

Caros Colegas Professores e Educadores

Pela 2ª vez a nossa escola vai assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental, **dia 10 de outubro de 2018 (4ªfeira)**.

Este dia visa chamar a atenção de todos para a **questão da Saúde Mental Global**, e identificá-la como uma causa comum a todos os povos, ultrapassando barreiras nacionais, culturais, políticos ou sócio- económicas. **Combater o preconceito e o estigma à volta da saúde psicológica é outro dos objetivos do dia.** Esta data foi criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health).

Pede-se aos diretores de turma (DT), Professores e Educadores que sensibilizem os seus alunos. Agradecemos aos colegas interessados que **inscrevam as suas turmas** para participarem nas atividades propostas. A duração de cada uma das atividades é entre **10 minutos a 30 minutos**.

ATIVIDADES	DESTINATÁRIOS	INSCRIÇÕES (TURMA/PROFESSOR)	
<p>No Polivalente e Bloco C:</p> <ul style="list-style-type: none"> 📌 Atividade: “Vem fazer um laço com o teu abraço”. 📌 Conversa com a Psicóloga do Agrupamento. 📌 Escrever uma frase alusiva ao tema. 📌 Mini caminhada. 	<i>Toda as turmas</i>		
		10h25-11h15	
		11h25-12h15	
<p>Contexto de sala de Aula</p> <p>-Leitura de um poema/ pesquisa na net</p> <p>-Ouvir uma música</p>	<i>Toda as turmas</i>		

<p>-Desenhar</p> <p>-Relaxamento</p> <p>-Escrever uma frase alusiva ao tema.</p> <p>-Pesquisar na net algo sobre Saúde Mental.</p> <p>-Elogiar o outro.</p> <p>-Dar um abraço</p>		
<p>Filme: Castor</p> <p>Título original: The Beaver <u>Jodie Foster</u> <u>Mel Gibson, Jodie Foster, Anton Yelchin, Jennifer Lawrence</u></p> <p>Uma história dramática, realizada por Jodie Foster, vinte anos depois do sucesso de "Mentes Que Brilham".</p> <p>Filme: Melhor é impossível com o ator ganhador do Oscar de Melhor Ator Jack Nicholson.</p> <p>TOC- Transtorno obsessivo compulsivo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0EIWtrJ1OBc</p>	<p><i>Turmas do 10º, 11º e 12º ano</i></p>	
<p>Sala de Professores</p> <p>Horário-10:10-10:120</p> <p>Música de Relaxamento e Mindfulness</p>	<p><i>Professores</i></p>	

Vamos todos fazer algo pela nossa Saúde Mental e igualmente pela Saúde dos nossos alunos.

Participem e colaborarem!

Psicóloga: Paula Sousa
Serviços de Psicologia e Orientação.