à Associação.

Ao ativismo inicial, à ajuda entre pares, à luta contra o estigma e à reivindicação de direitos foi-se juntando, paulatinamente, a prestação de apoio e de serviços e o atendimento clínico, preenchendo vazios que as políticas públicas deixam a descoberto. A ADEB tem o estatuto de IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social – sendo pioneira em Portugal enquanto associação de utentes e familiares no campo da saúde mental. O estatuto de IPSS permitiu à ADEB aceder a financiamentos e construir uma estrutura que tem, hoje, várias “valências”: serviços de atendimento psicológico, grupos psicoterapêuticos, de autoajuda, de apoio à ideação suicida, de apoio a familiares, de criação musical. Este estatuto tem implicações muito claras no modo de funcionamento da Associação, que passou a ser “disciplinada” pelas exigências externas, relativamente à sua organização e prestação de contas, transitando, progressivamente, para um modelo mais profissional e burocratizado.

Esta mudança implica algumas tensões na forma de pensar o associativismo e o papel dos associados, na relação destes com a Associação, na gestão de recursos humanos e materiais. O que é ser sócio da ADEB hoje, conjuga espaços, tempos e atores sociais diferenciados, que combinam diferentes experiências e modos de pensar e agir.

<sup>1</sup> Socióloga. Universidade de Coimbra - Faculdade de Economia e Centro de Estudos Sociais. [sp@fe.uc.pt](mailto:sp@fe.uc.pt)

<sup>2</sup> Historiador. Universidade Nova de Lisboa - CHAM (Centro de Humanidades). [tomarques@fch.unl.pt](mailto:tomarques@fch.unl.pt)

<sup>3</sup> Projeto PSYGLOCAL - *Sofrimento psíquico e direitos humanos: epistemologias da saúde mental, políticas e militância na psiquiatria (Lisboa, Portugal e Salvador, Brasil, c. 1950 - c. 2020)* (Financiamento FCT. Ref: PTDC/FER-HFC/3810/2021).

<sup>4</sup> A equipa do PSYGLOCAL agradece imensamente à ADEB a sua participação. Sílvia Portugal, que realizou o trabalho de campo na ADEB, agradece, pessoalmente, a disponibilidade e generosidade com que foi recebida por todos/as, e regista a saudades do Sr. Delfim Oliveira, com quem manteve um estimulante diálogo, durante longos anos.

Do estudo que realizámos, emergiu a ideia de um “associativismo educador” – à ação da Associação subjaz um objetivo pedagógico de disseminação de informação sobre a doença bipolar. A atividade editorial da ADEB é orientada “para educar e prevenir a doença” (Boletim Bipolar, nº 6, p.6). “Formar e informar” são duas bandeiras do trabalho da ADEB com os seus sócios, com potenciais associados, com a sociedade em geral, tendo, ao longo do tempo, procurado “destruir mitos e preconceitos para lutar contra o estigma”.

Começando como “associativismo militante” – ou como ativismo – a ADEB desenvolveu, progressivamente, esse “associativismo educador”, que pretende fomentar a aprendizagem da convivência com o diagnóstico clínico. Ambas as formas de associação coexistem – por exemplo, o espírito do ativismo é ainda patente nas intervenções sociais e culturais, na luta contra o estigma e na procura de construção da figura e da identidade do “bom sócio”. No entanto, a cooptação do conceito, nunca questionado, de “doença bipolar” e a educação para a gestão da doença segundo um modelo que, ainda que crítico dos internamentos psiquiátricos do passado e dos atentados à dignidade, segue o modelo biomédico, sugerem que a ADEB atua mais na forma de um “associativismo de educação” do que “militante”.

A ideia da importância “do apoio” encontrado na ADEB é recorrente nos testemunhos. As valências da Associação são diversas, como já referido. No entanto, dos diversos apoios oferecidos pela Associação, o “apoio psicológico”, ou seja, as “consultas” ou “atendi-

mentos” desempenham um papel fundamental na procura da ADEB, tornando a dimensão clínica um tronco fundamental de intervenção. Esta visão é partilhada por sócios, corpo técnico e Direção. No entanto, profissionais e Direção, embora reconheçam a sua importância, identificam nela uma vertente utilitarista que esvazia o potencial de ativismo dos membros da ADEB. Nas palavras de uma das pessoas entrevistadas, quem procura a Associação vem, pelo menos num primeiro momento, em busca de “um serviço”.

### E o Estado?

Dos discursos de sócios, profissionais e dirigentes, emerge a relevância do papel social da ADEB - a sua ação tem uma dimensão de combate às desigualdades sociais e económicas. À luta contra o estigma, acresce um movimento contra a injustiça social, enquanto Associação que oferece uma alternativa de cuidado, promotora da igualdade e da inclusão social. A ADEB provém recursos inacessíveis de outro modo à população “que serve”. Os seus “serviços” preenchem lacunas das políticas públicas, dado que a oferta estatal não permite suprir as necessidades das pessoas, delegando nas IPSS funções que deveriam ser do Estado.

Se o estatuto de IPSS permite à ADEB uma intervenção continuada e sistemática, o financiamento público contém exigências burocráticas e administrativas que constroem a ação e são uma fonte de problemas na gestão quotidiana de recursos materiais e humanos. Direção e pessoal técnico queixam-se das mesmas dificuldades: insuficiência de recursos, alta rotatividade dos profissionais, escassez de financiamentos que permitam reter as pessoas e colmatar a falta de pessoal. A ADEB é hoje um lugar de formação de jovens profissionais, sobretudo vindos dos cursos de psicologia e serviço social. No entanto, sem possibilidade de contratar e de pagar salários dignos, a Associação não recolhe os benefícios do seu investimento na formação.

### O que muda e o que permanece?

Como constatámos no conjunto das entrevistas, a Associação tem sido concebida, desde o seu início, como um espaço de intensificação das relações sociais, um espaço de sociabilidade. Esse ideal, particularmente importante tendo em conta que uma das maiores dificuldades dos sócios é o isolamento e a capacidade de manter uma vida social ativa, mantém-se hoje tão presente, quanto nos primeiros tempos da sua história.

Nos tempos das narrativas e dos personagens encontramos continuidades, mudanças e tensões nos modos de definir e viver a ADEB – um modelo de associativismo que se foi transformando ao longo do tempo. Militância e participação coexistem com prestação de serviços e apoio psicológico e clínico. A luta contra



Legenda 1 - Árvore com flores e balança da lei

o estigma concorre com a persistência do rótulo do diagnóstico como marcador de identidade.

Ao acentuar a sua vertente psicoeducativa, a dimensão disciplinar da associação intensificou-se e transformou-se qualitativamente: aquilo que era, inicialmente, uma disciplina de concertação de forças orientadas para a ação (a reivindicação, a luta pelos direitos, o combate ao estigma, o acolhimento ativo) parece ter-se transformado numa disciplina identitária, construída através da pertença a um grupo que partilha um diagnóstico.

No entanto, se, por um lado, a ADEB reproduz a hegemonia do paradigma biomédico, construindo laços positivos, através da sociabilidade e da conformidade com o diagnóstico; por outro lado, oferece um espaço de acolhimento que produz comunidade, identidade, confiança e esperança, preenchendo vazios institucionais e existenciais, de um modo singular e inédito no contexto da sociedade portuguesa.



Figura 2 - Puzzle com figuras humanas

## Companhia Nacional de Bailado Ensaio Geral Solidário

No passado dia 11 de fevereiro de 2026, a Companhia Nacional de Bailado realizou um ensaio geral solidário do programa “Grandes Mestres”, que se destacou pela sua elevada qualidade artística! Esta iniciativa teve como objetivo apoiar várias instituições sociais, sendo a ADEB uma das beneficiárias. Graças a esta valiosa parceria, foi possível à ADEB angariar 1.938 euros, valor que permitirá dar continuidade ao trabalho desenvolvido junto da comunidade e reforçar a promoção de mais e melhor saúde mental em Portugal.

