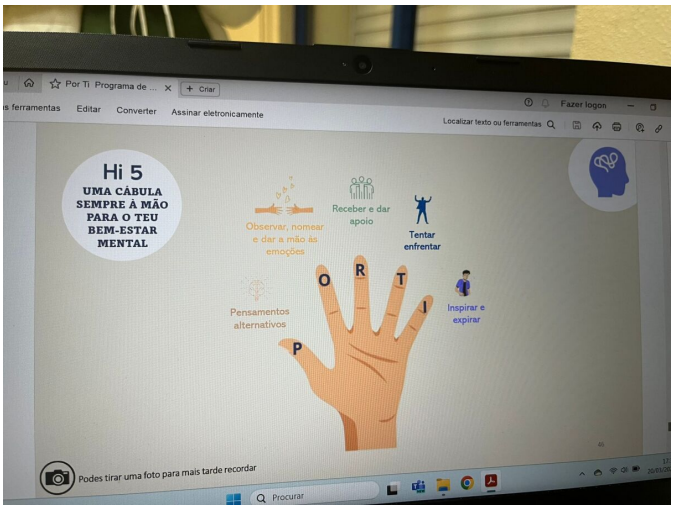
Ações de Sensibilização “POR TI – Sinais e Sintomas de Doença Mental”

Na última semana de aulas do 2ºperíodo letivo, demos uma atenção particular a um tema fundamental para todos nós – a nossa **saúde mental**! Foi nesse sentido que foram dinamizadas várias **Ações de Sensibilização “POR TI – Sinais e Sintomas de Doença Mental”**, dinamizadas pela EPIS – Empresários para a Inclusão Social, em parceria com a Universidade de Coimbra. No dia 19 de março, foram realizadas sessões dirigidas aos alunos do 3ºCiclo. No dia 20, foi a vez de os profissionais da escola, num total de 40 – Professores e Assistentes Operacionais - beneficiarem desta formação, numa participação ativa e entusiasmada.

Tivemos a oportunidade de ampliar o nosso conhecimento sobre as emoções no sentido de aprender a regulá-las para conseguir um melhor bem-estar mental. Com esse objetivo, analisámos alguns casos práticos do quotidiano das relações sociais e aprendemos estratégias apropriadas de solução de problemas para os mesmos.

A nossa palestrante convidada foi a Dra. Érica Santos, Psicóloga Educacional, e a organização esteve a cargo do SIP – Serviço de Intervenção Psicossocial do Agrupamento.


Hi 5
UMA CÁBULA SEMPRE À MÃO PARA O TEU BEM-ESTAR MENTAL
Observar, nomear e dar a mão às emoções
Receber e dar apoio
Tentar enfrentar
Pensamentos alternativos
Inspirar e expirar
P
O
R
T
I
Podes tirar uma foto para mais tarde recordar