



# KIT BÁSICO DE SAÚDE MENTAL

*juvencs*

Recursos para  
pensar e sentir

COFINANCIAMENTO:





## FICHA TÉCNICA

Atividades na Escola

Maio de 2025

Associação ManifestaMente: iniciativa cidadã pela Saúde Mental

[www.manifestamente.org](http://www.manifestamente.org)

## AUTORES

Beatriz Lourenço

Carolina Santos

Diana Vila-Chã

André Bernardes

## EQUIPA DE REVISÃO:

Ana Rita Goes (psicologia e investigação)

Cátia Rodrigues (psicologia clínica)

Ana Prata (pedopsiquiatria)

Maria João Avelino (psiquiatria)

Sofia Pinto (medicina geral e familiar)

Ana Mina (enfermagem e comunicação)

Rui Miranda (professor do secundário)

Pedro Espírito Santo (pai)

## COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Beatriz Lourenço

## COFINANCIAMENTO



## APOIOS





## Conteúdos

Livros.....	4
Filmes.....	5
Séries.....	6
Podcasts.....	7
TED talks.....	9
Perfis nas redes sociais para explorar.....	11

Neste documento listámos alguns dos recursos que recomendamos como um bom ponto de partida para a reflexão sobre os temas abordados pelo Kit Básico de Saúde Mental para Jovens. Incluímos filmes, livros, séries, podcasts, TED talks e perfis de redes sociais que gostamos de ver e acompanhar.

Podem usá-los para investigar os vossos próprios sentimentos e explorar como é que se posicionam em relação a cada história, conversa ou conteúdo.

**Alertamos para a importância de verificar a origem da informação encontrada.** Se, nestes conteúdos, se depararem com recomendações de saúde, verifiquem se foram feitas por profissionais de saúde com as competências adequadas para o tema. Se for uma personagem fictícia de um filme ou série, ou então uma pessoa de outra área que quis partilhar a sua opinião sobre questões de saúde, não deixem de validar a informação com um profissional de saúde. Todos temos direito a uma opinião, e às vezes podemos sem querer transmitir informação errada, com a melhor das intenções. Em particular o profissional de saúde que vos acompanha poderá avaliar se a informação em questão é válida e também se é pertinente para o vosso caso particular. Temos mais recomendações sobre como distinguir informação de confiança na internet [aqui](#).

**Se a reflexão trazer ao de cima alguma preocupação ou angústia,** temos informação para [jovens](#) (por exemplo [como pedir ajuda](#)), [pais e cuidadores](#) (por exemplo [como ajudar o meu adolescente](#)) e [professores](#) (por exemplo [como falar com um aluno que me preocupa](#)), que podem ajudar. Temos também uma lista de recursos [onde pedir ajuda](#) e onde [saber mais](#).