A Companhia Nacional de Bailado reafirma, com iniciativas como esta, a sua responsabilidade cultural, social e solidária. A sua programação regular oferece ao público espetáculos de elevada qualidade, valorizando o património da dança e aproximando a arte da comunidade. Acompanhar os espetáculos da Companhia é também apoiar uma cultura mais inclusiva, consciente e comprometida com a sociedade.

A ADEB envia desta forma o seu sincero agradecimento a todos os envolvidos por este gesto de enorme generosidade e compromisso social!



Figura 3 - Poster da Companhia Nacional de Bialado

# A SAÚDE MENTAL E DIREITOS HUMANOS: PERSPETIVAS DO MÉDICO PSIQUIATRA

**Mariana Sousa**, Interna de Psiquiatria no Hospital Júlio de Matos

**Miguel Nascimento**, Psiquiatra no Hospital Júlio de Matos

A Saúde Mental, tal como definida pela Organização Mundial de Saúde, é um estado de bem-estar que permite às pessoas lidar com os desafios da vida, desenvolver as suas capacidades, aprender, trabalhar, e contribuir para a sua comunidade. Para além do seu valor intrínseco, por si mesma, é um recurso fundamental para o funcionamento social e participação na vida da comunidade. É reconhecida como parte integrante do direito à saúde, como estabelecido na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Em qualquer momento, existem vários fatores de ordem individual, comunitária ou estrutural que interagem entre si para proteger ou colocar em risco a Saúde Mental de uma pessoa. A exposição a circunstâncias adversas como a pobreza, violência ou desigualdade social, aumenta o risco de desenvolver uma perturbação mental e pode comprometer o acesso a cuidados de saúde adequados; de facto, os mais importantes determinantes de saúde e doença são fatores socioeconómicos. Para além disso, as pessoas com doença mental enfrentam frequentemente estigma, discriminação e violações dos direitos humanos, que agravam o seu sofrimento.

Do ponto de vista da psiquiatria, o seu papel não se limita ao diagnóstico e tratamento, mas também à defesa da dignidade, autonomia e inclusão das pessoas com doença mental. Tal implica o respeito dos quatro pilares éticos fundamentais da Medicina – Beneficência, Não maleficência, Autonomia e Justiça – que se associam ao direito à informação clara e acessível, confidencialidade e consentimento informado.

Alguns destes princípios colocam desafios particulares à prática da psiquiatria. Um dos maiores desafios é respeitar a autonomia do doente assegurando ao mesmo tempo o tratamento adequado da doença mental. Sabemos que a doença mental pode comprometer o juízo crítico e capacidade de o doente tomar decisões informadas, levando a que muitas vezes recuse tratamentos que seriam benéficos e necessários à eliminação de risco para o próprio ou outras pessoas. Nesta situação, o respeito total pela autonomia do doente pode entrar em conflito com o dever de proteger o seu direito à vida e integridade física, permitindo que haja um agravamento do

seu estado de saúde com perda das funções que lhe permitem exercer todos os seus direitos e liberdade. A prática da psiquiatria implica, assim, avaliar em cada situação, a capacidade de autodeterminação da pessoa.

Para além disso, é ponderada a proporcionalidade das intervenções, construindo um equilíbrio que procure, por um lado, evitar a medicalização excessiva do sofrimento e, por outro, a omissão de tratamentos necessários. No caso da consulta de psiquiatria, a maioria dos doentes que a ela chegam já atravessaram um percurso prolongado de sofrimento e esgotaram várias estratégias pessoais. Quando a medicação é proposta, o psiquiatra está perante sintomas que pela sua natureza ou intensidade são incapacitantes, interferindo com o trabalho, relacionamentos e atividades do dia-a-dia; em algumas situações, a própria doença pode dificultar que a pessoa reconheça esta gravidade e impacto dos sintomas. Aqui, o tratamento farmacológico ajuda a pessoa a recuperar ferramentas que a ajudam a lidar com as suas dificuldades e a beneficiar de outras formas de apoio providenciadas pela equipa multidisciplinar (como o apoio psicológico).

Para além dos desafios éticos inerentes à prática da psiquiatria, persiste na sociedade um enorme obs-



Figura 4 - Terapeuta tira notas em sessão

táculo à intervenção precoce e reabilitação: o estigma associado à doença mental, que frequentemente atrasa a procura de ajuda e dificulta o acesso aos cuidados de saúde e compromete a adesão ao tratamento. Para além do estigma que existe na população geral em relação às pessoas com doença mental, associadas a estereótipos como incompetência, imprevisibilidade, perigosidade ou responsabilidade pela própria doença, há também o autoestigma, resultante da internalização pela pessoa com doença mental dos preconceitos e estereótipos associados à doença. O estigma estrutural reflete-se em políticas institucionais que restringem oportunidades às pessoas com doença mental, contribuindo para o seu desemprego e isolamento social, e aumentando a sua situação de vulnerabilidade. Assim, funciona como um ciclo que se autopropaga: a sociedade cria preconceitos com raízes históricas profundas; estes preconceitos são reforçados por fatores culturais — como filmes, literatura e notícias sensacionalis-

tas — e por fatores estruturais, incluindo políticas discriminatórias e barreiras no acesso a emprego, educação e cuidados de saúde; as pessoas internalizam esses preconceitos, aumentando o isolamento e a exclusão, o que, por sua vez, reforça a perceção negativa sobre a doença mental. Neste contexto, o psiquiatra assume um papel educativo, na desconstrução das ideias pré-concebidas em relação às pessoas com doença mental, tanto junto da população geral como dos restantes profissionais de saúde que, ao contrário do esperado, podem ter atitudes tão negativas em relação à doença mental como as restantes pessoas. De facto, a literacia em saúde mental é uma das principais ferramentas na defesa dos direitos das pessoas com doença mental.

A perspetiva da saúde mental enquanto direito humano, exige uma prática psiquiátrica que combine rigor clínico com compromisso ético e social, integrando a defesa da dignidade, autonomia e inclusão das pessoas com doença mental.



Figura 5 - Médico e paciente em consulta

# CAPACITAR PARA EMPREGAR

**Ana Carvalheira**, Assistente Social na Delegação da Região Centro da ADEB

**Beatriz Maio**, Psicóloga Clínica na Delegação da Região Norte da ADEB

**Jéssica Pinto**, Psicóloga Clínica na Sede Nacional da ADEB

**Sérgio Paixão**, Psicólogo Clínico na Sede Nacional da ADEB

A Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, ADEB, ao reconhecer a integração profissional como uma componente essencial no processo de recuperação e inclusão social, desenvolveu durante o ano de 2025 o projeto “Capacitar para Empregar”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, INR.I.P.

O projeto caracterizou-se pelos princípios estabelecidos na Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (2006), ao promover a inclusão, a igualdade de oportunidades e a participação plena de pessoas com incapacidade decorrente de doença mental. Paralelamente, enquadra-se no disposto na Lei n.º 4/2019, de 10 de janeiro, que determina a obrigatoriedade de contratação de uma quota entre 1% e 2% de pessoas com incapacidade por parte das entidades empregadoras, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e representativa da diversidade.

