



SEMANA DA SAÚDE MENTAL

6 A 10 OUTUBRO DE 2025



#CUIDA-TE

Ilustração Eduardo Amaral (9º A)

SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO

O autocuidado pode ser definido como o conjunto de práticas e comportamentos que as pessoas adotam para preservar e melhorar a sua saúde e bem-estar. Estas práticas podem ser divididas em várias dimensões, incluindo o autocuidado físico, emocional e mental (Räikkönen et al., 2017).

Evidências científicas demonstram que a prática regular de autocuidado tem efeitos positivos na redução dos sintomas de diversas condições de saúde mental, como a ansiedade, a depressão e o *stress*. Estudos revelam que comportamentos de autocuidado estão associados a níveis mais baixos de ansiedade e a um aumento da sensação de bem-estar (Hölzel et al., 2011).

Além disso, a melhoria do autocuidado tem sido indicada como uma estratégia eficaz para fortalecer a resiliência psicológica, ajudando os indivíduos a lidar de forma mais eficaz com adversidades e a manter o equilíbrio emocional em momentos de crise (Friedman et al., 2020).

A escola, enquanto espaço de aprendizagem e desenvolvimento, é um ambiente privilegiado para promover estas práticas, sendo essencial integrar o autocuidado no dia-a-dia de alunos, professores e demais agentes educativos.

Quando nos focamos no autocuidado, estamos a investir na nossa saúde mental e a semear as bases para uma cultura mais equilibrada e saudável, onde o **#cuida-te** se torna um compromisso coletivo.

#cuida-te - um compromisso do Filipa!

SEMANA DA SAÚDE MENTAL NO FILIPA

Este ano, sob o mote **#cuida-te**, o Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre volta a assinalar a **Semana da Saúde Mental**, com um conjunto de atividades que pretende promover a reflexão, a partilha e a consciencialização sobre a importância do autocuidado na construção do bem-estar individual e coletivo.

A iniciativa decorrerá entre os dias **06 e 10 de outubro de 2025** e destina-se a toda a comunidade escolar – alunos, professores, técnicos, assistentes operacionais e encarregados de educação.

Ao longo da semana, serão dinamizadas ações que visam destacar a relevância de pequenos gestos diários de cuidado – consigo e com os outros – como formas eficazes de promoção da saúde mental. Porque cuidar de nós é o primeiro passo para podermos cuidar dos outros e contribuir para um ambiente mais saudável, empático e solidário.

Este é o convite: **#cuida-te** – porque a saúde mental começa em ti!

Uma semana de todos, para todos!

SEMANA DA SAÚDE MENTAL – PROGRAMA

06 DE OUTUBRO – 2ª FEIRA

Atividade: “10 minutos a ler”

A **leitura** permite-nos abrandar o ritmo, desligar do ruído do dia-a-dia e viajar para outros mundos, ideias e emoções. É uma forma eficaz de reduzir o *stress*, estimular a criatividade e promover o equilíbrio emocional. É um tempo só nosso – e cuidar de nós também é dar-nos esse tempo.

Quando?

Às 10h00, todos os alunos, professores e pessoal não docente estão convidados a parar por **10 minutos**, a trazer um **livro de casa** e uma **manta**, e juntar-se à comunidade escolar na **entrada da escola**, transformando este espaço num grande “retiro de leitura”.

Local:

Espaço à frente do edifício da escola sede.

#cuida-te – uma página de cada vez!

SEMANA DA SAÚDE MENTAL - PROGRAMA

07 DE OUTUBRO - 3ª FEIRA

Atividade: Aula de Yoga para **professores e pessoal não docente**

O **Yoga** é uma prática milenar que combina movimento, respiração e atenção plena, sendo uma ferramenta eficaz para reduzir o *stress*, aliviar tensões acumuladas e melhorar o equilíbrio entre corpo e mente. Durante esta sessão, será possível parar, respirar, alongar e recentrar.

Quando?

Pelas **18h00** será dinamizada uma aula de ioga destinada a professores e pessoal não docente. Leve roupa confortável e tapete (se possível) ... e vontade simplesmente de estar presente.

Local:

A designar.

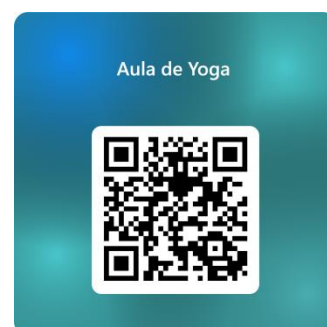
Dinamização:

Enf.ª Andreia Costa

Enfermeira, Coach em saúde e Instrutora de yoga

#cuida-te - respira fundo!

Inscrições



SEMANA DA SAÚDE MENTAL - PROGRAMA

08 DE OUTUBRO - 4ª FEIRA

Atividade: Sessão no auditório "Cuida-te! Saúde Mental e Autocuidado"

Esta sessão pretende destacar a importância dos gestos simples e conscientes no nosso dia-a-dia que contribuem para uma mente mais equilibrada e um corpo mais saudável.

Com a presença de convidadas especiais vamos refletir sobre a importância da alimentação, do sono e das artes performativas.

Quando?

Das 17h30 às 19h00, no auditório da escola sede.

