



# SEMANA DA SAÚDE MENTAL '21

## O BEM-ESTAR COMEÇA EM SI



O Fórum Concelhio de Promoção da Saúde, no âmbito da Estratégia Local para a Promoção da Saúde promove a Semana da Saúde Mental 2021 “O bem-estar começa em si” - 11 a 15 de outubro. A iniciativa visa sensibilizar a comunidade para a temática da promoção, integração e reabilitação em saúde mental.

### 1 a 15 out

**Exposição de fotografia**  
CascaiShopping - Piso 1

### 11 out

**9h30**  
“Caminhar pela Mente Sã”  
Paragem de caminhada na Praça Fernando Lopes Graça – Tires

**9h30**  
**Atelier de Bem-Estar**  
Cidade das Profissões  
Inscrições para cidadedesprofissoes@cm-cascais.pt

**14h30**  
“Among us” O Vírus é o Impostor - cyberbullying e impactos do gaming  
ZOOM

Inscrições até ao dia 10 de outubro para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511

### 12 out

**Zumba Gold**  
Facebook Academia da Saúde Cascais (sessão assíncrona)

**15h00**  
**Conversas com o Corpo e Conversa sobre “Os Efeitos da Pandemia na Saúde Mental”**  
Espaço Sénior do Bairro do Rosário  
Inscrições até ao dia 11 de outubro para academia.saude @cm-cascais.pt ou 214815511

**21h00**  
**Desmistificar e normalizar a questão da saúde mental**  
Instagram Cascais Jovem - Direto

### 13 out

**9h00**  
“Caminhar pela Mente Sã”  
Paragem de caminhada na Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

**9h30**  
“Caminhar pela Mente Sã”  
Paragem de Caminhada na Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

**9h30 - 13h00**  
**Ciclo de Cinema em Saúde Mental**  
Auditório Paula Rego (Atividade restrita à Comunidade educativa)

**17h00**  
**Sessão informativa sobre “Os sinais de alerta e estratégias sobre como lidar com a sintomatologia depressiva”**  
Fundação AJU - Jerónimo Usera Igreja da Ressurreição - Rua de Alvide  
Inscrições até ao dia 12 de outubro para academia.saude@cm-cascais.pt

### 14 out

**9h00**  
“Caminhar pela Mente Sã”  
Paragem de Caminhada na Praia da Poça

**Nirvana Fitness**  
Facebook Academia da Saúde Cascais (sessão assíncrona)

**9h30 - 13h00**  
**Ciclo de Cinema em Saúde Mental**  
Auditório Paula Rego (Atividade restrita à comunidade educativa)

**14h00**  
**Debate sobre os desafios familiares de viver com demência**  
Ibn Mucana - Polo (Atividade restrita à Comunidade educativa)

### 15h00

**Chikung Terapêutico**  
ZOOM  
Inscrições até ao dia 13 de outubro para academia.saude @cm-cascais.pt ou 214815511

### 15 out

**10h00 - 13h00**  
**Ciclo de Cinema em Saúde Mental**  
Auditório Paula Rego (Atividade restrita à comunidade educativa)

**10h00 - 12h00**  
**Sessão de esclarecimento sobre saúde vs. doença; sinais de alerta; fatores protetores recursos**  
Instalações do Fórum de Cascais da ARIA, Rua Cesário Verde, 468, Pau Gordo 2645-241 Alcabideche  
Inscrições até dia 14, às 16h, para o email fso.cascais@aria.com.pt ou para o telemóvel 939 793 830

### 15h00

**Workshop sobre Práticas de Mindfulness como Ferramenta de Bem-Estar**  
ZOOM  
Inscrições até 14 de outubro para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511

**Estigma e dimensão emocional nas situações de emprego e de desemprego**  
Facebook da Cidade das Profissões (sessão assíncrona)

**Conversas às sextas: “Caos e ordem na família”**  
Facebook Academia da Saúde Cascais.