



**CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA**  
Departamento de Comunicação  
Divisão de Informação, Comunicação e Imagem  
Av. D. Nuno Álvares Pereira, n.º 72 A 2800-177 Almada  
Tel.: 212 724 543  
[sgomes@cma.m-almada.pt](mailto:sgomes@cma.m-almada.pt) [www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt)

## Nota de Imprensa

# Município de Almada implementa Programa Literacia em Saúde Mental

A Câmara Municipal de Almada e a Ordem dos Psicólogos Portugueses vão assinar no próximo dia 16 de julho um protocolo institucional para a implementação do Programa Regional de Promoção da Literacia em Saúde Mental no Município de Almada.

Os principais objetivos desta parceria são reforçar a resiliência psicológica comunitária, promover a adoção de hábitos e estilos de vida saudáveis e contribuir para um maior bem-estar psicológico, condição e substrato para a funcionalidade e coesão social.

O programa integra um conjunto de ações, a difundir nas redes sociais, site e/ou newsletter da Câmara Municipal, ou por outros meios que entendam por convenientes, com um carácter eminentemente educativo.

Os objetivos específicos do programa assentam em quatro pilares:

Informar: acerca das respostas existentes na comunidade no domínio da Saúde Mental;

Desconstruir: mitos e estereótipos favorecendo a procura de ajuda e o recurso aos serviços de Saúde Psicológica;

Capacitar: contribuir para dotar a comunidade de recursos cognitivos e emocionais que contribuam para o aumento da sua resiliência psicológica e a adoção de atitudes e estilos de vida saudáveis;

Reforçar: a resiliência psicológica de grupos vulneráveis e/ou conjuntamente sujeitos a acrescidos fatores de stress que a pandemia e seus impactos têm atingido com mais severidade. Neles se incluem, os jovens, os idosos, os cuidadores formais e informais, os educadores e professores, as famílias com filhos em idade escolar.

**Mais informações:**

Sandra Gomes

Divisão de Informação, Comunicação e Imagem

Tel.: 212 724 543

[sgomes@cma.m-almada.pt](mailto:sgomes@cma.m-almada.pt)

[www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt)

Almada, 12 de julho de 2021