



NOTA DE PREMSA

TRET DE SORTIDA A LA DIVUITENA EDICIÓ DEL CICLE DE CONFERÈNCIES “DIJOURS DE MÚTUA”

Se n’han programat un total de sis i la primera -centrada en l’estrès i les malalties mentals- se celebrarà aquest dijous, 25 d’abril, a l’edifici docent de MútuaTerrassa

El proper dijous, 25 d’abril, s’inaugurarà la divuitena edició del cicle de conferències “Dijous de Mútua”. La conferència inaugural porta per títol “Estrès i malalties mentals” i anirà a càrrec del Sr. Natxo Garrido, psicòleg clínic de la Unitat d’Aguts i de la Unitat de Trastorns de la Conducta Alimentària de l’Hospital Universitari MútuaTerrassa (HUMT).

En el decurs de la conferència farà referència al concepte d’estrès com una reacció d’adaptació davant d’una demanda externa que supera les capacitats o recursos de la persona. Sovint, aquesta reacció d’estrès comportarà símptomes puntuals d’ansietat i depressió, entre d’altres.

En aquest sentit, el Sr. Garrido profunditzarà en el fet que quan allò que produeix estrès és una situació crònica o molt intensa, la reacció d’adaptació pot evolucionar cap a un trastorn mental pròpiament dit. D’altra banda, també es referirà a la idea que la tolerància a l’estrès de cada persona -és a dir, la capacitat per fer front a situacions estressants- es veu clarament disminuïda quan apareix un trastorn mental. Així doncs, la conferència abordarà aquestes i d’altres qüestions relacionades i, com sempre, al final es contempla un torn de preguntes.

[Sis conferències concebudes amb la idea de divulgar temes mèdics i sanitaris d’actualitat](#)

El programa d’enguany el formen un total de sis conferències que tindran lloc entre els mesos d’abril i novembre (exceptuant juliol i agost). Igual que en la passada edició, totes s’esdevindran a les 18h a l’emplaçament habitual, l’edifici docent de MútuaTerrassa. La novetat rau en el fet que el contingut de les conferències s’ha treballat en base a les aportacions i peticions temàtiques realitzades pels assistents a les conferències de l’any passat. Donada la bona acollida que en les passades edicions va tenir la retransmissió en directe mitjançant el Facebook Live del diari digital Món Terrassa, les conferències d’aquest cicle també seran retransmeses per aquest mateix mitjà.

La resta de temàtiques que contempla el programa d’enguany són: **la malaltia inflammatòria intestinal, els mites i les realitats de la tiroides, els consells per alleugerir el mal d’esquena, les advertències sobre com actuar davant d’una aturada cardíaca i el paper de la investigació en la demència**. El cicle "Dijous de Mútua" s’ha concebut amb la idea de divulgar temes mèdics d’actualitat i d’informar d’una manera entenedora sobre tot allò que preocupa a la societat.

Més informació:

Comunicació Corporativa MútuaTerrassa

93 736 50 24 / comunicacio@mutuaterrassa.cat / [@Mutua_Terrassa](https://www.facebook.com/MutuaTerrassa)