As ações desenvolvidas pela ADEB, no âmbito deste projeto, foram dirigidas a pessoas com diagnóstico de Perturbação Bipolar ou Unipolar (Depressão Recorrente) e comorbilidades associadas, conciliando o seu processo de reabilitação psicossocial com os seus projetos de vida através de um acompanhamento centrado na pessoa, promotor de autonomia e orientado para a inclusão socioprofissional. Paralelamente, foi desenvolvido um trabalho de sensibilização, capacitação e articulação com entidades empregadoras e educativas, visando a redução do estigma e a criação de contextos mais inclusivos.

Com o objetivo de promover estabilidade clínica e potencializar condições facilitadoras da (re)integração socioprofissional, realizaram-se atendimentos de psicologia clínica a 45 associados com diagnóstico de Perturbação Unipolar (Depressão) ou Perturbação Bipolar. A análise da plataforma de inventariação de ganhos de saúde e sociais evidenciou, maioritariamente, uma diminuição das crises/episódios da doença após o início do acompanhamento psicológico individual.

No âmbito do Apoio e Orientação Profissional, a intervenção abrangeu 37 associados em contexto individual e 13 associados em contexto grupal, através do Grupo de Entreeajuda na Procura de Emprego (GEPE). Os participantes encontravam-se em situação de desemprego ou em contextos de emprego precário. A análise dos resultados demonstra um impacto significativo na capacitação pessoal e profissional dos associados, destacando-se a elaboração e/ou otimização do currículo vitae e da carta de apresentação, o reforço de competências de procura ativa de emprego, a preparação para entrevistas de seleção e o desenvolvimento de competências transversais (soft skills), com base numa abordagem enquadrada no modelo de Emprego Apoiado.

A intervenção realizada no âmbito dos Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade (GTSA) contou com a participação de 9 associados. A avaliação realizada através de questionários de satisfação incidiu sobre aspetos organizacionais do grupo, intervenção dos terapeutas e os conhecimentos adquiridos ao longo das sessões. Os resultados revelaram um elevado grau de satisfação e perceção de utilidade, evidenciando a pertinência desta intervenção na gestão emocional, regulação do stress e prevenção de recaídas.

No âmbito do Programa de Promoção de Competências Pessoais e Sociais, foram dinamizados 6 workshops subordinados aos seguintes temas: autoestima e autoconceito; gestão de conflitos interpessoais e intrapessoais; comunicação interpessoal verbal e não verbal; gestão da mudança; e gestão doméstica e financeira. Participaram neste programa 16 pessoas com diagnóstico de Perturbação Unipolar ou Bipolar, bem como familiares. Os resultados dos questionários de autoavaliação reforçam a relevância da intervenção na consolidação de competências relacionais, emocionais e adaptativas, fundamentais para a inclusão social e profissional.

Relativamente ao Workshop “Técnicas de Procura de Emprego”, participaram 5 associados em situação de desemprego e procura ativa de emprego. Através dos questionários de avaliação percebemos que o workshop foi considerado como adequado e satisfatório na aquisição de novos conhecimentos e estratégias de procura de emprego. Nas palavras dos participantes, foi importante para “relembrar conteúdos essenciais, exercícios práticos e troca de experiências” e “a estar mais preparado e motivado na procura de emprego.”

Apesar da dimensão reduzida do grupo, os resultados qualitativos evidenciam impacto positivo ao nível da confiança e da organização da procura ativa.

A dimensão comunitária do projeto assumiu igualmente particular relevância, abrangendo um número significativo de pessoas através de ações dirigidas a entidades empregadoras, organizações locais e estabelecimentos de ensino. Foram promovidas diversas ações de sensibilização e capacitação com o objetivo de fomentar ambientes mais inclusivos, combater o estigma associado à saúde mental e promover uma cultura de respeito pela diversidade.

Estas Ações de Sensibilização para a “Promoção da Empregabilidade” decorreram nos distritos de Évora, Setúbal, Aveiro, Faro, Lisboa, Porto e Coimbra, realizadas em parceria com entidades locais. Algumas sessões – nomeadamente Coimbra e Aveiro – realizaram-se em formato online, registando uma elevada adesão, o que permitiu abranger participantes de praticamente todos os distritos de Portugal, incluindo as Ilhas dos Açores e Madeira. Estas ações foram dirigidas para técnicos das áreas da saúde e social que trabalham em diversas instituições com pessoas com diagnóstico de Perturbação Unipolar e Bipolar, contando também com a participação de pessoas com diagnóstico e respetivos familiares, num total 292 participantes.

Da análise dos questionários de satisfação, verificou-se que 98,8% dos participantes avaliaram positivamente a sessão, e 97,9% os conteúdos e a apresentação. Estes resultados, aliados aos comentários recolhidos, reforçam a relevância e a necessidade da implementação destas ações junto da comunidade.

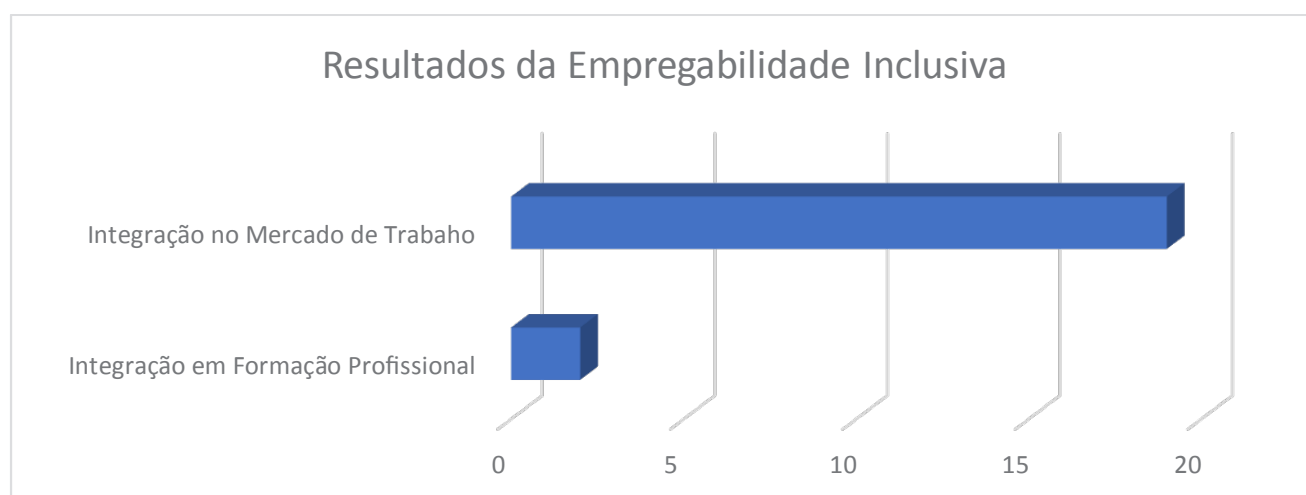


Figura 6 - Tabela sobre resultados de empregabilidade inclusiva

As intervenções na comunidade incluíram ainda as Ação de Mentoria e Promoção da Empregabilidade, centradas na promoção da literacia em saúde mental, no desenvolvimento de competências socioemocionais e no apoio à identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico. Estas iniciativas visaram capacitar técnicos e docentes para a adoção de práticas inclusivas em contexto educativo e laboral, reforçando a articulação entre “o mundo laboral” e a comunidade educativa com os recursos especializados na área da saúde mental. Registaram-se 31 presenças de responsáveis pelo recrutamento e seleção, quadros de chefia/supervisores e outros trabalhadores.

A totalidade dos participantes considerou que a ação contribuiu para o aumento do seu conhecimento sobre os temas abordados, evidenciando a importância da sensibilização das entidades empregadoras como fator estruturante na redução do estigma e na promoção de contextos laborais mais inclusivos.

