



INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
**II CONGRESSO INTERNACIONAL**  
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

23e24 Maio 2013

## **SESSÃO 1 – INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NAS COMUNIDADES**



VIANA DO CASTELO

**Cérebro Saudável numa Cidade Saudável,**

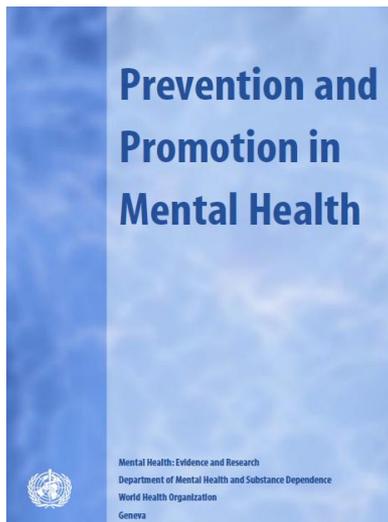
**Manuel Rosas, Psicólogo,**

Câmara Municipal de Viana do Castelo,

[psicologia.dps@cm-viana-castelo.pt](mailto:psicologia.dps@cm-viana-castelo.pt)



Porto, 23 de Maio 2013



## A SAÚDE MENTAL NUMA PERSPECTIVA POSITIVA

inclui:

- ✓ A Capacidade para enfrentar desafios e experiências de vida potencialmente nocivas (Resiliência)
- ✓ A percepção pessoal de bem-estar – (optimismo, auto-estima, auto-afirmação)
- ✓ E relações sociais satisfatórias

[http://www.who.int/mental\\_health/media/en/545.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/545.pdf)



INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
**II CONGRESSO INTERNACIONAL**  
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

23e24 Maio 2013



VIANA DO CASTELO

**GABINETE CIDADE SAUDÁVEL**  
**DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, DESPORTO E QUALIDADE DE VIDA**  
**CAMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO**



## Equipa:

- Um Coordenador Executivo
- Um Coordenador Técnico (Médico de Saúde Pública)
- 3 Técnicos Superiores (1 Psicólogo)

Missão – Promoção da Saúde orientada para a população local de acordo com o Plano Desenvolvimento em Saúde (2007 – 2015)



GABINETE CIDADE SAUDÁVEL  
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, DESPORTO E QUALIDADE DE VIDA  
CAMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO



Plano Desenvolvimento em Saúde (2007 – 2015)

Investir em ambientes promotores de apoio e cuidados

- “Bem me quer mais perto”
- “Actividade Física no domicilio” **novo**
- In[formar] Saúde
- Migrantes

Promover uma vida saudável

- Prevenção consumo de tabaco
- Promoção da actividade física
- Envelhecer com Qualidade
- “Garfo Verde”

Promoção de ambientes saudáveis e design

- Programa "Rampa - acessibilidades"
- Monitorização indicadores do ambiente (OMS)



GABINETE CIDADE SAUDÁVEL  
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, DESPORTO E QUALIDADE DE VIDA  
CAMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

Plano Desenvolvimento em Saúde (2007 – 2015)

Participação da Psicologia no diversos Projectos

Voluntariado

Entrevista de avaliação

Formação de voluntários para projectos específicos

Envelhecimento

Sessões de informação  
“Viagem ao centro do cérebro”; “Segredos do Sono”; “O lado positivo do stress”

Avaliação & treino cognitivo para beneficiário do Projecto  
“Bem me quer mais perto”



GABINETE CIDADE SAUDÁVEL  
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, DESPORTO E QUALIDADE DE VIDA  
CAMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

Plano Desenvolvimento em Saúde (2007 – 2015)

Participação da Psicologia no diversos Projectos

Tabaco

Prevenção sobre exposição ao fumo do tabaco (crianças)

Prevenção do consumo em jovens

Exposição de material gráfico sobre campanhas de controlo tabaco a nível internacional

Membro do Conselho Científico do Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo (DGS) (2012-2016)

Parceria com:  
Fundação Portuguesa do Pulmão & Universidade do Minho



**GABINETE CIDADE SAUDÁVEL  
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, DESPORTO E QUALIDADE DE VIDA  
CAMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO**

Plano Desenvolvimento em Saúde (2007 – 2015)

**PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL** Novo

**Pacto Europeu para a Saúde Mental e Bem-estar, 2008**

**WHO 2013  
Comprehensive mental health action  
plan 2013–2020**

**Plano Nacional de Saúde Mental,  
2007 - 2016**



GABINETE CIDADE SAUDÁVEL  
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO, DESPORTO E QUALIDADE DE VIDA  
CAMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

Plano Desenvolvimento em Saúde (2007 – 2015)

