

Dia Mundial da Saúde Mental

No dia 10 de outubro de 2024, comemorou-se o **Dia Mundial da Saúde Mental**, cujo o tema foi priorizar a saúde mental nos contextos de trabalho, com o objetivo de alertar a comunidade escolar para a importância de promover a saúde mental e procurar ajuda em caso de necessidade. Foi uma oportunidade de chamar a atenção para o pesado e crescente fardo de problemas de saúde mental que afeta cada vez mais as crianças e os adolescentes.

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

Foram realizadas diversas atividades no polivalente na Escola Básica Carlos de Oliveira, durante o período da manhã e hora de almoço, tais como: Quiz (verdades e mitos sobre a saúde mental); Mural da Esperança; Roleta das emoções e autocuidados; Jogos de memória das emoções; Paineis "Afirmações positivas"; Palavras poderosas; Palavras cruzadas; Checklist "Como me sinto"- Avaliação da saúde mental; entre outras atividades. De uma forma lúdica, foram disponibilizadas informações, esclarecimento de dúvidas e estratégias úteis de promoção da saúde mental 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-se um bom autocuidado pessoal. Na atividade os alunos acabaram por conseguir "desligar" por alguns minutos o telemóvel e "ligar" o cérebro, refletindo sobre as suas emoções e sentimentos. São cada vez mais necessários momentos de convívio, amizade e cooperação na escola!



A equipa organizadora
SPO/ CATL/ PES/PDPS