

# 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.





**Escute** ativamente  
antes de oferecer o  
seu conselho



Seja **paciente**



**Partilhe** os seus  
**sentimentos** e valide  
os da criança



**Mostre**  
comportamentos  
**saudáveis**



**Estabeleça** e  
respeite **limites**



**Diga** a **verdade**



**Esteja** **presente**



Seja **consistente**  
e cumpra com as  
suas **promessas**



**Utilize** questões  
de **resposta**  
**aberta**



## Como cuidar da **saúde** **mental** da sua criança



**Acredite** na  
criança e no que  
ela diz



**Pratique**  
exercícios de  
**relaxação** juntos



**Planeie** tempo em  
**família**



**Limite** o tempo dos  
**acessórios**  
**eletrônicos**, para  
toda a família



**Mostre** e ensine a  
importância do  
**perdão**



**Faça** do **abraço** um  
**hábito**



**Veja** o  
**comportamento** da  
criança como uma  
janela para os seus  
sentimentos e  
necessidades



**Ensine-os** a estar  
**seguros**



**Reconheça** **escolhas**  
**positivas**