Da análise global conclui-se que as pessoas abrangidas pelo projeto atribuíram um elevado grau de pertinência às ações desenvolvidas. Importa, destacar que, das 52 pessoas com diagnóstico de Perturbação Unipolar ou

Bipolar que participaram nas atividades internas do projeto, 19 conseguiram integração no mercado de trabalho e 2 integração em formação profissional, conforme ilustrado no gráfico seguinte:

Estes resultados correspondem a uma taxa de integração profissional de 36,5% e a uma taxa global de integração (emprego + formação) de 40,4%, indicadores particularmente relevantes face às barreiras estruturais associadas à doença mental no acesso ao mercado de trabalho.

Verificou-se ainda que as 52 pessoas com um diagnóstico de Perturbação Bipolar ou Unipolar, que beneficiaram das atividades de Avaliação e Acompanhamento Psicossocial, Apoio e Orientação Profissional, Grupo de Entreatajuda na Procura de Emprego, Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade, Programa de Promoção de Competências Pessoais e Sociais e dos Workshops de “Técnicas de Procura Ativa de Emprego” apresentaram ganhos significativos ao nível da saúde e da inclusão social.

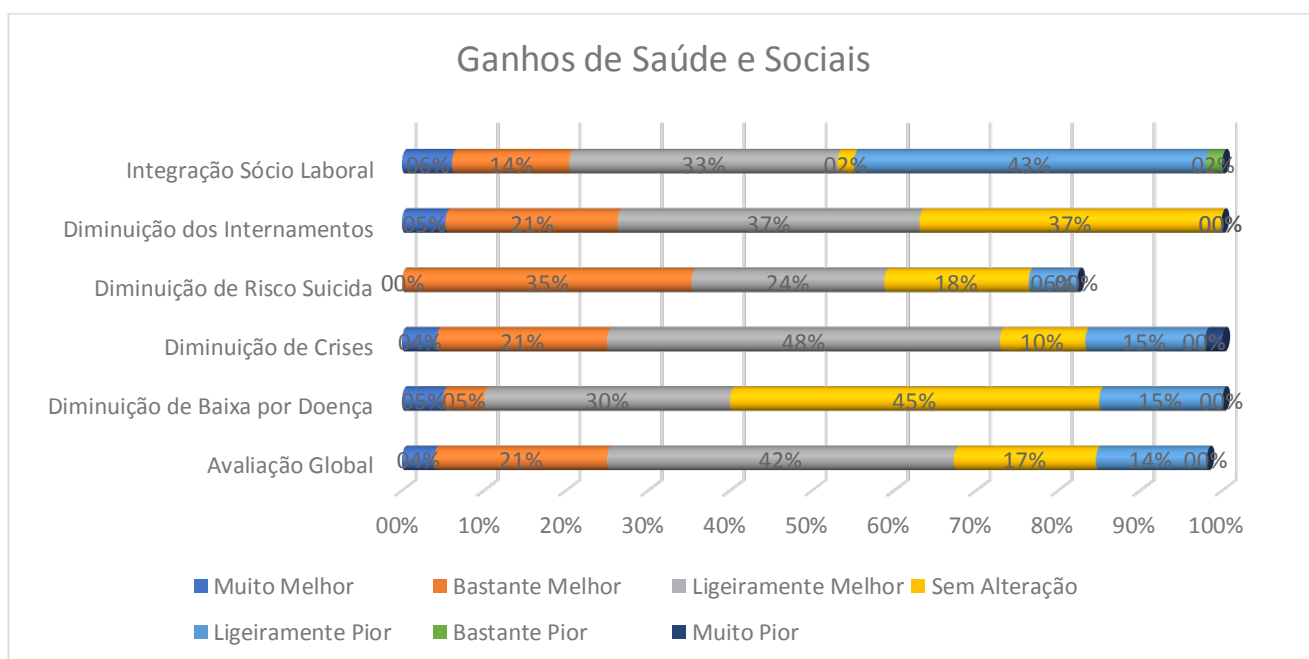


Figura 7 - Ganhos de saúde e sociais

O projeto abrangeu diretamente 366 pessoas, revelando-se uma prática com forte potencial de continuidade e replicabilidade, contribuindo de forma concreta para a redução do estigma, para a promoção da inclusão social e para o fortalecimento de percursos profissionais sustentáveis.

A continuidade e o reforço deste tipo de intervenção apresentam-se, assim, como fundamentais para consolidar os ganhos alcançados e ampliar o impacto junto da comunidade.

Em síntese, através da intervenção direta junto das pessoas acompanhadas e da atuação junto de empregadores, entidades e escolas, o projeto contribuiu para a disseminação de informação sobre empregabilidade inclusiva, direitos e medidas de apoio existentes, reforçando o compromisso com a construção de uma sociedade mais equitativa, promotora da participação ativa, informada e livre de preconceitos.

# PROJETO + CIDADANIA, INR 2025

**Renata Frazão**, Psicóloga Clínica, Sede Nacional da ADEB

**Anabela Santos**, Psicóloga Clínica, Delegação Região Centro ADEB

**Beatriz Maio**, Psicóloga Clínica, Delegação Região Norte ADEB

Em 2025, a Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares desenvolveu o Projeto + Cidadania, no âmbito do Programa Nacional de Financiamento a Projetos do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR, I.P.), reforçando o seu compromisso com a promoção da saúde mental, da literacia e do exercício pleno de direitos das pessoas com experiência de doença mental. Mais do que um conjunto de atividades, o projeto afirmou-se como uma resposta integrada de capacitação, apoio e intervenção comunitária, centrada na valorização da pessoa, na defesa dos seus direitos e na promoção de uma cidadania ativa e inclusiva.

## Cidadania em Saúde Mental: Um Direito, Não um Privilégio

Falar de cidadania em saúde mental é falar de acesso à informação, participação ativa, empoderamento e combate ao estigma. É reconhecer que as pessoas com diagnóstico de depressão ou doença bipolar não são apenas destinatárias de cuidados, mas sujeitos de direitos, com voz própria e capacidade de intervenção nas suas comunidades. O projeto +Cidadania procurou precisamente isso: criar pontes entre o apoio individual e a transformação social. Ao longo do ano, foram abrangidas 351 pessoas, das quais 327 caracterizadas, incluindo 124 pessoas com experiência de doença mental e 203 familiares e membros da comunidade. Estes números evidenciam o carácter inclusivo do projeto e a importância de intervir também junto das redes de suporte informal.

## Linha SOS Sentir ADEB: Primeira Resposta em Momentos de Crise

Um dos eixos estruturantes foi a Linha SOS Sentir ADEB, que apoiou 217 pessoas, com 487 ocorrências de contacto. A linha funcionou como dispositivo de escuta qualificada, avaliação de risco e encaminhamento técnico, respondendo a situações como: • Ideação suicida • Gestão de episódios depressivos ou maníacos • Internamento involuntário • Orientação para recursos clínicos e comunitários. Para muitas pessoas, esta linha representou o primeiro pedido de ajuda. Para outras, foi um acompanhamento continuado em momentos de descompensação. Em todos os casos, foi um espaço de contenção, informação rigorosa e promoção de autonomia.

