

Prefeitura de Mariana oferece grupos de Atenção à Saúde Mental



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, Eurekka.

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.

Por Leonardo Minéo

<https://www.territoriopress.com.br/noticia/3474/prefeitura-de-mariana-oferece-grupos-de-atencao-a-saude-mental> em 01/02/2026 13:55