

2014-03-17 13:11:44

<http://justnews.pt/noticias/rastreio-de-ansiedade-e-depressao-avalia-a-saude-mental-das-mulheres>

## Rastreio de ansiedade e depressão avalia a saúde mental das mulheres

No âmbito do Mês da Mulher, que decorre durante o mês de março, a equipa de Psicologia do hospital CUF Porto promove, no dia 19, quarta-feira, um rastreio de depressão e ansiedade dirigido ao público feminino. A ação realiza-se de forma individual e personalizada por um psicólogo.

Em comunicado, o hospital CUF Porto salienta que, "de acordo com estudos recentes, sabe-se que os problemas emocionais e depressivos afectam mais as mulheres do que os homens" e, por esse motivo, a iniciativa visa "detetar sintomas de ansiedade e depressão nas mulheres portuguesas e ajudar a dar o primeiro passo no tratamento destas problemáticas".

Workshops de alimentação saudável, rastreios de nutrição, aconselhamento nutricional, sessões de ensino do auto-exame da mama e avaliação para Liposcultura são outras das iniciativas promovidas pelo hospital CUF Porto e instituto CUF durante o Mês da Mulher. Estas atividades gratuitas e exclusivas para o público feminino pretendem ser "o impulso para que as mulheres façam deste mês um ponto de partida para um cuidado mais atento e diário à sua saúde e para a procura do bem-estar físico e mental".

O programa completo pode ser consultado [aqui](#).

Inscrições através do email [mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt](mailto:mesdamulhercufporto@jmellosaude.pt)