

CLAD – DESCOMPLICADA-MENTE: Mitos e factos sobre a Saúde Mental



Nem sempre a Saúde Mental é priorizada e, muitas das vezes, isso acontece por falta de literacia na área. O medo, a incompreensão e os preconceitos contribuem em muito para o crescimento do mito e o potencial agravamento das situações.

É urgente quebrar o estigma!

Como?

Começamos por uma iniciativa de sensibilização, aberta a toda a comunidade, com especialistas da área, num diálogo simples e informado quanto ao que pode ameaçar a nossa saúde mental. Com a duração aproximada de 1 hora, pretende-se alertar para os perigos da desinformação, desmistificar ideias, fomentar a identificação precoce de sinais de alerta e ainda partilhar estratégias de autocuidado e de primeiros socorros psicológicos.

Não podemos controlar tudo, mas podemos (e devemos) manter-nos alerta. Esta é a oportunidade para aprender, esclarecer dúvidas e fazer parte da mudança... porque a Saúde Mental é uma prioridade inadiável!

Sobre o projeto: O objetivo do projeto Citizens & Libraries Against Disinformation (CLAD), desenvolvido em cooperação com bibliotecas e centros comunitários na Eslováquia e em Portugal e com duração até 2026, é o combate à desinformação, através do empoderamento dos cidadãos, apoiando a sua participação nos processos democráticos e discutindo o tema em cinco áreas centrais: as minorias culturais, o ambiente, a saúde, as culturas urbanas e a identidade europeia.

O projeto Citizens & Libraries Against Disinformation (CLAD) é financiado pela União Europeia no âmbito do @CERVprogramme. O projeto é coordenado pelo Goethe-Institut, envolve parceiros como a @badpt, a Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas e a Cidade Velha de Bratislava. Todas as atividades são de acesso gratuito.

No projeto CLAD participam as seguintes bibliotecas públicas portuguesas:

@Biblioteca-Municipal-de-Grandola, @bmsantamariafeira, @BMCASTELOBRANCO, @RedeBibliotecasCondeixa, Biblioteca Municipal Álvaro de Campos (Tavira) e @bibliotecabraganca.bibliotecadrianomoreira. Na Eslováquia, participam a Biblioteca da Cidade Velha de Bratislava, a Biblioteca Estatal de Investigação de Košice e a Biblioteca Científica do Estado de Banská Bystrica.

Mais informações: www.goethe.de/clad

@goetheinstitut.portugal @goetheinstitut.bratislava

@RedeNacionalBibliotecasPublicas

08 de novembro de 2025 | 16h00

Biblioteca Municipal Eng. Jorge Bento

Público adulto

Inscrição gratuita

Contactos: 239 940 140 . biblioteca@cm-condeixa.pt