## Livros

Título e autores	Sinopse	Tema
<p><b>“O Diário de Anne Frank”</b> de Anne Frank</p>	<p><i>O Diário de Anne Frank</i> foi publicado pela primeira vez em 1947, por iniciativa de seu pai, revelando ao mundo o dia a dia de dois longos anos de uma adolescente forçada a esconder-se, juntamente com a sua família e um grupo de outros judeus, durante a ocupação nazi da cidade de Amesterdão.</p>	<p>DIVERSIDADE SAÚDE MENTAL</p>
<p><b>“Mataram a Cotovia”</b> de Harper Lee</p>	<p>Situado em Maycomb, uma pequena cidade imaginária do Alabama, durante a Grande Depressão, o romance de Harper Lee (Prémio Pulitzer, 1961) fala-nos do crescimento de uma rapariga numa sociedade racista. Scout, a protagonista rebelde e irónica, é criada com o irmão, Jem, pelo seu pai viúvo, Atticus Finch.</p>	<p>DIVERSIDADE</p>
<p><b>“Wonder – Encantador”</b> de R. J. Palacio</p>	<p>Vários anos e muitas cirurgias depois, August vai, aos 10 anos, enfrentar o maior desafio da sua vida: a escola. Contado a várias vozes, é uma história emotiva das dificuldades que tem de superar uma criança com uma terrível deformação e um relato do milagre que é a vida.</p>	<p>DIVERSIDADE FUTURO</p>
<p><b>“Os Meninos da Rua Paulo”</b> de Ferenc Molnár</p>	<p>Clássico da literatura infantojuvenil húngara, publicado em 1907, conta a história dos meninos que travam batalhas pela posse do "grund" da Rua Paulo, um pedaço de terra cercado onde se brinca à vontade.</p>	<p>DIVERSIDADE FUTURO</p>
<p><b>“A Cor Púrpura”</b> de Alice Walker</p>	<p>A Cor Púrpura aborda temas como a violência doméstica a que estavam sujeitas as mulheres negras no início do século XX, a relação dos negros com o seu passado de escravatura, e a busca do espiritual num mundo cruel e sem sentido.</p>	<p>DIVERSIDADE</p>
<p><b>“Eu, Malala: A minha luta pela liberdade e pelo direito à educação”</b> de Malala Yousafzai e Christina Lamb</p>	<p>“Eu, Malala: A minha luta pela liberdade e pelo direito à educação” é também a história do pai que nunca desistiu de a encorajar a seguir os seus sonhos numa sociedade que dá primazia aos homens, e de uma região dilacerada por décadas de conflitos políticos, religiosos e tribais.</p>	<p>DIVERSIDADE FUTURO</p>
<p><b>“Género Queer: Memórias por Maia Kobabe”</b> de Maia Kobabe</p>	<p>Em “Género Queer”, Maia Kobabe criou uma autobiografia sobre a sua jornada para se identificar como pessoa não binária e assexual, e para se assumir perante a sua família e a sociedade. Ao abordar questões sobre identidade de género - o que significa e como deve ser pensada -, a história também assume o papel de um guia muito necessário e comovente.</p>	<p>DIVERSIDADE</p>
<p><b>“Pardalita”</b> de Joana Estrela</p>	<p>A história é-nos contada, ao estilo de um diário de memórias, por Raquel, uma jovem de 16 anos que se vê suspensa por, em certo momento, ter gritado com a uma auxiliar, algo que lhe garante uma ida ao gabinete do diretor.</p>	<p>DIVERSIDADE</p>

## Filmes

Título e autores	Sinopse	Tema
<b>As Vantagens de Ser Invisível</b> 2012 de Stephen Chbosky	As Vantagens de Ser Invisível, de Stephen Chbosky, é uma obra de enorme ternura, por vezes cruel, e sempre de uma sinceridade desarmante. Charlie, o protagonista é um miúdo sensível, dividido entre viver a vida ou fugir dela. Na dúvida, prefere ser invisível. Com os amigos vai navegar os temas das festas, sexo, drogas e um suicídio que o marca para sempre.	SAÚDE MENTAL DIVERSIDADE FUTURO COMUNICAÇÃO
<b>“Billy Elliot”</b> 2000 de Stephen Daldry	A vida de um menino, filho de um mineiro, muda quando assiste a uma aula de ballet. O jovem, dono de um talento natural para a dança, fica dividido entre a sua inesperada paixão e os problemas da sua família, que é contra esta sua nova atividade.	DIVERSIDADE FUTURO
<b>“Intocáveis”</b> 2011 de Olivier Nakache	Quando um ex-presidiário é contratado para cuidar de um aristocrata francês tetraplégico, o seu novo trabalho torna-se uma aventura imprevisível. Acelerar um Maserati em Paris, seduzir mulheres e fazer parapente sobre os Alpes é apenas o começo, pois ele virará o mundo da classe alta de Paris de cabeça para baixo.	COMUNICAÇÃO DIVERSIDADE
<b>“As Serviçais”</b> 2011 de Tate Taylor	No Mississípi dos anos 60, a jovem Skeeter, branca de classe alta, põe a sua cidade em polvorosa ao decidir entrevistar mulheres afro-americanas que passaram a vida a trabalhar como criadas de abastadas famílias brancas. Ao início, apenas Aibileen, a governanta da melhor amiga de Skeeter, decide falar. Mas à medida que as duas continuam a colaborar, mais mulheres resolvem chegar-se à frente — e, como Skeeter não tarda a perceber, têm muito a dizer.	DIVERSIDADE
<b>“A Turma”</b> 2008 de Laurent Cantet	François, um professor, e os seus colegas, preparam-se para um novo ano escolar no liceu de um bairro problemático em Paris. Cheios de boas intenções, estão decididos a não deixarem que o desencorajamento os impeça de tentar dar a melhor educação aos seus alunos. As culturas e as atitudes diferentes frequentemente colidem dentro da sala de aula, um microcosmos da França contemporânea.	DIVERSIDADE
<b>“Brave - Indomável”</b> 2012 de Mark Andrews e Brenda Chapman	A princesa Merida deve seguir os costumes do seu reino e tornar-se rainha ao lado do cavaleiro que conseguiu a sua mão durante um torneio de arco e flecha. Porém, a jovem está determinada a trilhar o seu próprio caminho e a desafiar esta tradição ancestral.	DIVERSIDADE
<b>“Moonlight”</b> 2016 de Barry Jenkins	Um jovem afro-americano depara-se com a sua identidade e sexualidade enquanto experiencia as dificuldades da infância, adolescência e do início da idade adulta, tentando escapar da criminalidade e do mundo das drogas.	DIVERSIDADE SAÚDE MENTAL

