

NOTA DE IMPRENSA

Rede Social de Sines pensa a Saúde Mental

A Rede Social de Sines assinala o Dia Internacional da Saúde Mental, com um conjunto de iniciativas de promoção da saúde mental, entre 10 e 25 de outubro de 2016, abordando temas como a ansiedade e o stress e procurando estratégias de equilíbrio mental.

O programa arranca a 10 de outubro com o III Encontro Pensar a Saúde Mental – “À Beira de um Ataque de Nervos”, no auditório do Centro de Artes de Sines (CAS), pelas 9h30. Trata-se de um seminário dedicado à ansiedade no seio da família e ao stress em contexto laboral, com a participação de vários especialistas em saúde mental, destinado a profissionais, estudantes e público em geral.

A 11 de outubro, na Escola Secundária Poeta Al Berto, decorre a Oficina do Espet-Actor, uma introdução às técnicas do teatro interativo enquanto instrumento de análise de comportamentos e jogo lúdico estimulador da criatividade, da inclusão social e da aprendizagem. A oficina é destinada a alunos e professores, mediante marcação no Serviço Educativo e Cultural do CAS.

No dia 12 de outubro, tem lugar uma sessão informativa no Posto Territorial da GNR de Sines, com distribuição pelos militares de folheto informativo sobre o stress profissional nas forças de segurança e apresentação do rastreio de saúde mental, que será oferecido a todos os militares durante os meses de outubro e novembro.

O workshop “Worry and Be Happy!” acontece no dia 13 de outubro, na Sala Multiusos do Prats Sénior - Santa Casa da Misericórdia de Sines, abordando o tema do “stress” pelas lentes da psicologia positiva e aprendendo a usá-lo para a construção de um ser mais otimista, saudável e realizado.

A 14 de outubro, a cafetaria do CAS recebe dois workshops dedicados à gestão de stress, pela formadora Susana Cheis. Entre as 10h00 e as 12h00, tem lugar o workshop “Com os nervos em franja na escola”, destinado a auxiliares e assistentes operacionais. Entre as 14h00 e as 16h00, decorre o workshop “Bem-estar e Desenvolvimento Pessoal”, para educadores e professores.

O workshop “Do stress à felicidade familiar – As escolhas que fazemos no caminho” acontece a 25 de outubro, no Salão Social da Santa Casa da Misericórdia de Sines, entre as 14h00 e as 17h00. A formação, pela formadora Cristina Fonseca, é destinada a técnicos que façam intervenção junto de crianças e/ou famílias, e visa a deteção dos sinais de ansiedade nas crianças e principais ferramentas para lidar com o stress.

O programa termina com a apresentação do livro “Uma dor tão desigual”, em data, local e horário a anunciar posteriormente, numa parceria com a livraria A das Artes. Lançado pela Ordem dos Psicólogos, a obra resulta de um desafio feito a oito autores portugueses para que explorassem as fronteiras múltiplas e ténues que definem a saúde psicológica e o que dela nos afasta.

As inscrições para o III Encontro Pensar a Saúde Mental e para todos os workshops estão abertas em www.sines.pt, através de formulário digital.



MUNICÍPIO DE SINES

A Rede Social de Sines é uma plataforma de articulação entre os diferentes parceiros públicos e privados que atuam direta ou indiretamente na área social, com vista ao planeamento concertado e estratégico da intervenção social local, contando, atualmente, com mais de 40 entidades.

UDL-CI/PDR/2016-10-03

Para solicitar mais informações contacte a Unidade de Desenvolvimento Local – Comunicação e Imagem pelo email sidi@mun-sines.pt ou pelo telefone 269 630 665.