

# AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

No âmbito do Projeto de Educação para a Saúde (PES), os alunos das turmas 11º A e 11º B participaram, nos dias 21 e 30 de outubro, numa ação de sensibilização sobre “Inteligência Emocional”, realizada durante as aulas de Filosofia e acompanhados pela professora Célia Tomás.

A iniciativa foi dinamizada pela Dr.<sup>a</sup> Margarida Ferrão, psicóloga da Câmara Municipal de Odivelas, e teve como principais objetivos promover a literacia em saúde mental, desenvolver competências de autoconsciência e autogestão emocional, e incentivar a capacidade de responder de forma adequada às emoções.

A saúde mental é fundamental para o bem-estar, o equilíbrio emocional e o sucesso escolar dos jovens. Promover a literacia em saúde mental nas escolas contribui para prevenir situações de ansiedade, stress e isolamento, ao mesmo tempo que fortalece competências de autoestima e resiliência.

