

Programa “Melhor Querer Melhor Bem-Estar”

O Programa “Melhor Querer Melhor Bem-Estar” tem a finalidade de proporcionar a partilha de saberes e experiências que promovem o bem-estar sócio emocional da pessoa e grupos de utentes da área de abrangência do Centro de Saúde Norton de Matos (CSNM), de Coimbra, cujo âmbito de inserção é o Projeto Desvendar. Inclui dois modelos de intervenção, um mais vocacionado para a compreensão e revisão dos significados em torno do bem-estar sócio emocional, nas várias fases do ciclo vital do indivíduo, e outro mais vocacionado para a valorização e descoberta dos efeitos das diferentes técnicas de bem-estar, por exemplo: Relaxamento Terapêutico, Massagem Corporal, Técnicas de Reflexologia, Atividades Assistidas por Animais, Jogos Psicodramáticos (Loja Mágica) e Risoterapia. Tem como objetivos identificar a importância do bem-estar sócio emocional para um desenvolvimento adaptado e equilibrado do indivíduo e grupos; distinguir as diferentes condições e diferentes métodos que podem facilitar bem-estar sócio emocional; explorar a valorização das diferentes componentes do bem-estar nas diferentes fases da vida; experimentar pelo menos uma das diferentes técnicas de bem-estar disponíveis que integram o programa. Envolve a participação direta de todas as pessoas que desejam beneficiar as diferentes propostas, designadamente aquelas que durante a semana de realização procure o Centro de Saúde para outras atividades. Também inclui a parceria de outros colaboradores voluntários com conhecimentos e experiência nas diferentes técnicas de bem-estar, sobretudo enfermeiros especialistas de enfermagem de saúde mental e psiquiatria.

No âmbito da semana da Escola, selecionamos a atividade de Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson. Esta técnica consiste na realização de exercícios de contracção e descontração de alguns grupos musculares do corpo, proporcionando uma sensação de calma, paz e bem-estar.

Equipa responsável pelo **Programa “Melhor Querer Melhor Bem-Estar”**: Profissionais do CSNM: Dra. Conceição Milheiro (Médica de família), Enfermeira Clara Lopes (Enfermeira Chefe), Enfermeiro Fernando Carvalho (Enfermeiro Especialista); e professoras da ESEnfC: Professoras Isabel Marques (coordenadora do programa) e Teresa Barroso.



MELHOR QUERER MELHOR BEM-ESTAR



**Centro de Saúde Norton de Matos
ACES— Baixo Mondego**