Título e autores	Sinopse	Tema
<b>"Parasitas"</b> 2019 de Bong Joon-ho	Toda a família de Ki-taek está desempregada e a viver uma cave suja e apertada. Por obra do acaso, ele começa a dar aulas de inglês a uma jovem de uma família rica. Fascinados com a vida luxuosa destas pessoas, Ki-taek e a família elaboram um plano para se infiltrar também na abastada família, um a um. No entanto, os segredos e mentiras necessários à ascensão social acabam por cobrar o seu preço.	DIVERSIDADE
<b>"Disclosure"</b> 2020 de Sam Feder	Um documentário que olha para a representação de pessoas transgénero em Hollywood e para o impacto destas histórias na vida de pessoas trans e na cultura americana.	DIVERSIDADE

## Séries

Título	Sinopse	Tema
<b>Atípico</b> 2017-2021 Netflix	Quando um adolescente com autismo decide arranjar namorada, a sua busca por independência lança toda a família numa viagem de autodescoberta.	COMUNICAÇÃO DIVERSIDADE FUTURO
<b>Sex Education</b> 2019-presente Netflix	Otis é um adolescente que sabe tudo sobre sexo graças à mãe que é terapeuta sexual. Para aproveitar isso, uma colega sua, Maeve, propõe abrir uma clínica de terapia sexual na escola secundária de Moordale. Esta série acompanha os adolescentes e adultos de Moordale enquanto se deparam com vários dilemas pessoais, muitos relacionados com intimidade sexual.	DIVERSIDADE
<b>Glee</b> 2009-2015 Disney+	Uma comédia musical sobre um grupo de ambiciosos e talentosos jovens integrantes do grupo coral da escola, com origens e experiências muito diferentes, que, enquanto sonham com o estrelato, deparam-se com as várias questões do mundo real.	FUTURO
<b>Heartstopper</b> 2022-presente Netflix	Charlie e Nick descobrem que a sua amizade improvável pode ser algo mais enquanto lidam com a vida na escola e o amor jovem nesta série sobre a adolescência.	DIVERSIDADE COMUNICAÇÃO
<b>This Is Us</b> 2016-2022 Disney+	Esta série conta a história da família Pearson ao longo das décadas: desde Jack e Rebecca como jovens pais nos anos 80 até aos seus filhos adultos Kevin, Kate e Randall, à procura de amor e realização nos dias de hoje. Mostra como evoluem as várias relações e como são criados e superados conflitos ao longo das décadas. Aborda temas como a exploração de identidade LGBTQA+, adoção, acolhimento familiar, escolha de futuro e carreira, relações familiares e românticas e temas de saúde mental como ansiedade, depressão, abuso de substâncias, distúrbios alimentares, relações abusivas, luto, demência, entre outros.	SAÚDE MENTAL COMUNICAÇÃO DIVERSIDADE FUTURO

