

Série de Actividades do Dia Mundial da Saúde Mental 2011

A Organização Mundial de Saúde calendariza anualmente o dia 10 de Outubro como o Dia Mundial da Saúde Mental e, nesse dia, realizam-se em todo o mundo actividades de promoção para chamar a atenção especial à saúde mental e aos transtornos mentais. Em 2011, o tema do Dia Mundial da Saúde Mental é "*Não há saúde sem saúde mental*".

A fim de dar apoio à promoção do "Dia Mundial da Saúde Mental 2011", os Serviços de Saúde e a Comissão da Cidade Saudável de Macau, com a colaboração do Instituto de Acção Social, Instituto do Desporto, Comissão de Saúde Mental, Caritas de Macau, Associação Richmond Fellowship de Macau, Associação de Reabilitação «Fu Hong» de Macau e Associação de Psiquiatria de Macau, organizarão uma série de actividades para o "Dia Mundial da Saúde Mental 2011", incluindo a cerimónia de activação das actividades do Dia Mundial da Saúde Mental, um jantar e a partilha de experiências entre as associações cívicas, os doentes e suas famílias, workshops, seminários profissionais, concurso de redacção e palestras, entre outras, que têm por objectivo melhorar e sensibilizar a comunidade e o público em geral sobre a saúde mental, no intuito de transformar Macau numa cidade sã em que toda a população usufrua de saúde e harmonia.

Através da realização anual de uma série de actividades de promoção do "Dia Mundial da Saúde Mental", a Comissão de Saúde Mental tem como objecto fortalecer a solidariedade dos sectores locais relacionados com a prestação de serviço de saúde mental e criar um ambiente saudável com harmonia e carinho, conjuntamente pelos serviços públicos e organizações cívicas. A saúde da sociedade e da família está estreitamente relacionada com a saúde física e mental dum indivíduo. Saúde é um desejo de muitas pessoas e o bem mais valioso de toda a gente. Este ano, as actividades de promoção do Dia Mundial da Saúde Mental adoptam como *slogan* a expressão "Cuide bem da sua saúde física e mental e contribua para a saúde colectiva" com o objectivo de chamar a atenção do público em geral e dos diversos sectores na sociedade sobre a importância da saúde mental.

As actividades do "Dia Mundial da Saúde Mental 2011" incluem : a cerimónia de activação do "Dia Mundial da Saúde Mental 2011" a realizar no dia 8 de Outubro, das 14H30 às 18H00, na Praça da Amizade de Macau; o "Seminário Médico sobre Psiquiatria" a realizar no dia 10 de Outubro, das 10H00 às 17H30, no 4.º piso do Centro de Convenções e Entretenimento da Torre de Macau que se destina a promover a comunicação de informações e estabelecer uma boa relação de colaboração com as regiões vizinhas, bem como melhorar o nível de diagnóstico e tratamento. Às 19H00 do mesmo

dia e no mesmo local, ter á lugar um jantar e a partilha de experi ências entre as associa ções c ívicas, os doentes e suas fam ílias.

Para al ém disso, no per íodo de 1 de Agosto a 31 de Setembro, foi realizado o concurso de redacção com o tema “Cuidar em conjunto a saúde física e mental” que tem por objectivo encorajar os cidad ãos de Macau a preocuparem-se mais com as pessoas que sofrem ou sofriam de doen ça mental, ajudando-as a reintegrarem-se na sociedade e usufruïrem do carinho do p úblico em geral. Em 14 e 15 de Outubro, ter á lugar no Edif ício da Cl ínica de Psiquiatria na Taipa um *workshop* intitulado “Meditaç ão – Workshop sobre al ívio de press ão”, no qual ser á ensinada a pr ática de meditaç ão e vipassana para ajustar os sentimentos internos, no sentido de conseguir os efeitos de reduzir a press ão e gerir a depress ão. Na noite do dia 15 de Outubro, das 20H00 às 21H30, ser á realizado o semin ário “A procura da felicidade” no Centro de Saúde da Areia Preta. Em 22 de Outubro, das 09H00 às 13H00, ter á lugar no Instituto de Enfermagem Kiang Wu a palestra “Identificaç ão e Intervenç ão dos Jovens com Perturbaç ão Emocional e Psíquica” que tem por objectivo aumentar o conhecimento das pessoas que t êm contactos frequentes com os adolescentes sobre os problemas mentais, por forma que as mesmas possam intervir ou recorrer aos profissionais o mais cedo poss ível, no sentido de reduzir a gravidade do problema. No mesmo dia, das 10H00 às 18H00, no Centro I Lok da Associa ção de Reabilitaç ão Fu Hong de Macau, realizar-se-á o *workshop* “Encontro de Alegria – Workshop de Artes”, com o desejo de que através de diferentes meios (nomeadamente, arte de arranjos florais e bateria africana) sejam transmitidos aos cidad ãos os m étodos de ter vida positiva e alegre.