

Dia Mundial da Saúde Mental

Sexta-feira, 10 de Outubro

Um dia dedicado ao bem-estar emocional de toda a comunidade escolar. Através de atividades cuidadosamente planeadas, promovemos a saúde mental desde o pré-escolar até ao ensino secundário, criando um ambiente acolhedor onde todos podem expressar emoções e desenvolver ferramentas para o bem-estar.

Pré-escolar e 1º ciclo 1

Mindfulness, conto "O Monstro das Cores", oficina de relaxamento, "Circulo das Emoções" e construção do "Mural de Gratidão"/"Arvore dos Desejos"

2 2º e 3º Ciclo

Mindfulness, "Cofre das Preocupações", "Caixa das Sugestões Anónimas", murais interativos de gentileza e gratidão, "Árvore dos desejos" e sessões sobre "sinais de alerta na saúde mental" e "o papel da atividade física na saúde mental"

Escola Secundária 3

Palestras sobre gestão de stress e ansiedade, workshops de mindfulness e técnicas de foco, sessão "sinais de alerta na saúde mental", técnicas de comunicação empática



Atividades Principais

- Momentos de mindfulness matinais
- Workshops de relaxamento e gestão emocional
- Construção colaborativa de murais de gratidão
- Sessões informativas para educadores

Dinamizadores

- Professores
- Psicóloga escolar
- Enfermeira

Objetivos

Promover a consciencialização sobre saúde mental e desenvolver competências emocionais em toda a comunidade educativa

Participantes

Mais de 1800 alunos desde o pré-escolar ao 12º ano, professores, funcionários e famílias

Impacto

Criação de um ambiente escolar mais acolhedor e ferramentas práticas para o bem-estar quotidiano