## Informação, Literacia e Combate ao Estigma

Foram dinamizadas 10 ações presenciais e 2 online, abrangendo 518 participantes. A adesão elevada, espe-

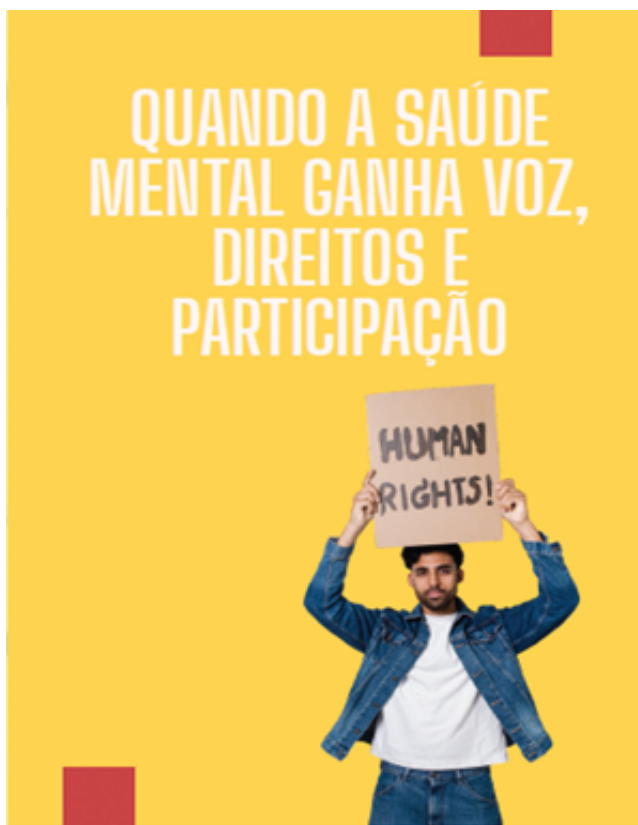


Figura 8 - Direitos Humanos

cialmente no formato digital, confirma a necessidade crescente de espaços acessíveis de esclarecimento e debate. Os questionários de satisfação revelaram níveis superiores a 80%, destacando-se a relevância dos temas, a qualidade da intervenção técnica e a percepção de aumento da literacia em saúde mental. Paralelamente, 12 campanhas digitais alcançaram 8.114 pessoas, com 578 interações, ampliando o impacto do projeto e reforçando a sensibilização comunitária.

## Grupo de Autorrepresentação: Dar Voz a Quem Vive a Experiência

O Grupo de Autorrepresentação constituiu um espaço seguro de partilha, reflexão e exercício de cidadania ativa. Ao longo de 10 sessões online, pessoas com diagnóstico de doença unipolar ou bipolar e familiares puderam discutir direitos, recursos e desafios do quotidiano. Mais do que um grupo, tornou-se um fórum de expressão e empoderamento. Como refere uma participante: "Constatarei que é um espaço de partilha com temáticas propostas e discutidas pelos próprios participantes (...) desejo que haja continuidade des-

te projeto, pois a partilha só nos enriquece.” Mesmo com um número reduzido de participantes, o impacto qualitativo foi significativo, reforçando a importância de criar espaços protegidos onde a experiência vivida ganha legitimidade e força coletiva.

### Aconselhamento Jurídico: Defender Direitos é Promover Saúde

O projeto integrou ainda apoio jurídico especializado, apoiando pessoas em áreas como direito laboral, pensão de invalidez, habitação, heranças e segurança social. A intervenção jurídica revelou-se fundamental para reduzir vulnerabilidades, esclarecer procedimentos e promover decisões informadas, reforçando a autonomia e a segurança das pessoas com doença mental. A distribuição da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência complementou este trabalho, reforçando a literacia jurídica e a consciência cívica.

### Impacto e Sustentabilidade

O projeto + Cidadania demonstrou que a promoção da saúde mental exige uma abordagem multidimensional:

- Intervenção em crise
- Psicoeducação
- Defesa de direitos
- Sensibilização comunitária
- Criação de espaços de participação.

As parcerias estabelecidas com

escolas, hospitais, autarquias e entidades formativas ampliaram o alcance territorial e fortaleceram a intervenção comunitária, demonstrando que a cidadania em saúde mental é uma responsabilidade partilhada.

Mais do que um Projeto: Um Compromisso

O Projeto +Cidadania consolidou-se como uma intervenção replicável, sustentável e socialmente relevante. Mostrou que promover cidadania não é apenas informar, mas é também criar condições para que cada pessoa possa falar por si, decidir sobre si e participar ativamente na sociedade. Num contexto em que o estigma ainda limita oportunidades e silencia vozes, este projeto reafirma a missão da ADEB: construir uma comunidade mais inclusiva, informada e solidária, onde a saúde mental é reconhecida como parte integrante dos direitos humanos.

Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2023



## UNIDOS A UMA SÓ VOZ

**Manuela Cipriano**, Colaboradora da Revista Bipolar

A saúde mental é um tema que, direta ou indiretamente, toca a vida de quase todos nós. É nessa área que atua a GAMIAN-Europe, sigla em inglês de Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks - Europe, uma organização não governamental e sem fins lucrativos que coloca quem vive com um problema de saúde mental — pacientes, familiares e cuidadores — no centro da conversa e da ação em toda a Europa.

No contexto atual, em que questões de saúde mental ganham progressivamente maior visibilidade pública, a GAMIAN-Europe surge como uma organização chave no reforço dos direitos e do bem-estar de pessoas afetadas por doenças mentais em toda a Europa. Fundada em 1998, esta rede pan-europeia sem fins lucrativos reúne mais de 50 associações de dezenas de países com um propósito comum: garantir que a voz dos pacientes e seus cuidadores seja ouvida e valorizada nas decisões que moldam serviços, políticas e práticas em saúde mental.



Figura 9 - Logotipo da GAMIAN EUROPE

Os seus objetivos centrais incluem a promoção de advocacy eficaz, o aumento da qualidade da informação disponível, a redução do estigma e preconceito, e a criação de parcerias que reforcem a cooperação entre organismos de saúde, decisores políticos e sociedade civil. Estes princípios orientam um trabalho que visa não apenas informar, mas transformar a forma como a sociedade encara e responde à saúde mental.

A ADEB juntou-se à GAMIAN em 1999 e já participou em vários encontros, o último dos quais em maio de 2025, em Bruxelas, em que a ADEB esteve representada pela Dr.<sup>a</sup> Renata Frazão, Presidente da ADEB, e pela Dr.<sup>a</sup> Jéssica Pinto, Psicóloga da Sede Nacional da ADEB.

Todos os anos realizam-se convenções anuais em cidades europeias diferentes. Portugal acolheu a organização em 2008.

A missão desta organização baseia-se na convicção de que os próprios pacientes — e quem cuida deles — devem ter um papel ativo nas decisões sobre políticas, serviços e práticas que influenciam a sua vida. A GAMIAN-Europe trabalha, sobretudo, para melhorar a informação e educação, reforçar a defesa dos direitos e reduzir o estigma ligado às doenças mentais, promover a cooperação entre organizações e construir parcerias que potenciem a ação em rede. Estes princípios orientam um trabalho que visa não apenas informar, mas transformar a forma como a sociedade encara e responde à saúde mental.

A organização persegue objetivos claros: melhorar a qualidade e fiabilidade da informação sobre saúde mental, combater preconceitos e estigma, promover a educação e formação, fomentar parcerias e reforçar capacidades — seja junto de decisores políticos ao nível europeu, profissionais de saúde ou do público em geral.

Eventos e campanhas ligados a datas como o Brain Awareness Week ou o World Mental Health Day reforçam a visibilidade destas questões, apelando para uma discussão pública mais ampla e para políticas que reflitam as necessidades reais das pessoas.

Para alcançar os seus objetivos, a GAMIAN-Europe desenvolve várias atividades: organiza seminários formativos, promove convenções e debates, edita newsletters e guias úteis sobre diferentes condições de saúde mental, e facilita um diálogo aberto entre associações, profissionais de saúde, investigadores e decisores políticos a nível europeu e nacional.

A GAMIAN-Europe mantém uma presença ativa em debates e políticas a nível da União Europeia, colaborando com grupos de parlamentares e outras entidades para que temas como prevenção, tratamento e inclusão sejam integrados nas agendas públicas.