Oradoras:

Professora Doutora Conceição Calhau

Professora Catedrática da Nova Medical School, Licenciada em Ciências da Nutrição, Doutorada em Biologia Humana e Agregação em Metabolismo Clínica e Experimentação

Carolina Pinto

CEO e Fundadora de *A Mãe Adormecida*, Formada em Holistic Sleep Coaching

Mónica Garnel

Atriz, Encenadora, Diretora de Atores

#cuida-te - saúde mental e autocuidado!

SEMANA DA SAÚDE MENTAL – PROGRAMA

09 DE OUTUBRO – 5ª FEIRA

Atividade: Projeto - “O Doutor das Emoções vai à escola” – 1º Ciclo

A implementação deste projeto pretende que os mais pequenos aprendam a identificar cada emoção, percebam que não existem emoções “boas” ou “más” e entendam a função de cada uma delas. Saber gerir cada emoção, aprender a partilhar com os outros de uma maneira saudável, capacitar cada aluno a colocar-se no lugar do outro, trabalhar competências sociais, saber relacionar-se interpessoalmente e entender o conceito de inteligência emocional são outros dos objetivos deste projeto pioneiro.

Quando?

Horário a combinar com os Professores Titulares de Turma - Turmas 3º Ano.

Local:

A designar.

Dinamizadora:

Psicóloga Lara Lé

Mentora do Projeto “O Doutor das Emoções vai à Escola”, Coordenadora clínica do Espaço de Desenvolvimento Infantil - LogicaMente

#cuida-te – faz um chek-up às tuas emoções!

SEMANA DA SAÚDE MENTAL – PROGRAMA

09 DE OUTUBRO – 5ª FEIRA

Atividade: Clube à Moda Antiga

O Clube à Moda Antiga é o espaço ideal para relaxar, aprender ou simplesmente trocar ideias em boa companhia.

Seja para começar do zero ou para retomar uma paixão antiga, traz as tuas agulhas e deixa-te envolver por este ambiente acolhedor.

Quando?

Quintas-feiras, das 10h45 às 12h30.

Local:

Biblioteca – edifício sede.

Dinamizadora:

Professora Graça Caldeira

#cuida-te – entre laçadas!

SEMANA DA SAÚDE MENTAL – PROGRAMA

10 DE OUTUBRO – 6ª FEIRA

Atividade: “Desafi(n)a a tristeza”

A música é muito mais do que uma simples forma de entretenimento – é uma poderosa aliada no autocuidado e na promoção da saúde mental.

Neste dia convidamos toda a comunidade escolar a desfrutar de vários momentos musicais dinamizados por alunos e antigos alunos da Escola.

Quando?

Durante os intervalos.

Local:

Átrio da entrada do edifício sede.

Convidados:

09h45-10h00	Frederico Castanho (antigo aluno do AEDFL)
11h30-11h45	Ana Jorge, Diogo Silva, Rodrigo Mira, João Boim (alunos do AEDFL 12º D)
13h15-13h30	Tiago Franca (antigo aluno do AEDFL)

#cuida-te – desafi(n)a a tristeza!

SEMANA DA SAÚDE MENTAL – PROGRAMA

AO LONGO DA SEMANA

Banca do Serviço de Psicologia e Orientação – átrio da entrada do edifício da escola sede;

Mural das Emoções – átrio da entrada do edifício da escola sede;

Visita à Horta – alunos do Pré-escolar;

Dinâmicas a desenvolver em contexto de sala de aula

Sugestões de atividades:

- Educação Pré-Escolar: **“Emoções com História”** – leitura de livro sobre a temática das emoções;
- 1º Ciclo: **“Sessão pipoca”** – visualização de filmes que abordem a temática das emoções;
- 2º Ciclo: **atividades no âmbito da disciplina de Educação Musical;**
- 2º/3º Ciclo: **“Dar forma às emoções”, “Cores da mente”** ou **“Eu por dentro, eu por fora”** - trabalhos a desenvolver nas disciplinas de Educação Visual e Educação Tecnológica, onde os alunos possam trabalhar as emoções através da arte, explorar a sua identidade e construir o seu autorretrato;
- 3º Ciclo: **“Arroz Doce e Saúde Mental”** - visualização de shortfilms e debate sobre a temática da saúde mental;
- 2º/3º Ciclo e Ensino Secundário: **“A força do(s) nós”** - atividades cooperativas e dinâmicas de grupo a desenvolver na disciplina de Educação Física;
- Ensino Secundário: **“Saúde Mental em debate - a importância do autocuidado”** - visualização de short films, documentários, músicas, notícias que promovam o

debate sobre a importância do autocuidado para a saúde mental. A desenvolver nas aulas de Português, Inglês, Francês, Filosofia, Psicologia B.

Exposições e realização de trabalhos (nos diferentes estabelecimentos de ensino);

Articulação com as Associações de Pais do Agrupamento, nomeadamente, na dinamização das AECs e ACEs e colaboração com outras atividades.

SEMANA DA SAÚDE MENTAL NO FILIPA

Para assinalar este evento especial, criámos um **saco de pano exclusivo e alusivo à Semana da Saúde Mental**.

Sustentável, útil e cheio de significado.

Estará disponível para compra na **Loja Escolar**.

Adquire o teu saco e **#cuida-te - a saúde mental não é uma questão de moda!**



*Limitado ao stock existente.