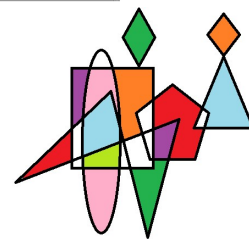
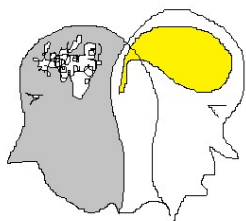




2024-2025

PALESTRA NA ESAQ

SAÚDE MENTAL



No dia 20/02/2025 (5ª feira), pelas 10h15, realizou-se na Biblioteca Patrimonial da Escola Secundária Antero de Quental, uma palestra sobre Saúde Mental, com a presença da Sra. Enfermeira Catarina Mendonça, especialista em Saúde Mental.

Esta atividade surgiu no âmbito do projeto de Cidadania e Desenvolvimento da turma B do 10º ano e teve como principal objetivo abordar o tema da Saúde Mental de forma a aumentar os níveis de literacia em Saúde Mental dos alunos presentes. Foram abordadas algumas perturbações mais comuns nos adolescentes, estratégias de autocuidado, e primeira ajuda em saúde mental.

Participaram na palestra as turmas A, B, C e D do 10º ano de escolaridade e respetivos professores.

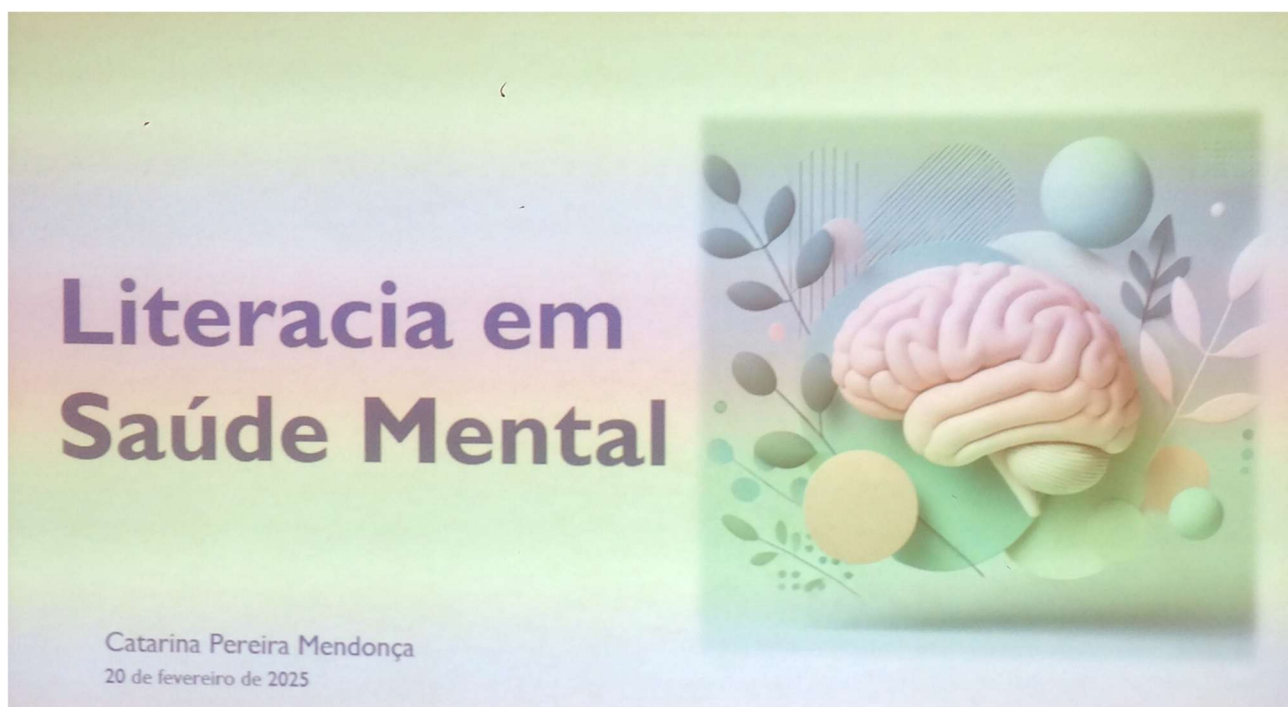
Um Agradecimento muito especial ao Sra. Enfermeira Catarina Mendonça!

Um Obrigado a todos os participantes!

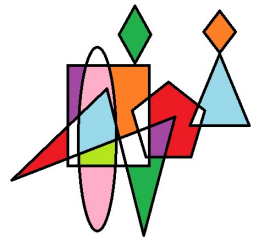
ESAQ, 20/02/2025

A organização

(DT 10º B - JR)



Registo Fotográfico



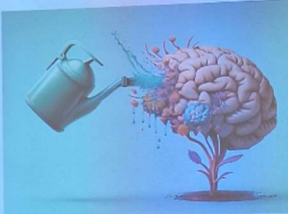




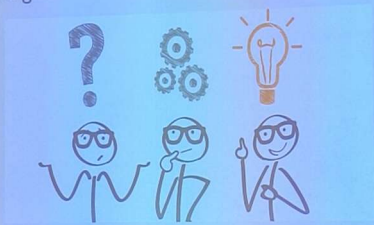



Sra. Catarina Mendonça



Biblioteca Patrimonial - ESAO

DECÁLOGO DA SAÚDE MENTAL

<p>1. "Valorizar positivamente as coisas boas que tem na vida."</p> 	<p>2. "Colocar "carinho" nas atividades de vida."</p> 
<p>3. "Não ser muito duro consigo mesmo e com os outros."</p> 	<p>4. "Não deixar as emoções negativas bloquear a vida pessoal."</p> 
<p>5. "Tomar consciência dos bons momentos que acontecem, quando eles acontecem."</p> 	<p>6. "Deixar fluir as emoções e interpretar a normalidade de muitos sentimentos."</p> 
<p>7. "Procurar espaços e atividades para relaxar mentalmente."</p> 	<p>8. "Tentar resolver os problemas quando eles surgem."</p> 
<p>9. "Cuidar das suas relações interpessoais, tanto as da esfera pessoal e íntima como as de trabalho."</p> 	<p>10. "Fazer uso frequente do sentido de humor na vida."</p> 