

Comunidade educativa unida em prol da Saúde Mental

Nos dias 9 e 10 de outubro de 2025, o Agrupamento de Escolas Lima de Faria assinalou o Dia Mundial da Saúde Mental com um conjunto de atividades dinamizadas em dois momentos distintos: no dia 9 de outubro na Escola Básica Carlos de Oliveira (EBCO) e no dia 10 de outubro na Escola Secundária de Cantanhede.

A iniciativa, organizada pela equipa do PES, em articulação com os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), o CATl e o Projeto Ubuntu, teve como principal objetivo promover a literacia em saúde mental e sensibilizar toda a comunidade educativa para a importância do autocuidado, da empatia e da procura de ajuda em caso de necessidade.

Durante os intervalos da manhã, os espaços escolares encheram-se de cor, partilha e boa disposição com diversas atividades lúdicas e interativas, entre as quais: o Cartão Rápido do Autocuidado, Quiz (verdades e mitos sobre a saúde mental), o Correio da Gentileza, a Oficina “5 Sentidos do Bem-Estar”, Checklist “Como me sinto”- Avaliação da Saúde Mental e a distribuição de flyers informativos sobre saúde mental e autocuidados.

Na ESLdF, tivemos também a oportunidade de trazer para a rua uma banca de roupa da Loja Solidária *Dá&Leva*. Esta iniciativa serviu para lembrar que cuidar da saúde mental também passa por gestos de solidariedade, partilha e consumo responsável. Ao promovermos uma atitude mais consciente e anti-consumista, contribuímos não só para o bem-estar de quem mais precisa, mas também para o nosso próprio equilíbrio e bem-estar interior.

O balanço da iniciativa foi muito positivo, registando-se uma excelente adesão por parte dos alunos, professores e restante comunidade educativa. Os participantes mostraram entusiasmo e envolvimento nas diferentes propostas, refletindo sobre a importância de cuidar da mente, das emoções e das relações interpessoais.

Esta ação reforça a ideia de que a “Cuidar da mente também se aprende” e que o bem-estar emocional é uma responsabilidade partilhada por todos.

A equipa organizadora agradece a colaboração de todos os que contribuíram para o sucesso desta iniciativa, que certamente deixou uma marca positiva no ambiente escolar.

A equipa organizadora
SPO/ CATL/ PES/Projeto UBUNTU



DIA DA SAÚDE MENTAL