Título	Sinopse	Tema
<b>Histórias de São Francisco</b> 2019 Netflix	Num flashback até aos anos 60, Anna chega a São Francisco, conhece mulheres transsexuais e começa a namorar com um homem. Mas as suas lealdades depressa são postas em causa.	DIVERSIDADE
<b>Big Mouth</b> 2017-presente Netflix	Nesta comédia de animação inovadora, um grupo de adolescentes vê a sua vida virada do avesso pelas maravilhas e horrores da puberdade.	COMUNICAÇÃO DIVERSIDADE
<b>#SÓQNÃO</b> 2021 RTPPlay	Um conjunto de breves entrevistas sobre o preconceito que convidam à reflexão, usando para isso a voz e a imagem de quem o sente na pele ou de quem o carrega sem peso.	DIVERSIDADE SAÚDE MENTAL
<b>Adolescência</b> 2025 Netflix	Quando um rapaz de 13 anos é acusado de matar uma colega de turma, a sua família, a terapeuta e o detetive questionam-se todos: o que terá realmente acontecido?	COMUNICAÇÃO DIVERSIDADE REDES SOCIAIS
<b>Black Mirror</b> 2011 - presente Netflix	"Black Mirror" é uma série antológica de ficção científica britânica que explora o lado sombrio da tecnologia e sua influência na sociedade moderna. Cada episódio apresenta uma história independente que utiliza a ficção científica como metáfora para analisar temas como redes sociais, privacidade, dependência tecnológica e as consequências das inovações tecnológicas.	FUTURO REDES SOCIAIS
<b>Por treze razões</b> 2017 - 2020 Netflix	A série desenvolve-se em torno das consequências do suicídio de uma estudante, que deixa fitas cassetes gravadas a relatar os treze motivos pelas quais ela tirou a sua própria vida. Por meio de suas várias histórias, o programa explora várias questões que afetam os jovens, incluindo suicídio, agressão sexual, bullying, racismo, saúde mental, dependência de drogas, alcoolismo, violência doméstica, homofobia, HIV, aborto e outros.	SAÚDE MENTAL DIVERSIDADE REDES SOCIAIS

## Podcasts

### Em português

Título	Sinopse	Tema
<b>Igualmente</b>	Conversas sobre diversidade, igualdade e inclusão, conduzidas por Cláudia Semedo.	DIVERSIDADE
<b>Dona da Casa</b>	Entrevistas a artistas, deputadas, atletas, empresárias e líderes. Têm destaque público, são donas da sua vida e provam que se pode ter vários papéis.	DIVERSIDADE FUTURO



Título	Sinopse	Tema
<b>Portugal Plural</b>	Um podcast criado pela Cooperativa Rede Portuguesa de Cidades Interculturais com o objetivo de discutir temas relacionados a interculturalidade, migração e direitos humanos em Portugal.	DIVERSIDADE
<b>LGBTQuê?</b>	Duas pessoas amigas LGBT, dois países, e muitas perguntas: Mariana Guerra e Joana Almeida questionam-se sobre as maiores temáticas da comunidade LGBTQ+ com a ajuda de várias pessoas convidadas.	DIVERSIDADE
<b>Voz de Cama</b>	A psicóloga-sexóloga Tânia Graça responde às dúvidas dos ouvintes nas Manhãs da 3 e conversa com Ana Markl sobre sexualidade e relações nos tempos modernos.	DIVERSIDADE SAÚDE MENTAL
<b>Somos todos Malucos</b>	Um podcast de António Raminhos que nasceu no instagram com conversas descontraídas, descomplicadas e divertidas em torno da saúde mental, os nossos medos, ansiedades, dúvidas e superações.	SAÚDE MENTAL
<b>Consulta Aberta</b>	Um podcast sobre temas de saúde, analisados de forma simples e descomplicada. De quinze em quinze dias, à segunda-feira, a médica de família Margarida Santos convida especialistas das mais diferentes áreas.	SAÚDE MENTAL

