

DIA DA SAÚDE MENTAL

No dia 10 de outubro foi assinalado o Dia Mundial da Saúde Mental. Este momento, celebrado à escala global, ecoou, também, por todo o Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette, dinamizado pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), em colaboração com o Projeto de Educação para a Saúde (PES).

Com o propósito de sensibilizar para a importância de cuidar da saúde mental - quebrando preconceitos e promovendo o bem-estar individual e coletivo - foram dinamizadas diversas atividades em todas as escolas do agrupamento, abrangendo todos os ciclos de ensino, do Jardim de Infância ao Ensino Secundário, e envolvendo ainda os pais e encarregados de educação.



Nas escolas Secundária de Odivelas e Básica Avelar Brotero, as iniciativas incluíram:

- Visionamento de dois vídeos temáticos;
- Realização de dinâmica de sala de aula “Jogo do Tempo”;
- Dinamização da atividade “Farmácia do Bem-Estar Emocional”;
- Envio de um email aos pais/encarregados de educação, convidando-os a participar ativamente na promoção de práticas familiares que favoreçam uma saúde mental positiva.

Assim, o agrupamento reforçou o seu compromisso com uma comunidade educativa mais consciente, informada e emocionalmente saudável.



