NOTÍCIA

31 março 2025
DCIPT

Município de Cantanhede lança programa de apoio à saúde mental para cuidadores informais

Município de Cantanhede promove programa de intervenção na área da saúde mental destinado a cuidadores informais

O Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal do Município de Cantanhede está a promover um programa de cinco sessões na área da saúde mental, destinado a apoiar os cuidadores informais.
Ao longo do ano, vão ser abordados temas como ansiedade, autoestima, assertividade, resiliência e esperança, com sessões interativas que decorrem em diferentes datas e horários, proporcionando aos cuidadores um espaço de partilha e crescimento.
A primeira sessão realizou-se na quinta-feira, 27 de março, com o tema “Ansiedade (Des)Necessária”, no auditório da Biblioteca Municipal de Cantanhede, com a presença da vereadora com o pelouro da Ação Social e Saúde, Célia Simões.
“Este plano tem como objetivo oferecer ferramentas e estratégias para lidar com os desafios emocionais e psicológicos, promovendo o bem-estar e o desenvolvimento pessoal”, sublinhou a autarca.
A próxima sessão é sobre “Autoestima e Comunicação - Quando me transformo no que digo”, no dia 17 de abril.
Já a ação sobre “Assertividade e Verticalidade - Dois Fenómenos de Sobrevivência” está agendada para o dia 15 de maio.
No dia 26 de junho, faz parte do programa a sessão “Como a Resiliência Impacta a Minha Vida”, sendo que a última, com o tema “(Des)Esperança - Do Desespero à Esperança”, está prevista acontecer no dia 28 de outubro.
Este programa foi cuidadosamente desenhado para apoiar os cuidadores informais, um grupo muitas vezes esquecido, que desempenha um papel essencial no cuidado de familiares e

amigos.
Cada tema foi selecionado com o intuito de abordar diferentes aspetos do dia a dia do cuidador, ajudando-os a enfrentar melhor o stress, a ansiedade, as dificuldades de comunicação e outros desafios emocionais.