## Em inglês

Título	Sinopse	Tema
<b>Code Switch</b>	Apresentado por jornalistas racializados, este podcast aborda o tema da raça com empatia e humor, explorando como o conceito de raça afeta cada parte da sociedade.	DIVERSIDADE
<b>The Diversity Gap</b>	Explora o <i>gap</i> que existe entre boas intenções e verdadeiro impacto no que toca à diversidade, equidade e inclusão.	DIVERSIDADE
<b>LGBTQ&amp;A</b>	Entrevistas com as pessoas LGBTQIA+ mais interessantes e notáveis do mundo.	DIVERSIDADE
<b>Gender Reveal</b>	Um podcast que apresenta pessoas artistas, ativistas e educadoras não-binárias, genderqueer, transgénero e queer.	DIVERSIDADE
<b>Radical empathy</b> por Jubilee Media	Um podcast dedicado a promover a empatia e explorar como podemos estabelecermos conversas para nos tentarmos compreender uns aos outros, mesmo pessoas muito diferentes de nós.	DIVERSIDADE SAÚDE MENTAL
<b>We can do hard things</b>	O podcast mais ouvido no Spotify é conduzido pela autora Glennon Doyle, a mulher Abby Wambach e a irmã Amanda Doyle, que trazem vários convidados de várias áreas para falar de bem-estar, qualidade de vida, terapia e crescimento pessoal, enquanto discutem as suas experiências pessoais a navegar a vida, relações e o universo LGBTQIA+.	DIVERSIDADE

## TED talks

Título	Sinopse	Tema
<a href="#">Depressão, o segredo que partilhamos</a> Andrew Solomon	<p>"O oposto de depressão não é felicidade, é vitalidade, e foi a vitalidade que desapareceu de mim naquele momento". Numa conversa tão eloquente como devastadora, o escritor Andrew Solomon leva-nos aos cantos mais sombrios do seu espírito durante os anos em que lutou contra a depressão. Essa luta levou-o a uma viagem reveladora pelo mundo para entrevistar outras pessoas com depressão – apenas para descobrir que, para sua surpresa, quanto mais falava, mais as pessoas queriam contar as suas histórias. (Filmado em TEDxMet.)</p>	SAÚDE MENTAL COMUNICAÇÃO DIVERSIDADE
<a href="#">Como os piores momentos da nossa vida nos fazem quem somos</a> Andrew Solomon	<p>O escritor Andrew Solomon passou a sua carreira a contar histórias das dificuldades dos outros. Agora, vira-se para si mesmo, levando-nos a uma infância de luta, enquanto desfia histórias de pessoas corajosas que conheceu. Numa palestra sincera, comovente e, por vezes, divertida, Solomon faz um poderoso apelo à ação para forjarmos um sentido a partir das nossas maiores lutas.</p>	SAÚDE MENTAL DIVERSIDADE FUTURO
<a href="#">Amar, em qualquer situação</a> Andrew Solomon:	<p>Como será criar uma criança que é diferente de nós de uma maneira fundamental (como uma criança-prodígio, um deficiente ou um criminoso)? Nesta palestra algo comovente, o escritor Andrew Solomon partilha o que aprendeu ao falar com dezenas de pais, perguntando-lhes: "Qual é a linha que separa o amor incondicional da aceitação incondicional?"</p>	SAÚDE MENTAL DIVERSIDADE
<a href="#">How to fix a broken heart</a> Guy Winch	<p>At some point in our lives, almost every one of us will have our heart broken. Imagine how different things would be if we paid more attention to this unique emotional pain. Psychologist Guy Winch reveals how recovering from heartbreak starts with a determination to fight our instincts to idealize and search for answers that aren't there – and offers a toolkit on how to, eventually, move on. Our hearts might sometimes be broken, but we don't have to break with them.</p>	SAÚDE MENTAL
<a href="#">Porque é que temos de praticar primeiros socorros emocionais</a> Guy Winch	<p>Vamos ao médico quando nos sentimos engripados ou temos uma dor incómoda. Então porque é que não nos encontramos com um profissional de saúde quando sofremos uma dor emocional: culpa, perda, solidão? Demasiadas pessoas lidam sozinhas com problemas de natureza psicológica, diz Guy Winch. Mas não temos de o fazer. Ele compara com o caso convincente da prática de higiene emocional – cuidar das nossas emoções, do nosso espírito, com a mesma diligência com que tratamos do nosso corpo.</p>	SAÚDE MENTAL FUTURO
<a href="#">O ingrediente secreto para trabalhar melhor</a> Shawn Achor	<p>Acreditamos que devemos trabalhar para sermos felizes, mas poderá ser o contrário? Nesta rápida e lúdica conversa no TEDxBloomington, o psicólogo Shawn Achor argumenta que, na realidade, a felicidade é que pode levar à produtividade.</p>	SAÚDE MENTAL

