

## OBJETIVOS

- Fomentar o processo de reabilitação das pessoas com experiência de doença mental através de um trabalho concertado com a sua rede de suporte;
- Promover o bem-estar, qualidade de vida e saúde mental das pessoas apoiadas, Desenvolver um plano individual de intervenção para a população-alvo adequando a resposta às suas necessidades, motivações e objetivos;
- Reduzir os níveis de stress do ambiente familiar, proporcionando informação sobre a doença e formas de tratamento com o propósito de contribuir para a melhoria das competências da família para a resolução de problemas.

De forma gratuita, pode chegar até nós utilizando os Transportes Urbanos do Município de S. João da Madeira (TUS).

Praça Barbezieux, nº 2359,  
3700-055 S. João da Madeira.

**Telemóvel:** 963809348

**E-mail:** [entrelacados@fsjm.pt](mailto:entrelacados@fsjm.pt)



### ENTRELAÇADOS

abrir espaço para os que cuidam



S. João  
da Madeira



MENTE MOVIMENTO

## SOBRE NÓS

O Entrelaçados é um projeto promovido pela Junta de Freguesia de São João da Madeira, em parceria com a Associação Mentemovimento com o propósito de proporcionar aos cuidadores e respetiva rede de suporte da pessoa com experiência de doença mental, um espaço onde possam ter acesso a sessões de psicoeducação, momentos de partilha de eventos marcantes e experiências pessoais, atividades de promoção de bem-estar e apoio individual.

A intervenção terá como base a pessoa de forma a contribuir para a manutenção das relações enquanto mantêm a sua própria saúde e bem-estar.

## SERVIÇOS

- Apoio especializado individual;
- Grupos de ajuda mútua;
- Grupo psicoeducativo multifamiliar;
- Acompanhamento da rede de suporte no âmbito da abordagem Dialógica;
- Atividades de promoção de bem-estar: Yoga, Pilates e Expressão artística.

## POPULAÇÃO- ALVO

Cuidadores informais, Familiares e Amigos de pessoas com experiência de doença mental, residentes em São João da Madeira.