Mais que uma rede de organizações, a GAMIAN-Europe é um motor de mudança social: conecta experiências, promove a educação, combate o estigma e contribui para uma Europa onde a saúde mental seja vista não como tabu, mas como uma componente essencial do bem-estar humano e comunitário.

Através de campanhas e projetos de sensibilização, como a abordagem do suicídio em diferentes grupos da população ou o incentivo à criação de redes de apoio entre pares, a organização procura envolver não só quem vive com uma doença mental, mas toda a comunidade. A GAMIAN-Europe tem múltiplas iniciativas que aumentam a consciência pública sobre temas como suicídio, saúde mental no trabalho, comorbidades (como cancro, enxaquecas e outras doenças), ou a importância do apoio entre pares (“peer support”).

Além disso, através de concursos artísticos como o My heART e outros eventos culturais como o The Vibrant Mind, a GAMIAN-Europe explora a ligação entre arte e saúde mental para promover criatividade, participação e inclusão, explorando como a arte pode ser um meio poderoso de expressão, cura e ligação humana em torno da saúde mental.

As dezenas de publicações da GAMIAN-Europe são outro pilar do seu impacto. Relatórios, guias e ferramentas frequentes abordam tópicos como stress no trabalho, experiências vividas por pessoas com condições mentais, digitalização da saúde mental e abordagens práticas para promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Estes materiais destinam-se tanto a profissionais como ao público em geral e ajudam a melhorar a literacia em saúde mental em toda a Europa. Acessíveis ao público em geral, ajudam a desmistificar conceitos, a oferecer apoio prático e a inspirar ações positivas em indivíduos, famílias e comunidades.

Com uma linguagem acessível e um compromisso claro com a inclusão, a GAMIAN-Europe é hoje uma referência na promoção de direitos, bem-estar e melhores políticas de saúde mental, contribuindo para uma sociedade mais informada e empática.

# OS IMPACTOS DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA SAÚDE MENTAL: RISCOS, BENEFÍCIOS E PERSPETIVAS FUTURAS

**Enfermeira Ivone Duarte**, Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria

**Resumo:** A crescente presença da inteligência artificial em diferentes áreas da sociedade tem despertado preocupações sobre seus efeitos na saúde mental. Este artigo analisa de que forma a IA influencia o bem-estar psicológico, considerando tanto os possíveis riscos quanto os benefícios. A partir de uma revisão da literatura recente e da avaliação crítica de estudos empíricos, são discutidos aspectos como a ansiedade relacionada à tecnologia, a dependência de algoritmos, isolamento social, além de usos positivos da IA no diagnóstico e no suporte terapêutico. A pesquisa indica que o impacto da IA sobre a saúde mental é complexo e muitas vezes contraditório, reforçando a necessidade de diretrizes éticas e de uma aplicação responsável para que os seus potenciais sejam aproveitados sem comprometer o equilíbrio emocional das pessoas.

**Introdução:** A saúde mental é, sem dúvida, uma das áreas mais delicadas e complexas da medicina atual. Nos últimos anos, temos visto um crescimento preocupante nos casos de depressão, ansiedade, stress pós-traumático, entre outras patologias que afetam profundamente a vida de milhões de pessoas. Ao mesmo tempo, a tecnologia – especialmente a inteligência artificial – tem avançado em ritmo acelerado, transformando muitos aspectos do nosso dia a dia.

Quando esses dois mundos se encontram – o da IA e o da saúde mental – surge uma revolução silenciosa, mas poderosa. Ferramentas inteligentes vão mudando a forma como identificamos perturbações, como conduzimos os tratamentos e como acompanhamos cada paciente ao longo do tempo.

## Aplicações da Inteligência Artificial na Saúde Diagnóstico Automatizado e Precoce

A IA, particularmente por meio de técnicas de machine learning e processamento de linguagem natural, tem sido utilizada para identificar padrões comportamentais e linguísticos associados a perturbações mentais. Estudos demonstram que esses algoritmos podem prever o início de depressão, doença bipolar ou esquizofrenia com base na análise de dados de voz, textos em redes sociais, expressões faciais e padrões de sono.

## Exemplos:

- Algoritmos que detetam traços depressivos em publicações no Twitter antes mesmo do diagnóstico clínico.
- Ferramentas baseadas em IA podem diferenciar, com alta eficácia, entre pacientes com doença bipolar e depressão unipolar, algo desafiador na prática clínica tradicional.

## Terapias Baseadas em Inteligência Artificial

Nos últimos anos, surgiram sites terapêuticos como o Woebot e Wysa, que oferecem uma nova forma de apoio emocional. Eles utilizam abordagens inspiradas na terapia cognitivo-comportamental (TCC) e aprendem com cada interação para oferecer respostas cada vez mais adaptadas ao seu utilizador.

Apesar de não substituírem psicólogos ou psiquiatras, essas ferramentas têm-se mostrado bastante úteis como suporte complementar ou mesmo como uma espécie de “triagem emocional”, ajudando as pessoas a identificarem quando precisam procurar ajuda especializada.

## O que eles oferecem de bom?

- Estão disponíveis a qualquer hora, todos os dias da semana.
- Custam pouco — ou nada — e são fáceis de aceder.
- Permitem que o utilizador fale sem se expor, o que é ótimo para quem sente vergonha ou vive em regiões onde o acesso à terapia é difícil.

## E os limites?

- Ainda falta aquele toque humano, aquela empatia genuína que só uma pessoa pode oferecer.
- Eles não lidam bem com situações muito complexas ou urgentes.
- Existe o risco de interpretações erradas que podem ter consequências delicadas.

## Monitorização Contínua e Prevenção

A inteligência artificial também tem sido uma forte aliada na deteção precoce de alterações emocionais. Com a ajuda de dispositivos como smartwatches e aplicações de telemóvel, é possível acompanhar dados como batimentos cardíacos, qualidade do

sono e até mudanças no padrão de atividades físicas — tudo isso em tempo real.

Um bom exemplo disso são as aplicações que usam IA para identificar comportamentos que indicam risco de suicídio. Eles analisam desde a forma como a pessoa fala ou até o seu comportamento online e dados biométricos, e podem enviar alertas para familiares ou profissionais de saúde quando detectam sinais de perigo.

### Tratamentos Personalizados com IA

Cada pessoa é única, e os tratamentos de saúde mental também deveriam ser. É aí que a IA pode fazer uma grande diferença. Utilizando um volume enorme de informações (como histórico médico, respostas anteriores a medicamentos, genética e até o estilo de vida), esses sistemas conseguem sugerir planos terapêuticos personalizados.

### Desafios e Limitações da Inteligência Artificial na Saúde Mental

Apesar de todos os avanços e benefícios, o uso da inteligência artificial no cuidado com a saúde mental também levanta importantes questões que não podem ser ignoradas. É preciso olhar com atenção

para os limites e riscos dessa tecnologia.

**Ética e Privacidade: até onde podemos ir?** Ao lidar com dados extremamente sensíveis, como emoções, pensamentos e padrões de comportamento, a IA precisa atuar com muito cuidado. Há preocupações sérias sobre o sigilo das informações, o consentimento das pessoas e o risco de esses dados serem usados de forma inadequada, seja por empresas, planos de saúde ou até governos.

Além disso, existe o medo de uma vigilância excessiva ou de práticas discriminatórias baseadas em análises automatizadas.

**Falta de regras claras** Ainda não existem normas específicas e bem definidas que orientem o uso da IA na saúde mental. Isso abre espaço para o uso de tecnologias que não foram devidamente testadas ou validadas. Sem regulamentação, corre-se o risco de más práticas, desinformação e até dependência de soluções que não entregam o que prometem.