Título	Sinopse	Tema
<a href="#">Uma taxonomia de haters altamente científica</a> Negin Farsad	<p>A TED Fellow Negin Farsad tece comédia e comentário social para anular com esperteza os estereótipos da sua cultura. Nesta palestra/"stand-up" híbrida e tumultuosa, Farsad fala do seu documentário, "Os Muçulmanos Vêm Aí!", narra a sua luta com a MTA em Nova Iorque e oferece uma desagregação detalhada dos diferentes tipos de "haters" que foi encontrando. "A comédia é uma das nossas melhores armas", afirma. "Nós tentámos uma data de abordagens à justiça social, como a guerra e a dança competitiva no gelo – mas ainda há uma data de coisas horríveis e acho que está na hora de tentarmos contra uma boa piada de cocó."</p>	DIVERSIDADE
<a href="#">O que aprendi em 100 dias de rejeição</a> Jia Jiang	<p>Jia Jiang aventura-se audaciosamente num território que tantos de nós receiam: a rejeição. Procurando a rejeição durante 100 dias – desde pedir a um desconhecido que lhe empreste 100 dólares, até pedir uma "recarga de hambúrguer" num restaurante – Jiang tornou-se insensível ao sofrimento e à vergonha que a rejeição tantas vezes provoca e, nesse processo, descobriu que, ao pedir aquilo que queremos, podemos abrir possibilidades onde esperamos encontrar apenas becos sem saída.</p>	SAÚDE MENTAL FUTURO
<a href="#">Como aprendi a comunicar a minha vida interior, apesar do síndrome de Asperger</a> Alix Generous	<p>Alix Generous é uma jovem com mil e uma ideias – fez ciência que ganhou um prémio, ajudou a desenvolver uma nova tecnologia e diz muitas piadas (vão ver). Tem síndrome de Asperger, uma forma de transtorno do espectro autista que pode prejudicar as aptidões sociais básicas necessárias à comunicação. Trabalhou esforçadamente durante anos para aprender a partilhar os seus pensamentos com o mundo. Nesta palestra pessoal, divertida, conta-nos a sua história – e a sua visão para instrumentos que ajudem mais pessoas a comunicar as suas grandes ideias.</p>	DIVERSIDADE
<a href="#">Como a frustração nos pode tornar mais criativos</a> Tim Harford	<p>Os desafios e os problemas podem travar o nosso processo criativo... ou podem torná-lo mais criativo do que nunca. Na surpreendente história por detrás do álbum solo de piano mais vendido de todos os tempos, Tim Harford pode convencer-vos das vantagens de lidar com um pouco de caos.</p>	SAÚDE MENTAL FUTURO
<a href="#">Emilie Wapnick: Porque é que alguns de nós não têm apenas uma verdadeira vocação</a>	<p>O que querem ser quando crescerem? Bem, se não têm a certeza de que querem fazer apenas uma única coisa para o resto da vossa vida, vocês não estão sozinhos. Nesta palestra esclarecedora, a escritora e artista Emilie Wapnick descreve o tipo de pessoas a que chama "multipotencialistas" – pessoas que têm uma série de interesses e empregos durante uma vida. É você uma dessas pessoas?</p>	FUTURO
<a href="#">Yassmin Abdel-Magied: O que é que o meu véu significa para vocês?</a>	<p>Os preconceitos inconscientes são um fator predominante que domina a cultura, fazendo com que todos nós tiremos conclusões baseadas na nossa educação e influências. Estes preconceitos implícitos afetam tudo e chegou a hora de sermos mais cuidadosos, mais inteligentes, melhores. Nesta palestra divertida e honesta, Yassmin Abdel-Magied usa uma forma surpreendente de nos desafiar a ultrapassar as nossas percepções iniciais.</p>	DIVERSIDADE

