

# 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, 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.

**Por Leonardo Minéo**

<https://territoriopress.com.br/noticia/3474/prefeitura-de-mariana-oferece-grupos-de-atencao-a-saude-mental> em 25/01/2026 14:48