**A tecnologia não substitui o humano.** Por mais sofisticada que seja, a inteligência artificial ainda não consegue replicar o que há de mais essencial

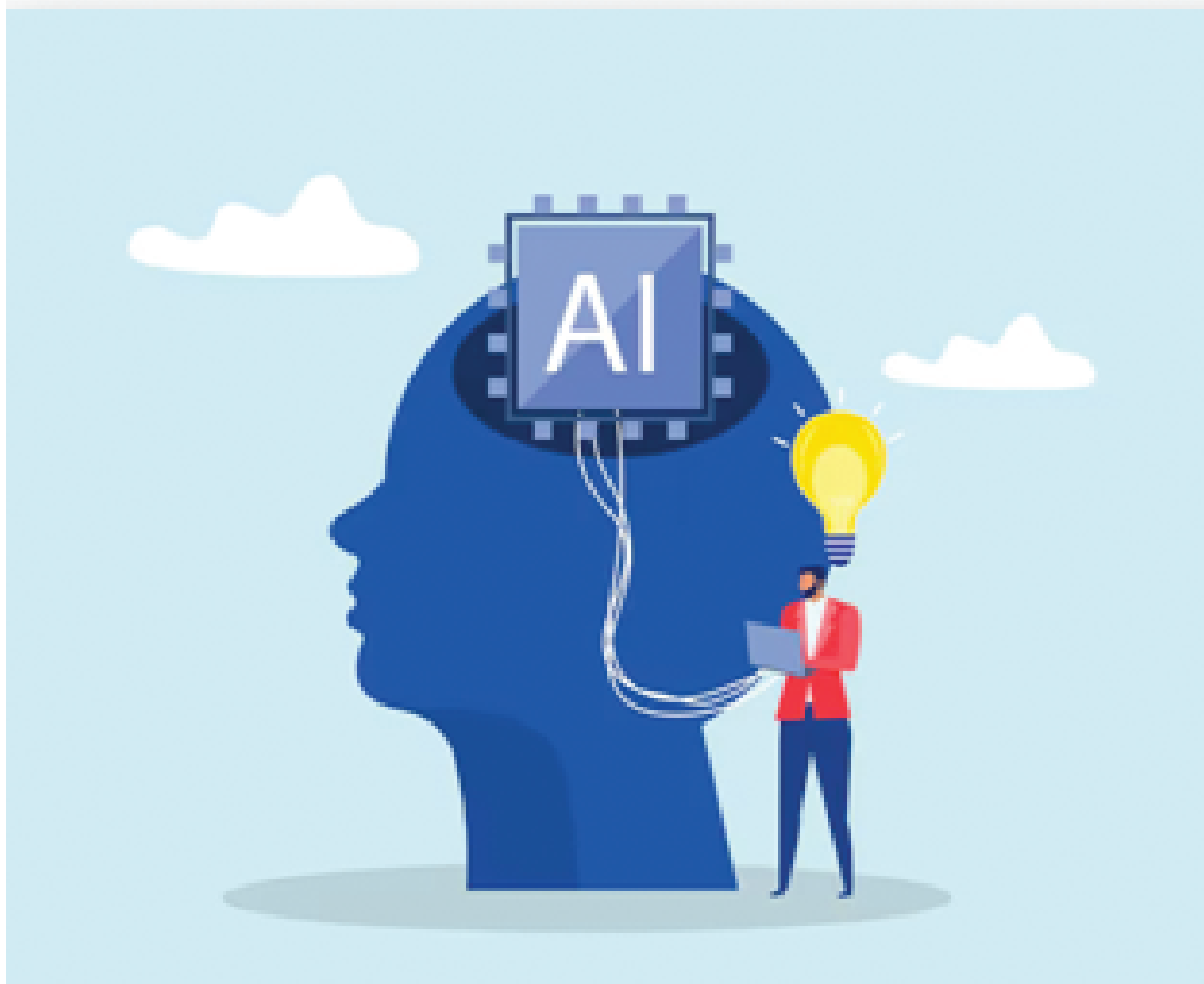


Figura 10 - Inteligência Artificial

no cuidado psicológico: a relação humana. O acolhimento, a escuta ativa, o olhar empático e o vínculo entre terapeuta e paciente são insubstituíveis e fundamentais para o sucesso do tratamento.

**Um cuidado que não pode ser só tecnológico.** Há também o risco de se colocar a tecnologia no centro do cuidado, deixando de lado abordagens mais humanas, integradas e multidisciplinares. A saúde mental exige sensibilidade, tempo e conexão, algo que nenhuma máquina, por mais eficiente, consegue entregar sozinha.

### Considerações Futuras e Caminhos Promissores

A inteligência artificial tem um enorme potencial para transformar o cuidado em saúde mental, mas para que essa transformação aconteça de forma ética, segura e realmente eficaz, alguns passos fundamentais precisam de ser dados.

### O que é preciso para avançar com responsabilidade?

- **Criar políticas públicas claras e específicas.** É urgente estabelecer diretrizes e regulamentações que orientem o uso da IA na saúde mental. Isso ajuda a proteger os pacientes, garantir a qualidade das ferramentas utilizadas e evitar abusos ou distorções.
- **Preparar os profissionais para essa nova realidade**  
**Psicólogos,** psiquiatras e outros profissionais da área precisam ser capacitados para entender, utilizar e até questionar as tecnologias baseadas em IA. Com conhecimento, eles podem integrar essas ferramentas ao cuidado de forma mais consciente e segura.

- **Estimular a pesquisa entre diferentes áreas**  
**A inovação real nasce da colaboração.** Para desenvolver soluções que façam sentido na prática clínica e respeitem princípios éticos, é essencial juntar forças entre a psicologia, a psiquiatria, a ciência da computação, a bioética e outras áreas do conhecimento.
- **Garantir acesso para todos** Não basta desenvolver tecnologia de ponta, é preciso garantir que ela chegue até quem mais precisa. Promover inclusão digital e levar essas inovações às populações vulneráveis é um passo decisivo para tornar o cuidado em saúde mental mais justo e acessível.

### Conclusão

A inteligência artificial representa uma revolução silenciosa, mas profunda na saúde mental. Ao aliar o poder de processamento de dados à análise comportamental, ela oferece novas formas de diagnóstico, tratamento e acompanhamento de pacientes. No entanto, o seu uso deve ser guiado por princípios éticos, humanos e inclusivos. A IA deve ser vista como uma aliada — e não substituta — do profissional de saúde mental, ampliando horizontes de cuidado sem perder de vista a centralidade da pessoa.

### Referências bibliográficas

- World Health Organization. (2023). Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.
- Inkster, B. et al. (2020). Digital mental health: The role of artificial intelligence. Nature Digital Medicine.
- Miner, A. S. et al. (2017). Smartphone-based conversational agents and responses to questions about mental health, interpersonal violence, and physical health. JAMA Internal Medicine.
- Fitzpatrick, K. K. et al. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot). JMIR Mental Health.