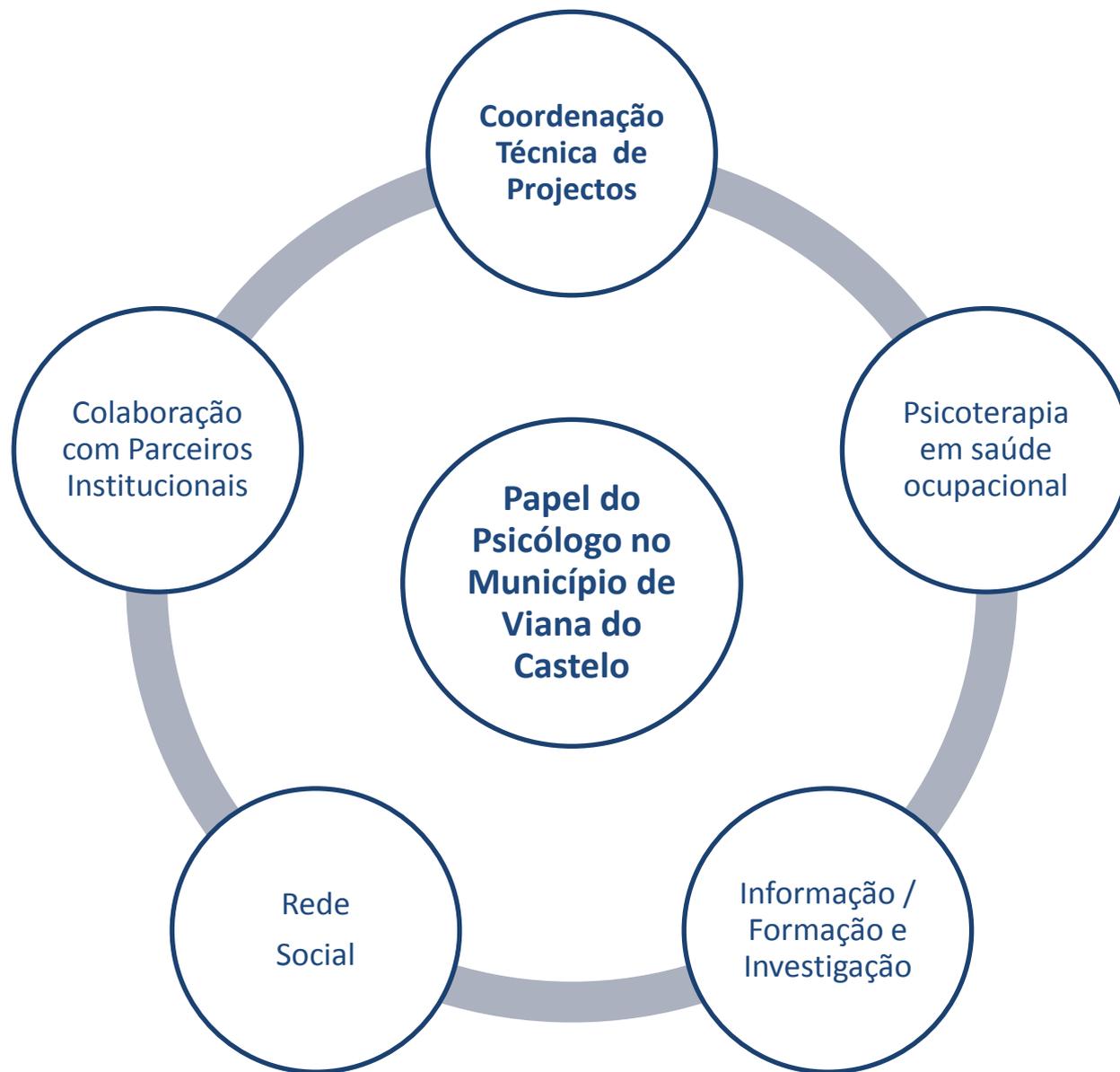
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL Novo

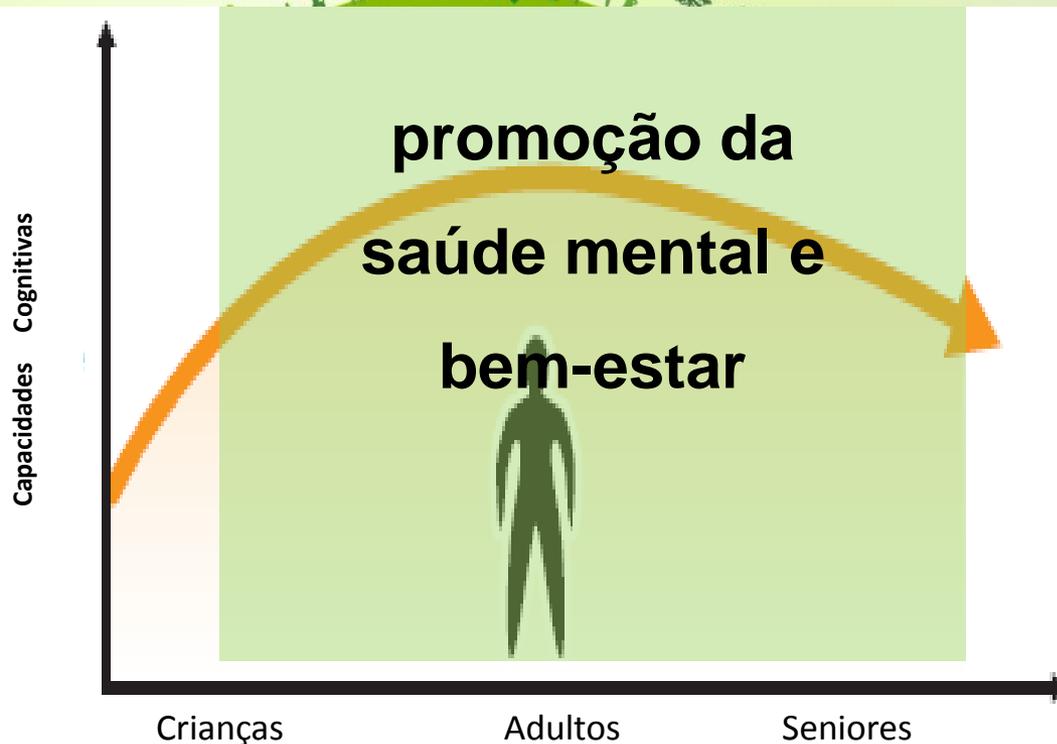
Crianças e Jovens  
Literacia em Saúde Mental

Adultos  
Capacitação para a resiliência

Seniores  
Prevenção do declínio cognitivo







Pesquisar...



dreamstime.com

**Ciclo de Vida**

