

Dia Mais Contigo e Dia de África!



A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a promoção da saúde mental uma das tarefas globais e prioritárias, pois a saúde mental é o pilar para o desenvolvimento íntegro e equilibrado do ser humano.

O **Programa Mais Contigo** é um programa nacional, cuja principal finalidade consiste na **promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar**, tendo como entidades promotoras a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e a Administração Regional de Saúde Centro (ARSC). Este está em desenvolvimento no nosso Agrupamento de Escolas Lima de Faria (EB Carlos de Oliveira e Secundária). É implementado pela enfermeira especialista em enfermagem de saúde mental Dina Inocência, da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Cantanhede e teve início em outubro, com as ações de sensibilização e informação para docentes, para pessoal não docente e, ainda, para os encarregados de educação dos alunos do 8º ano, alvos do projeto, desenvolvendo-se ao longo do ano com as sessões para os alunos. Os temas mais trabalhados são o **estigma em doença mental, a autoestima, o bem-estar e a capacidade de resolução de problemas**, devidamente enquadrados na fase da **adolescência**. Os alunos são os atores principais na construção, interpretação, desenvolvimento e concretização do programa através do seu empenho e criatividade na concretização dos principais objetivos.

O Programa Mais Contigo tem sido muito bem acolhido neste agrupamento, com interesse e entusiasmo. O feedback dos alunos é também muito positivo, particularmente com a metodologia das sessões (participativas, com jogos e aulas ao ar livre) e com a sessão dos elogios da palma da mão.

Uma das atividades previstas neste programa é a comemoração do Dia Mais Contigo, que se celebrou na EB Carlos de Oliveira, no dia 1 de junho. Neste dia pretendeu-se sensibilizar toda a comunidade educativa (professores, assistentes operacionais e assistentes técnicos, psicólogos, alunos e Pais/EE) para a importância da saúde mental.

Este ano, a comemoração do Dia Mais Contigo foi FANTÁSTICA! As turmas participantes no programa abordaram os vários temas trabalhados através de várias atividades. Houve discussão dos temas, testemunhos, pintura, e ainda, se cantaram várias músicas. Foi, também, construída a árvore Mais Contigo, com várias folhas, cada uma com uma mensagem sobre a Saúde Mental.

Foi um dia inesquecível, porque afinal, a saúde mental importa!

Juntamente com as atividades dos projetos “Mais Contigo” e do “Dove-Eu confiante”, decorreu a comemoração do **“Dia de África”**, dinamizado pelo **Clube Ubuntu** da Escola Carlos de Oliveira, Febres. Com o mote “Adquire uma pulseira e dá a mão a esta causa”, foram convidados os alunos, professores e funcionários a adquirir uma pulseira pelo valor de 1 sorriso e a colocar uma mão no mapa de África. Já a banquinha de

África esteve repleta de objetos daquele continente, gentilmente cedidos pela professora Isabel Plácido e pela Associação SOGA, sendo que estes últimos estavam disponíveis para venda, com a finalidade de angariar fundos para a referida Associação, parceira do Agrupamento Lima de Faria.





