

ARIA | Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras

Contacte-nos

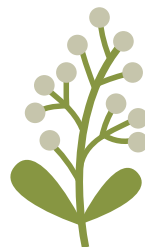
Av. dos Bombeiros Voluntários de
Oeiras, n.º 1 e 3 | 2780-282 Oeiras

www.aria.com.pt
939 793 829

Envie as suas questões e as suas
inscrições para o endereço:

fso.oeiras@aria.com.pt

Organizadores



Mês da Saúde Mental

O *Mês da Saúde Mental na UFOPAC* é uma iniciativa da ARIA e dos seus parceiros locais com o propósito de sensibilizar a comunidade para a importância de se promover a Saúde Mental e reduzir o estigma associado à temática.

As iniciativas serão gratuitas e abertas a toda a comunidade

Parceiros



Mês da Saúde Mental na UFOPAC 6ª Edição



Junt@s Pela Saúde Mental

Programa

8 de Junho | 10h30 - 11h30 | **Sessão de Yoga** | YogaOeiras - Local: Palácio da Murta

14 de Junho | 10h - 11h | **Workshop Mindfulness** | Vanda de Sousa & ESSAtla - Local: ESSAtla, Auditório Afonso d Barros

18 de Junho | 15h - 17h | **Workshop Emoções, Crenças e Equilíbrio Emocional** | Nuno Landeiroto
Local: Escola de Artes e Talentos de Barcarena

21 de Junho | 10h - 11h | **Aula de Danças de Salão** | Local: Oeiras Dance Academy

21 de Junho | 9h - 18h | **Rastreio Dermofarmácia** | Local: Farmácia Holon Figueirinha

25 de Junho | 10h30 - 12h | **Grupo de Ajuda Mútua Famílias** | Centro de Integração Comunitária | Local: Fórum Sócio Ocupacional de Oeiras (ARIA)

25 de Junho | 15h30 - 18h | **Tertúlia Música e Saúde Mental** | Coro de Santo Amaro de Oeiras
Local: Templo da Poesia

28 de Junho | 9h30 - 11h30 | **Workshop Arteterapia: Mundo, Mundo Meu...** | Ass. Mundos de Papel | Local: Esquadra de Caxias

30 de Junho | 9h30 - 13h | **Conferência Tod@s Pela Saúde Mental** | Local: Templo da Poesia

Atividades

Sessão de Yoga: Esta será uma sessão de yoga realizada ao ar livre, no jardim do Palácio Flor da Murta. O Yoga Sámkhya é um sistema filosófico prático e é um método de desenvolvimento humano poderoso. O seu primeiro objetivo é desenvolver integralmente e sempre em harmonia o Ser Humano, no seu estado natural, saudável e feliz. Esta prática a decorrer na envolvência da natureza, proporciona de uma forma simples e tranquila, a vivência de algumas das disciplinas técnicas do Yoga, extremamente importantes no nosso bem-estar físico, mental e emocional.

Workshop Mindfulness: Este workshop de 60 minutos pretende dar a conhecer esta ferramenta promotora da saúde mental referindo os seus fundamentos básicos e como pode começar a aplicá-la no seu dia-a-dia e procurar o seu desenvolvimento.

Workshop Emoções, Crenças e Equilíbrio Emocional: Neste workshop de duas horas, vamos aprender a identificar as crenças que temos sobre as Emoções que sentimos e o papel que as mesmas têm no nosso equilíbrio emocional.

Aula de Danças de Salão: Venha fazer uma aula de danças de salão aprendendo uns passos de dança num ambiente descontraído e divertido.

Aproveite a oportunidade para aprender uns passos básicos fazendo atividade física enquanto desanuvia do stress.

Rastreio Dermofarmácia: Um farmacêutico especializado em dermofarmácia fará um avaliação de 30 minutos, à pele do rosto e disponibilizará amostras adequadas ao tipo/problema de pele identificado (pele sensível, oleosa, rosácea, antienvhecimento...), assim como abordará dicas de aconselhamento para o autocuidado da pele.

Grupo de Ajuda Mútua Famílias: Participe neste encontro entre familiares de pessoas com doença mental onde se falará sobre comportamentos a adotar e como melhor lidar com a doença do seu ente querido. Com a participação neste GAM poderá obter mais conhecimentos e discutir situações vividas com peritos por experiência com o objetivo de diminuir as carências sentidas e se apoiarem mutuamente.



Tertúlia Música e Saúde Mental: Independentemente de a procurarmos ou de nos reconhecermos (ou não) como pessoas mais ou menos "musicais", para a maior parte de nós a música tem um imenso impacto, sendo provavelmente a mais emocional, sensório-motora e cognitiva das experiências humanas: envolve ouvir, ver, sentir, mover e coordenar, lembrar e antecipar. Sendo um dos mais poderosos meios de induzir e expressar emoções, a sua influência no nosso bem-estar é inquestionável e poderosa e tem inúmeros benefícios.

Participe connosco nesta tertúlia com Cláudia Grade de Oliveira (psicóloga clínica, hipnoterapeuta, coach e coralista do Coro de Santo Amaro de Oeiras)

Workshop Arteterapia: Mundo, Mundo Meu...: Neste workshop, com recurso a técnicas da Arteterapia, fazemos um convite para que cada um olhe para o seu mundo, para que o possa recriar, mas... também a olhar para outros mundos... a partilhá-los... num espaço onde reina a criatividade!

Conferência Tod@s Pela Saúde Mental: Através deste evento, pretendemos encerrar o ciclo de atividades temáticas com uma sessão de teor científico aberta à comunidade e onde se possa refletir sobre grupos potencialmente vulneráveis ao desenvolvimento de doença mental, nomeadamente pretendemos refletir acerca dos seguintes populações: terceira idade, crianças e jovens, população reclusa, população com diversidade funcional e população LGBTQIA+.

Obrigado!