Título	Sinopse	Tema
<a href="#">Dave Isay: Todos à nossa volta têm uma história que o mundo devia ouvir</a>	Dave Isay abriu a primeira cabina do StoryCorps no Grand Central Terminal de Nova Iorque em 2003 com a intenção de criar um local sossegado onde uma pessoa pudesse prestar homenagem a alguém que lhe fosse querido, ouvindo a sua história. Desde aí, StoryCorps evoluiu para a maior coleção de vozes humanas jamais registadas. O seu desejo de Prémio TED: aumentar o arquivo digital da sabedoria coletiva da Humanidade. Oçam a visão dele para tornar global o StoryCorps – e como podem fazer parte dele, entrevistando alguém com a aplicação StoryCorps.	DIVERSIDADE
<a href="#">Philip Zimbardo: A psicologia do tempo</a>	O psicólogo Philip Zimbardo diz que a felicidade e o sucesso estão alicerçados numa característica que a maioria de nós ignora: a forma como nos orientamos face ao passado, presente e futuro. Ele sugere que calibremos a nossa visão do tempo como o primeiro passo para melhorar as nossas vidas.	FUTURO
<a href="#">Dan Gilbert: A psicologia do nosso futuro "eu"</a>	"Os seres humanos são seres em evolução que, erradamente, pensam que estão terminados". Dan Gilbert partilha investigações recentes sobre um fenómeno a que chama o "fim da ilusão da história", em que nós imaginamos que a pessoa que somos neste momento é a pessoa que existirá para sempre. Pista: isso não é verdade.	FUTURO
<a href="#">Hailey Hardcastle: A luta pelos dias para a saúde mental dos estudantes</a>	A escola pode estar repleta de "stress", ansiedade, ataques de pânico e até esgotamento – mas muitas vezes não há uma política formal para os alunos que precisam de dar prioridade ao seu bem-estar. Hailey Hardcastle explica porque é que as escolas deviam oferecer dias para a saúde mental e permitir que os estudantes tenham tempo para praticar a higiene emocional sem estigmas. Assistam para saber como ela e uma equipa de colegas adolescentes transformaram o seu ativismo em lei.	SAÚDE MENTAL

## Perfis nas redes sociais para explorar

### Portugueses

Título	Sinopse	Tema
<b>Catarina Oliveira</b> @especierarasobrerodas	Conteúdos sobre a experiência de ser a viver com uma cadeira de rodas em Portugal	DIVERSIDADE
<b>Mariana Couto Bártolo</b> @uma.medica.surda	Conteúdos sobre a experiência de ser a primeira médica surda em Portugal	DIVERSIDADE
<b>Tânia Graça</b> @taniigraca	Conteúdos sobre sexualidade por uma psicóloga sexóloga	DIVERSIDADE

Título	Sinopse	Tema
<b>KIKO</b> @kikoishot	Conteúdos humorísticos sobre diversidade	DIVERSIDADE
<b>Inês Homem de Melo</b> @ineshomemdemelo	Conteúdos sobre neurodiversidade e literacia em saúde, por uma médica psiquiatra	DIVERSIDADE SAÚDE MENTAL
<b>Ana Teresa Prata</b> @dra.anateresa.prata	Conteúdos sobre literacia em saúde inclusiva e interseccional, por uma médica psiquiatra de crianças e adolescentes	DIVERSIDADE SAÚDE MENTAL

### Internacionais (em inglês)

Título	Sinopse	Tema
<b>ALOK</b> @alokvmenon	Conteúdos humorísticos e poéticos sobre diversidade	DIVERSIDADE
<b>Julie Smith</b> @drjulie	Vídeos curtos e criativos a explicar vários conceitos sobre saúde mental por uma psicóloga clínica	SAÚDE MENTAL