

Dia Internacional da Saúde Mental - “Cuida da Tua Saúde Mental”

No dia 10 de outubro de 2023, comemorou-se o **Dia Internacional da Saúde Mental**, com o objetivo de alertar a comunidade escolar para a importância de promover a saúde mental e procurar ajuda em caso de necessidade.

Os Serviços de Psicologia e Orientação, o CATL e a equipa do PES articularam entre si e desenvolveram um conjunto de atividades destinadas a toda a comunidade educativa.

Foi realizada uma atividade designada de "Cuida da tua Saúde Mental", nos intervalos da manhã, almoço e tarde, na qual de uma forma lúdica foram disponibilizadas informações, esclarecimento de dúvidas e estratégias úteis de promoção da saúde e prevenção da doença.

Toda a comunidade educativa foi convidada a participar, explicando-se de forma criativa a importância de mantermos uma boa saúde mental, devendo para tal desenvolver um bom autocuidado pessoal. Na atividade os alunos refletiram sobre as suas emoções e sentimentos, sobre a importância da amizade e cooperação, ou para necessidade de realizarem atividades de contacto com a natureza, exercício físico ou simplesmente exercícios de relaxamento.

A equipa organizadora
SPO/ CATL/ PES/PDPSC

