



CENTRO COMUNITÁRIO DE ESMORIZ

Entidade Promotora

FORA DE PORTAS

SAÚDE MENTAL

quebrar preconceitos, aproximar pessoas

☎ 256 752 301

✉ projeto.foradeportas@ccesmoriz.pt

📷 instagram.com/projetoforadeportas

📘 facebook.com/projetoforadeportas

Centro Comunitário de Esmoriz
 Av. Joaquim Oliveira e Silva, 179-A
 3885-415 Esmoriz
 E-mail: geral@ccesmoriz.pt
 Telefone: 256 752 301 / 917 355 516

Com o apoio





O que é o projeto Fora de Portas?

O Projeto “Fora de Portas” surgiu de uma candidatura apresentada pelo Centro Comunitário de Esmoriz ao Prémio BPI Fundação “la Caixa” Capacitar 2023.

Tem como principal objetivo proporcionar **acompanhamento psicológico gratuito** a pessoas do concelho de Ovar em situações de vulnerabilidade.

Além disso, pretende **sensibilizar e consciencializar** a comunidade para a problemática da saúde mental, bem como diminuir o estigma e o preconceito, frequentemente associados à doença mental.

Para quem é o acompanhamento psicológico?



Adultos residentes no **concelho de Ovar** com vulnerabilidades sociais/económicas.



Em que locais vão decorrer as sessões de Psicologia?

Consultas de Acompanhamento Psicológico em **equipamentos culturais** descentralizados pelo concelho de Ovar.

Como posso marcar uma consulta?



Diretamente com a **equipa técnica** no Centro Comunitário de Esmoriz (contactos no verso) ou junto do serviço social da Câmara Municipal de Ovar, Juntas de Freguesia e IPSS.

Como a Psicologia pode ajudar?

Qualquer pessoa, independentemente de ter ou não um diagnóstico clínico, pode beneficiar de acompanhamento psicológico.

A **Psicologia** potencia o autoconhecimento (a forma como pensamos, sentimos e nos comportamos), ajudando-nos a lidar com acontecimentos de vida, a melhorar a nossa relação com os outros e a desenvolver um conjunto de competências e recursos que nos permitem lidar com as adversidades e acontecimentos de vida.



50%

melhora ao fim de 8 sessões de
Psicoterapia.

75%

sente benefícios após 6 meses de
sessões de Psicoterapia.

(OPP)

