

No passado dia 12, comemorou-se o **Dia + Contigo**. Este dia teve como tema central a “Promoção da saúde mental nos adolescentes e restante comunidade educativa”. E foi isso que aconteceu neste agrupamento de escolas. Durante a manhã, na EB 2,3 Carlos de Oliveira de Febres, distribuíram-se mensagens positivas sobre a temática, a todas as pessoas que estavam nesse dia na escola. As mensagens foram escritas pelos alunos em projeto + Contigo, do 9º ano. As mesmas foram compiladas e foi elaborado um “Book” (anexo). Ao mesmo tempo, estava a ser projetada uma apresentação com algumas ideias chaves, importantes para a nossa saúde mental. Foi uma manhã muito agradável pois os alunos adiram muito bem à atividade, quando abordavam as pessoas falavam sobre o projeto e as mensagens foram bem aceites por quem as recebeu. Outro aspeto importante foi termos a oportunidade do Enf. Jorge nos ter visitado. Este foi um dos enfermeiros responsáveis pela origem deste projeto.

Nessa mesma tarde, estivemos na Escola Secundária com o mesmo objetivo. Aqui as atividades foram diferentes mas não menos interessantes. Algumas turmas elaboraram murais alusivos à temática. Nestes, foi evidente que a mensagem passou e marcou. No final da tarde tivemos oportunidade de assistir a uma atuação de dança Hip-hop. Esta foi dinamizada por alguns alunos da turma do Professor Patrik, os Gurillaz. Destes, salienta-se a participação de três alunas em projeto (10º ano). Esta atividade teve como objetivo passar a mensagem de que o exercício físico, seja ele de que forma for, reduz os níveis de ansiedade e aumenta a felicidade. E este ano foi assim!

Em nome de toda a equipa envolvida neste projeto, agradecemos a participação de todos, para que este dia tivesse sido possível. Contámos convosco, contem connosco também.

As enfermeiras: Dina Inocência e Gabriela Saraiva