



# UNIÃO DAS FREGUESIAS DE GRIJÓ E SERMONDE

*Terra com História e Encanto*

Nos passados dias 18 e 19 de fevereiro de 2016 realizou-se o SaudavelMente - Seminário Sobre a Saúde Mental, uma iniciativa da Junta de Freguesia de Grijó e Sermonde, dinamizada pelo Serviço Social e pelo Gabinete de Psicologia da Autarquia.

O evento, patrocinado por várias entidades de Vila Nova de Gaia, decorreu no Auditório do Centro Social de Sermonde e reuniu um alargado leque de oradores de reconhecido mérito nas diferentes áreas temáticas, bem como cerca de uma centena de participantes, provenientes das mais diversas zonas do país.

Ao longo dos dois dias, houve lugar a quatro painéis, sobre as seguintes temáticas:

Painel 1 - A interação social como promotora da saúde mental

Painel 2 - A Saúde mental na idade adulta

Painel 3 - A Promoção da saúde mental nos idosos

Painel 4 - Mente Sã – Trabalho Sã

Foram abordadas e discutidas matérias relevantes no âmbito da saúde mental, numa perspetiva eminentemente prática, a partir da experiência concreta dos estudiosos e técnicos convidados, que incidiram sobre questões como: Painel 1 – a rede de reabilitação psicossocial para pessoas com doença mental, a relação precoce mãe-bebé, a vinculação, a promoção da saúde mental infantil e as respostas do Serviço Nacional de Saúde; Painel 2 – (des)equilíbrios da relação afetiva na saúde mental, a patologia/psicopatía e a criminalidade e reabilitação/integração da pessoa com doença mental; Painel 3 – a rede de reabilitação psicossocial para pessoas com doença mental, os reflexos da saúde mental, apresentação do programa «Cuidar de Quem Cuida» e do “Projeto Gerontoeducativo Universidade Sénior Contemporânea do Porto”; Painel 4 – a gestão do stress e das emoções, a musicoterapia como promotora da saúde mental, o desporto como forma de catarse na saúde mental e a importância do toque.

Na sequência deste último painel, realizaram-se três workshops temáticos, de natureza lúdica, em que os participantes puderam ir alternando entre o Funfitness, a Massagem Terapêutica e a Musicoterapia.

Os questionários de avaliação final do evento e o balanço feito por oradores, participantes e a equipa que dinamizou o encontro evidenciam a pertinência e a qualidade do trabalho desenvolvido, o elevado nível de interação entre todos os participantes, a excelência das instalações, do empenho e profissionalismo da jovem equipa de acolhimento e apoio, a importância dos assuntos tratados, para um trabalho mais profícuo de promoção da saúde mental em diferentes contextos, bem como a necessidade de dar continuidade à discussão iniciada.

A Junta de Freguesia reconhece que este Seminário excedeu largamente as expectativas iniciais, relativamente ao elevado número de pedidos de inscrição, à qualidade dos oradores, ao interesse demonstrado e à interação de todos os participantes, à equipa dinamizadora do evento, ao serviço de acolhimento e apoio e aos patrocinadores.

A todos o nosso obrigado!



