



Fundação Benjamim Dias Costa e BPI—Fundação “la Caixa”



Três Respostas regulares, descentralizadas e gratuitas

Psi'Reabilitar

- * Consultas de Psicologia Clínica

Psi'Habilitar

- * Grupo Psicoeducacional

Psi'Sensibilizar

- * Ações de Sensibilização

Com o apoio



Quem somos?

Somos o Gabinete Psi+Social (GPS) da Fundação Benjamim Dias Costa em parceria com o BPI—Fundação “la Caixa” - SOLIDÁRIO 2020, que contempla **três respostas sociais** no âmbito da **saúde mental**.

Procuramos promover a **saúde mental** e o **bem-estar** biopsicossocial dos Estarrejenses.



Para quem?

O GPS destina-se a todos os habitantes do concelho de Estarreja em situação de **vulnerabilidade e exclusão social** e **idade ativa**.



Onde?

O GPS encontra-se sediado na **Rua do Outeiro da Bandeira** (antiga escola primária da Bandeira) em Avanca.

Realizando ainda atendimento descentralizados nas 7 juntas do concelho, **Avanca, Pardilhó, Beduído, Veiros, Salreu, Canelas e Fermelã**.



Por quem?

Bárbara Pereira—Psicóloga Clínica
Diana Silva—Educadora Social



Parceiros

Contaremos com a **sinalização e encaminhamento** por parte de várias instituições que fazem parte dos **Concelhos Locais de Ações Social (CLAS)**, nomeadamente, SAAS's de Estarreja, Serviço Local de Segurança Social de Estarreja, Câmara Municipal de Estarreja, Juntas de Freguesia de Estarreja, CHBV Aveiro, Centro de Saúde de Estarreja, CPCJ de Estarreja, CLDS-Pista, IPSS's de Estarreja e outros Projetos/Entidades de Estarreja.



Psi'Reabilitar

Consultas individuais de Psicologia Clínica, **avaliação psicológica**, plano de **objetivos terapêuticos**, **acompanhamento psicológico** regular e **follow up**.



Psi'Habilitar

Sessões de grupo **psicoeducacionais** com beneficiários que partilhem **as mesmas problemáticas** no sentido de promover a **troca de experiências** num espaço seguro para o **desenvolvimento pessoal e social**.



Psi'Sensibilizar

Ações de **sensibilização e informação** em diversas temáticas emergentes a fim de **dotar e enriquecer** a população alvo sobre **temáticas específicas** e **uteis** para o desenvolvimento de **hábitos de vida saudáveis e sustentáveis**.



Benefícios do GPS

Âmbito Cognitivo

Competências de **resolução de problemas**, **reestruturação cognitiva**, **assertividade**, **comunicação**, capacidade de **tomada de decisão**.

Âmbito Emocional

Promoção de maior **esperança no futuro**, **resiliência** e **gestão e expressão emocional** adequada, maior **auto-estima**,

Âmbito Relacional

Combate ao **isolamento social**, desenvolvimento de **competência interpessoais**, **gestão de conflitos** e **entre-ajuda**.

Âmbito Psicopatológico

Promoção de uma **saúde mental** e **bem-estar geral**, **sessação de psicopatologia existente**, capacitação de **rotinas diárias** mais adaptativas e saudáveis, **projeto de vida** com objetivos a curto e médio e longo prazo.

CONTACTOS

935076231

psimaisocial@fundacaobdiascosta.com

www.fundacaobdiascosta.com