



## OFICINA DE PRÁTICA E CONHECIMENTO

### “5 passos para manter a saúde mental em tempos de pandemia”

*Numa altura em todos os profissionais da área social estão demasiado cansados, em que muitos estiveram, desde início da pandemia, no ativo, em equipas espelho, em turnos extensos, em constante sobressalto e pressão, é preciso questionar: como está a saúde mental destas pessoas? Como irão elas aguentar muito mais tempo nesta realidade incerta, desconhecida e exigente?*

*Esta Oficina pretende contribuir para que estes profissionais possam recordar algumas estratégias que os possam apoiar nesta difícil travessia por uma pandemia.*

#### DATA E HORÁRIO

11 dezembro 2020 | Das 10h00 às 12h00

#### OBJETIVO

Proporcionar um espaço de partilha e interação entre pessoas a passar pelos mesmos desafios, com a identificação de estratégias que promovam a saúde mental num contexto adverso.

#### CONTEÚDOS

Estratégias práticas para promoção da saúde mental em contexto de pandemia

## FORMATO/METODOLOGIA

1 Oficina em formato on-line, através da plataforma digital Zoom, com a duração de 2 horas.

Dinamização de metodologias participativas, expositivas e interativas.

## DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais da área social.

## DINAMIZADORA

**Carla Costa** | Licenciatura em Psicologia Clínica com Pós-Graduação em Consulta Psicológica e Psicoterapia e Mestrado em Psicogerontologia. Tem experiência profissional na área tutelar educativa e penal – Reinserção Social; na área de crianças e jovens em risco – Lares de Acolhimento; na área da Saúde Mental e Psiquiatria de adultos – Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus; na área da Psicogerontologia e Gerontopsiquiatria; em Clínica privada – Consultas de Psicologia Clínica e ainda Gestora da Qualidade (modelo EQUASS).

## INSCRIÇÕES

Inscrição gratuita mas obrigatória até 10 de dezembro e limitada a 30 participantes. As inscrições formalizam-se por e-mail com nome, função/cargo, entidade e concelho para [guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt). Será dada prioridade às pessoas/entidades Associadas da EAPN Portugal e do Distrito da Guarda.

Após inscrição será enviado e-mail de confirmação e link da Oficina.

Todos os participantes irão receber um Certificado de Participação via e-mail.

## ORGANIZAÇÃO

