

## Saúde da mulher no século XXI

### WORKSHOP

A Mulher do séc. XXI é extremamente ativa, preenchendo o seu dia-a-dia com muitas atividades, como tal a saúde no feminino é muitas vezes ignorada por falta de tempo para preocupações, ou mesmo por falta de informação. Por reconhecermos que é necessário criar espaço para que este público cuide de si, realizamos no passado dia 26 de novembro um workshop, “Saúde da Mulher no Séc.XXI”, aberto à comunidade do concelho de Vila Verde.

Este teve como principal intuito prevenir situações como a incontinência urinária ou fecal, bem como disfunções sexuais, provocadas pela falta de fortalecimento da musculatura pélvica como da musculatura vaginal.

Durante 1h30min, a fisioterapeuta Diana Rocha explicou e exemplificou uma série de exercícios práticos, podendo ser aplicados, facilmente, pelas mulheres, no seu quotidiano, de forma a educar para uma saúde, promotora de confiança e bem-estar.



## AGENDA

### Exposição dos Direitos Humanos

Escolas do Concelho

### Workshop:

#### “Decorações de Natal”

C. Comunitário de Prado

### Workshop:

#### “Mindfulness: educação na inclusão”

E.B. de Prado

### Comemoração da Semana da Pessoa com Deficiência

ESVV

### Grupo de Intervenção:

#### “Prevenir para não remediar”

E.B. de Prado

### Workshop

#### “Equipas de Trabalho: os 5Cs”

E.B. de Prado

**Gabinete de atendimento geral (sede)**

**Casa do Povo de Ribeira do Neiva**

Quintas-feiras  
9h30 – 12h00

Rua da Devesa, N.º73  
4730-150 Duas Igrejas,  
Ribeira do Neiva,  
Vila Verde

**Gabinete de Vila Verde**

Terças-feiras  
9h30 – 12h00

Inst. Mun. do Serv. de Ação Social - Vila Verde

**Gabinete de Prado**

Segundas-feiras  
9h30 – 12h00

Centro Comunitário de Prado

**Contactos**

913 751 345

[clds3gvilaverde@gmail.com](mailto:clds3gvilaverde@gmail.com)

[www.cprn.pt/clds3gvilaverde](http://www.cprn.pt/clds3gvilaverde)

## Comemoração do Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra a Mulher

Assinalou-se, no passado dia 25 de novembro, o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra a Mulher. Em colaboração com o Município de Vila Verde e o Plano Municipal para a Igualdade, desenvolvemos uma série de iniciativas com o objetivo de consciencializar a comunidade em geral para os vários tipos de violência contra mulher, nomeadamente casos de abuso ou assédio sexual, maus tratos físicos e/ou psicológicos.



Em Portugal, uma em cada três mulheres é vítima de violência doméstica. De acordo com os dados recolhidos pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), os fenómenos de violência contra as mulheres, atingem vítimas de todas as condições e estratos socioeconómicos. Sob o lema #noamorsóbateocoração, quisemos salientar que a luta pela eliminação da violência contra as mulheres é um dever que cabe a tod@s!

## “Prevenir para não remediar”

Iniciamos este mês, na EB 2,3 de Prado, o grupo de intervenção – “Prevenir para não Remediar”, dirigido aos/às alunos/as do 6º ano de escolaridade. Ao longo de quatro sessões são abordados temas como a Internet Segura, Sexualidade – Mudança Afetiva, Consumo de Substâncias e Tomadas de Decisão.

Considerando a faixa etária do nosso público alvo, pretendemos, ao longo destas sessões, alertar e consciencializar os jovens para alguns comportamentos de risco, com os quais se deparam nesta fase de pré-adolescência.

Neste sentido, este ciclo de sessões tem como principais objetivos:

reconhecer a importância de uma utilização informada da internet, promover uma sexualidade responsável, prevenir a adoção de comportamentos de risco em termos do consumo de substâncias e, por fim, promover a adoção de comportamentos de tomada de decisão assertivos.



*Feliz Natal*