

# SAÚDE MENTAL: Em Mariana existe grupos de atenção à saúde mental



*Os encontros acontecem em diferentes datas, no CAPS I.*

Com o intuito de promover o cuidado com a saúde emocional da população, incentivando o diálogo e o tratamento de doenças psicológicas, a Prefeitura de Mariana, por meio da Secretaria de Saúde, oferece grupos de Atenção à Saúde Mental, organizados pela equipe do Centro de Atenção Psicossocial.

A ação será dividida em dois grupos, um voltado para ansiedade e depressão e outro para relações familiares. Os encontros acontecem em diferentes datas, no CAPS I, localizado na Rua do Aleijadinho, Bairro Santana, às 15h. A participação é gratuita e não requer inscrição prévia.

**Confira todas as datas e informações a respeito dos encontros.**

## **Grupo de Ansiedade e Depressão**

1. O que controlo x o que não controlo/ preocupações produtivas x improdutivas - (11/02)
2. Os Monstros no ônibus - (18/03)
3. Armadilhas de pensamentos - (01/04)
4. Fatores que pioram minha depressão e ansiedade - (15/04)
5. Estratégias de Enfrentamento e Autocuidado - (06/05)

Material para apoio: como lidar com as preocupações (livro), estoicismo (livro), Regulação emocional em psicoterapia, técnicas em TCC, Eureka. Todo encontro terá: Avaliação dos sintomas, dinâmica, momento atenção plena, psicoeducação.

## **Grupos Familiares**

O Papel do Familiar no Cuidado - (25/03)

• **Objetivo: Discutir o impacto do papel do familiar no cuidado e nas dinâmicas de casa.**

- **Atividades: Discussão sobre as responsabilidades do familiar no cuidado de alguém com transtornos mentais.**

Reflexão sobre os desafios enfrentados pelos familiares.

Compartilhar experiências: o que tem sido mais difícil para os familiares? Importância de equilibrar o apoio com o cuidado pessoal. Levantamento sobre os transtornos mentais com os quais eles têm lidado. Compreendendo os Transtornos Mentais - 29/04

- **Objetivo:**

Educar sobre os transtornos mentais mais comuns (como depressão, ansiedade, esquizofrenia, etc.) e seus sintomas e tratamentos.

- **Atividades:**

Explicar brevemente o que são os transtornos mentais, seus sintomas e tratamentos. Discussão sobre o que os familiares podem observar no comportamento e na saúde de seus entes queridos.

Perguntas e respostas: como lidar com os sintomas no dia a dia?

Estratégias de Apoio e Autocuidado - (27/05)

- **Objetivo:**

Oferecer ferramentas práticas para os familiares lidarem com a situação e cuidarem de si mesmos.

- **Atividades:**

Ensinar técnicas de apoio emocional aos entes queridos (como escuta ativa, validação emocional). Importância do autocuidado para os familiares e práticas simples que podem incorporar na rotina. Definir limites saudáveis no cuidado e evitar o esgotamento. Oferecer sugestões para momentos de desconexão e lazer.

Foto: Arquivo / Divulgação