*“A saúde mental é um direito humano, não um privilégio”*

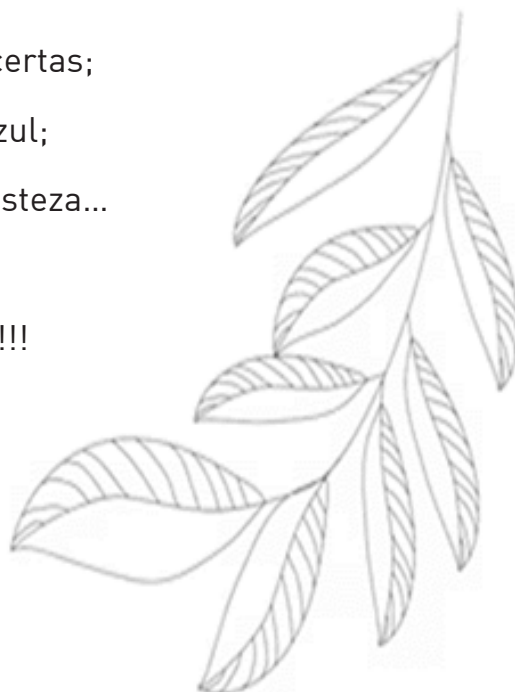
# POEMAS



## Cai a Noite

A noite caiu,  
E a escuridão alagou toda a minha alma,  
Uma imensidão de negro invadiu o meu pensamento,  
E todo o meu ser desabou!!  
O pesadelo ultrapassou as fronteiras do meu ser,  
Sem luz o caminho escureceu,  
Os passos inquietaram-se e tropeçavam ....  
O sol tornou-se lua,  
E tudo em mim, não era....Eu!!  
Tudo mudou,  
As certezas já eram certas;  
O céu já não era azul;  
A alegria tornou-se tristeza...  
Cai .... a noite!  
E já não era....Eu!!!

**Nani**





Foi fulminante o rasgar da chuva... Tudo isto envaidecia o nevoeiro  
que pairava sôfrego!

Incorporado no ar com a sua densidade era imprecisa a nitidez.

É excessivo o tempo que desposa o território.

Faz o destino de cada um. Sem a vontade do próprio.

Terra por onde andas?! Onde seca tanta água agora que as bainhas  
se desfizeram?

Andaremos. Nós a negar a fé, e a bajular o diabo que se promete ao  
nosso lado?

Oh tão pesado império que se confessa insatisfeito! Andam os anjos  
atados, e a nossa vida comprometida.

Egeria



Foi num parágrafo a mais que desmanchei o novelo das palavras  
que se continham no meu silêncio...

Sublimadas por uma jornada e preservadas fui recordando a sua  
memória.

Famintas de observação decorriam linha afora... Não as podia cuspir  
apenas nem apagá-las.

Denunciei-as então neste esforço tão demorado!

Vibravam na minha língua.

O seu tom modificava-se pela bravura e consistência do  
seu significado.

Porquê, porquê derrama-las nesta leitura tão breve?

Oleia-as com a saliva e a ponta dos meus dedos foi-lhes dando  
coragem na frente de combate!

E ei-las assim, assim um desabafo!!!

Egeria

A madrugada perfura a noite... O sol mergulha no céu já revestido  
por uma certa vigilância.

Cá em baixo o corpo projecta-se para o viver de mais um dia.

Raspam-se as solas dos sapatos e rasga-se a intimidade com a  
sombra.

O consumo do ar faz-se rápido, e cumpre-se um destino.

Dei-me como semente. O que é a demora agora que estou a  
crescer?! Gomos de um tempo ainda por avisar...

Num pequeno momento tudo se pode transformar numa invasão não  
sei de quê??

Dias meditativos indecifráveis vacilam... Colecção de idades, feições  
em prosa, gritos em pranto.

Egeria



Associação de Apoio aos Doentes  
Depressivos e Bipolares  
IPSS de utilidade pública com fins de saúde e sociais

ADEB

# CONVOCATÓRIA para a Assembleia Geral Ordinária sábado 28 de março de 2026

Convocam-se todos os associados da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, ADEB, a comparecer no dia **28 de março de 2026, a partir das 10:00 horas, na Assembleia Geral Ordinária da ADEB**, ao abrigo do n.º 1 b) do artigo 28º dos Estatutos da ADEB, a realizar-se presencialmente no Auditório da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, na Avenida de Ceuta, n.º 1, 1300-125 Lisboa e online via zoom ( a enviar aos associados com direitos estatutários)

## Ordem de trabalhos:

- Apresentação do Relatório de Direção e Contas do ano 2025
- Apresentação do Relatório e Parecer do Conselho Fiscal sobre o Relatório de Direção e Contas do ano 2025
- Apreciação e votação do Relatório de Direção e Contas do ano 2025
- Outros assuntos
  - Colóquio com o tema “Direitos Humanos e Saúde Mental” a cargo de Sílvia Portugal, Socióloga e Professora na Universidade de Coimbra - Faculdade de Economia e Centro de Estudos Sociais e Tiago Pires Marques, Historiador. Universidade Nova de Lisboa – CHAM (Centro de Humanidades).

**Após a Assembleia Geral vai ter lugar um almoço convívio na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa**

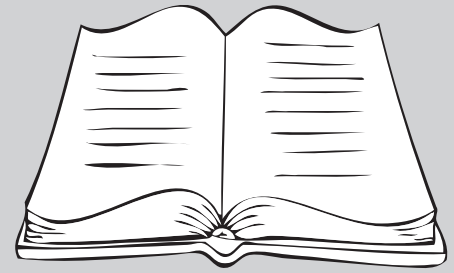
Menu: Prato, sopa, sobremesa, bebida (não inclui água Pleno, cerveja e Red Bull) e café. Custo: 9.50€ por pessoa

## Ementa

Peixe: Peixe no forno  
Carne: Febras com cogumelos  
Vegetariano: Legumes à Brás

A reserva dos almoços tem de ser feita obrigatoriamente até ao dia 19 de março para [adeb@adeb.pt](mailto:adeb@adeb.pt) ou para o telefone 218540740.

Presidente da Assembleia Geral da A.D.E.B.  
Miguel de Bastos



O respeito das regras do Novo Acordo Ortográfico nesta obra foi decidido por cada um dos seus autores.

ESCREVA E DIVULGUE A REVISTA BIPOLAR

## Ficha Técnica

Revista Bipolar n.º 73

Periodicidade: Semestral

Ano XVI, 1º Semestre de 2026

Proprietário: ADEB

NIPC ADEB: 502610760

Editor: ADEB

Sede do Editor: Av. de Ceuta, nº53. Lojas F-J.  
1300-125 Lisboa

Diretora: Renata Frazão

Coordenadora de Redação: Renata Frazão

Colaboradores: Renata Frazão, Sílvia Portugal, Tiago Marques, Miguel Nascimento, Manuela Cipriano, Inês Xavier, Jéssica Pinto, Sérgio Paixão, Orlanda Correia, Anabela Santos, Ivone Duarte, Beatriz Maio e Ana Carvalheira.

Redação: ADEB

Impressor: ADEB

Tiragem: 30 exemplares

N.º Depósito Legal: 143533/99

Registo na ERC: 121888

Preço: 2,50€

Distribuição gratuita aos sócios

## Contactos

Sede Nacional da ADEB

Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas E/D/F/G/H/I e J  
1300-125 Lisboa

Tel.: 21 854 07 40/5 Tlm: 92 411 23 44 / 96 616 57 43/

Email: [adeb@adeb.pt](mailto:adeb@adeb.pt)

## DELEGAÇÃO NORTE (PORTO)

Urbanização de Santa Luzia, Rua Aurélio Paz dos Reis, n.º 357, Torre 5, r/c, Paranhos  
4250-068 PORTO

Tel.: 22 606 64 14/22 833 14 42 Tlm: 93 271 32 47 / 93 857 69 00

Email: [regiao\\_norte@adeb.pt](mailto:regiao_norte@adeb.pt)

## DELEGAÇÃO CENTRO (COIMBRA)

Edifício Mondego - Av. Fernão Magalhães,  
nº 619 - 1º, Escritório 1.06 e 1.07  
3000-168 COIMBRA

Tel / Fax: 23 981 25 74

Tlm: 919 271 769 / 96 898 21 17

Email: [regiao\\_centro@adeb.pt](mailto:regiao_centro@adeb.pt)

[www.adeb.pt](http://www.adeb.pt)

