

## Calendarização da sessão sobre Saúde Mental Ensino Secundário

Horário	Dia 10 (5. <sup>a</sup> feira)	Dia 11 (6. <sup>a</sup> feira)
08:30 - 9:20	12.º B	
09:30 - 10:20	11.º C	11.º B
10:35 - 11:25		10.º C
11:30 - 12:20		10.º B
12:25 - 13:15	12.º C	12.º A
14h15 - 15:05	11.º A	11.º E - PROFISSIONAL
15:10 - 16:00	10.º D - PROFISSIONAL	11.º D - PROFISSIONAL
16:15 - 17:05		12.º D - PROFISSIONAL
17:10 - 18:00	10.º A	

No âmbito do Programa de Prevenção e Promoção de Bem-Estar e Saúde Mental em Contexto Escolar, no Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros, vai ser assinalado o Dia Mundial da Saúde Mental, anualmente celebrado a 10 de outubro.

Cada turma do Ensino Secundário (cursos científico-humanísticos e cursos profissionais) irá dispor de uma sessão acerca desta temática tão importante nos dias de hoje. Estas atividades serão realizadas na 2.<sup>a</sup> semana de outubro. Nestas sessões vai ser abordada a Saúde Mental na generalidade, especificando alguns aspetos mais comuns ou mesmo transversais em contexto escolar, tais como a ansiedade.

Pretende-se com esta atividade contribuir para a preservação da Saúde Mental dos/as alunos/as, combater o preconceito e estigma por vezes associados à Saúde Mental e abrir a oportunidade de recorrer individualmente ao Serviço de Psicologia e Orientação.

Uma vez que a ansiedade é uma problemática que interfere com a Saúde Mental, vivenciada por grande parte dos/as alunos/as, pretende-se abrir espaço à discussão e partilha de experiências, sendo igualmente fornecidas estratégias eficazes de prevenção e de melhor gestão da ansiedade.

Lembre-se de priorizar a **SUA** Saúde Mental...