



## SEMANA DA SAÚDE MENTAL

A Semana da Saúde Mental decorreu entre 09 e 13 de outubro. Contudo, algumas atividades prolongaram-se pela semana seguinte.

Esta iniciativa organizada pelo GAAF, SPO, Projeto PES, Clube UBUNTU e Educação Especial pretendeu abranger toda a comunidade educativa, tendo-se dinamizado ações de informação/sensibilização com alunos desde o pré-escolar, assim como, realizado pequenas reportagens/recolha de opiniões sobre a saúde mental e como mantê-la.

A semana iniciou-se com a afixação do “*Barómetro da Saúde Mental*”. No dia 10 de outubro, decorreu a ação “*A saúde mental explicada às crianças*” com as turmas do 1º Ciclo da escola sede e, a 19 de outubro, com as turmas de Dornelas do Zêzere, resultando, destas ações, um cartaz. A 11 de outubro, decorreu a ação “*O que é a saúde mental e como cuidar dela?*” com as turmas de 5º ano e, posteriormente, no dia 13, com a turma A do 6º ano, tendo-se elaborado, com os discentes, um “*Alfabeto da saúde mental*”.

A 12 de outubro, decorreu a ação “*As dependências/substâncias aditivas e a saúde mental*”, dinamizada pela GNR, com a turma de 9º ano e as turmas do ensino secundário. Também, nesse dia, a Psicóloga do Agrupamento dinamizou o “*Dia aberto ao pessoal docente e não docente*”, para atendimento/prestação de apoio. A 16 de outubro, realizou-se, com o pré-escolar, uma atividade sobre “*O meu corpo e a saúde mental*”.

Por fim, no dia 18 de outubro, decorreu uma sessão de *Yoga do Riso*, dinamizada pela Escola do Riso, para pessoal docente e não docente. Solicitou-se a cada participante desta ação a entrega de um bem alimentar, como agradecimento aos dinamizadores, indo ao encontro de um dos pilares do UBUNTU, o “serviço”.





De referir que a ação realizada com os alunos, pela GNR, contou com a colaboração da CPCJ local e da Associação de Pais e Encarregados de Educação. Estas mesmas entidades, conjuntamente com o GAAF/SPO e Projeto PES, em articulação com a GNR, calendarizaram uma ação para Encarregados de Educação, que terá lugar a 13 de novembro, via *online*.



Os responsáveis pela Semana da Saúde Mental agradecem a toda a comunidade educativa, que se envolveu nas várias iniciativas, assim como, ao Município local pela cedência dos almoços aos dinamizadores da sessão “Yoga do Riso”, da Escola do Riso.

Fica, também, um agradecimento especial à Escola do Riso pelo momento proporcionado ao pessoal docente e não docente.