

# 9-18 Out I Semana da SAÚDE MENTAL

Organização: Projeto de Educação para a Saúde / Cidadania e Desenvolvimento  
Colaboração: turma 12.º TAS, Serviço de Psicologia e Orientação

## 4.ª feira, 09 de outubro

09h00 | Exposição de desenhos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos  
“Como ser feliz na escola” | Átrio das EBBP, EBC e EBIL

09h00 | Mural - O que entendes por saúde mental?  
| Salas de convívio EBIL e ESCM

14h30 – 16h30 | Painel “Como promover a saúde mental / felicidade na escola?” Com a participação de alunos, pais/EE, docentes e não docentes  
Auditório 0.3 da ESCM

## 5.ª feira, 10 de outubro

09h00 | Exposição de cartazes “O que é a Saúde Mental” | Corredor do Rés-chão da ESCM (12.º TAS)

09h15 | Sessão de “Relaxamento/ Mindfulness” ●  
Dinamizada pelas enfermeiras Patrícia Alves, Rita Rolo e Alexandra Leitão. | Destinatários: docentes e não docentes | Auditório 0.3 da ESCM

10h25 – 11h15 | Palestra “PositivaMente Saudável” ●  
Dinamizado pela Doutora Teresa Freire (Escola Psicologia)  
Destinatários: docentes e alunos (12.ºCT1 e 12.º SE)  
Auditório 0.3 ESCM

12h25 – 13h15 | Aula de Yoga “Quietude, Um Desafio Mental da Era Moderna” ●  
Dinamizado por enfermeira Alexandra Ferreira |  
Destinatários: docentes | Auditório 0.3 da ESCM

15h20 – 17h10 | Colóquio “Saúde mental, porquê?”  
Destinatários: 6.º Di às 15h20 e 6.º Ei às 16h20 | Dinamizado pela turma 12.º ano de Psicologia B | Biblioteca da EBIL

## 6.ª feira, 11 de outubro

9h15 – 10h05 | Palestra “Saúde Mental: o que posso fazer?” Destinatários: 6.ºBc, | Dinamizada pela turma 12.ºTAS | sala 0.22 ESCM

10h25 – 13h15 | Caminhada / Visita de estudo até ao Centro Hospitalar Conde Ferreira (a aguardar confirmação)  
Destinatários: alunos e docentes do AECM ●

## 2.ª feira, 14 de outubro

14h20 – 17h10 | Dinâmica de grupo “O Poder do Elogio”  
Destinatários: 6.º Ci às 14h20, 5.º Ci às 15h20 e 5.º Ai às 16h20 |  
Dinamizada pela turma 12.º ano de Psicologia B  
Biblioteca da EBIL

## 4.ª feira, 16 de outubro

09h15 – 11h15 | Palestra “Saúde Mental: o que posso fazer?”  
Destinatários: 9.ºAc e 9.ºEc às 09h15 e 9.ºBc, 9.ºCc às 10h25 |  
Dinamizada pela turma 12.º TAS | Auditório 0.3 da ESCM

12h25 | Palestra “Os jovens: a nossa realidade”  
Destinatários: docentes e pais/EE | Dinamizada pelo 12.ºTAS  
Auditório 0.3 da ESCM

## 5.ª feira, 17 de outubro

9h15 – 10h05 | Palestra “Saúde Mental: o que posso fazer?” Destinatários: 5.ºBi às 9h15, 9.ºAi às 10h25 e 7.ºCi às 11h25 | Dinamizada pelo 12.ºTAS | Biblioteca da EBIL

## 6.ª feira, 18 de outubro

14h00-16h30 | Ação de Formação em Suporte Básico de Vida e Manobras de Desobstrução da Via Aérea  
Dinamizado pela enfermeira Cristiana Simão da UCC da Boavista Destinatários: assistentes operacionais e docentes |  
Auditório 0.3 da ESCM