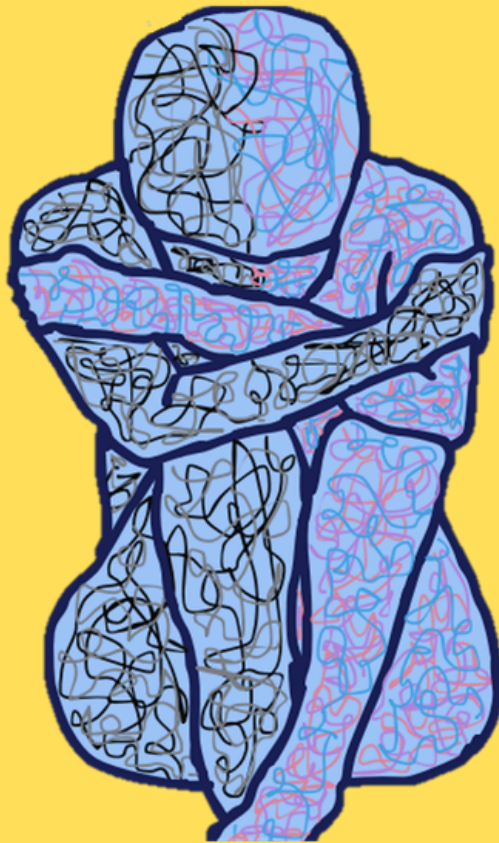


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. FILIPA DE LENCASTRE

OFF/ON
FICA ON PARA O QUE
IMPORTA!



SEMANA DA SAÚDE MENTAL

DE 06 A 09 DE OUTUBRO DE 2026

06 DE OUTUBRO

09H00

SESSÃO DE ALONGAMENTOS
PESSOAL DOCENTE E NÃO DOCENTE
AUDITÓRIO
DINAMIZADA PELA PROF.ª JOANA MACEDO

10H45

CONCERTO ANA BACALHAU
ENTRADA EDIFÍCIO SEDE

13H30

WORKSHOP DE FELTRO
BANCA DO SPO - ÁTRIO SEDE
DINAMIZADO PELA PROF.ª TERESA HENRIQUES

13H30

WORKSHOP DE YOGA
TURMAS DE 3º ANO
PÁTIO 1º CICLO
DINAMIZADO PELA ENF.ª ANDREIA COSTA

07 DE OUTUBRO

11H00

**"O CÉREBRO POR DENTRO: UMA
VIAGEM AO LUGAR ONDE TUDO
ACONTECE"**

**TURMAS DE 4º ANO
AUDITÓRIO**

**DINAMIZADO PELA PROFESSORA ELISABETE
MARQUES E A PARTICIPAÇÃO DO DR. PEDRO
BATISTA (MÉDICO NEUROCIRURGIÃO)**

13H30

**WORKSHOP DE TRICOT
BANCA DO SPO - ÁTRIO SEDE
DINAMIZADO PELA PROF.ª Mª JOÃO JESUS**

SEMANA DA SAÚDE MENTAL

07 DE OUTUBRO
(CONT.)

17H30

SESSÃO "FICA ON PARA O QUE
IMPORTA!"

TODA A COMUNIDADE EDUCATIVA
AUDITÓRIO

CONVIDADOS A DIVULGAR EM BREVE

HORÁRIO
A DEFINIR

SAÚDE MENTAL E NATUREZA

6º C E 6º D

EM CONTEXTO DE SALA DE AULA
DINAMIZADA PELA PROF.ª ARMANDA DIAS COM
A PARTICIPAÇÃO DA BOTÂNICA E PEDAGOGA
FERNANDA BOTELHO

SEMANA DA SAÚDE MENTAL

08 DE OUTUBRO

09H00

WORKSHOP DE TEATRO

5º B

EM CONTEXTO DE SALA DE AULA
DINAMIZADO PELA ATRIZ LAURA GARNEL
(ANTIGA ALUNA DO AEDFL)

10H00

**SESSÃO "FICAR ON... NOS
BASTIDORES!"**

12º G

EM CONTEXTO DE SALA DE AULA
DINAMIZADA PELO SPO COM A PARTICIPAÇÃO
DE ANTIGOS ALUNOS DO AEDFL

**HORÁRIO
A DEFINIR**

**SESSÕES DE RESPIRAÇÃO
CONSCIENTE**

5º A, 6º B E 8º D

EM CONTEXTO DE SALA DE AULA
DINAMIZADO PELA FUNDADORA DO PROJECTO
INSPIRAR ENG.ª VERA SILVA

SEMANA DA SAÚDE MENTAL

**08 DE OUTUBRO
(CONT.)**

13H30

**DESAFIOS DE XADREZ
BANCA DO SPO- ÁTRIO SEDE
COM A PARTICIPAÇÃO DE ANTIGOS
ALUNOS DA ESCOLA**

15H15

**SESSÃO DE RESPIRAÇÃO
CONSCIENTE
DOCENTES 1º CICLO
SALA DOS PROFESSORES- 1º CICLO
DINAMIZADO PELA FUNDADORA DO PROJECTO
INSPIRAR ENG.ª VERA SILVA**

SEMANA DA SAÚDE MENTAL

09 DE OUTUBRO

09H45
10H00

DESAFIO "TOQUES NA BOLA"
INTERVALO - PÁTIO 2º CICLO
DINAMIZADO POR ANTIGOS ALUNOS DO AEDFL

10H00

ATIVIDADE "LEITURA PARTILHADA"
5º B, 5º D, 5º F, 7º D, 8º D, 11º B, 12º C,
12º G
ÁTRIO EXTERIOR DA ESCOLA - EDIFÍCIO
SEDE
COM A COLABORAÇÃO DAS PROFESSORAS
CÉLIA RIBEIRO E ANA FERNANDES

12H30-
14H15

WORKSHOP DE PULSEIRAS
BANCA DO SPO- ÁTRIO SEDE
DINAMIZADO POR MARTA COORREIA (ANTIGA
ALUNA DO AEDFL)

SEMANA DA SAÚDE MENTAL

AO LONGO DA SEMANA

ELABORAÇÃO E EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS

VISUALIZAÇÃO DE FILMES/DOCUMENTÁRIOS

**DEBATES SOBRE A TEMÁTICA DA SAÚDE
MENTAL**

BANCA DO SPO

**DINAMIZADA PELAS PSICÓLOGAS DO SPO E EQUIPA DE
EDUCAÇÃO ESPECIAL**

ATIVIDADE DE YOGA - JI

DINAMIZADA PELA EDUCADORA ELISABETE ALMEIDA

HISTÓRIAS COM EMOÇÃO - JI

COM A PARTICIPAÇÃO DA DIRETORA ANA CAPITÃO

BOOKSWAP - BIBLIOTECA

**DINAMIZADO PELAS PROFESSORAS CÉLIA RIBEIRO E ANA
FERNANDES**

A POESIA ESTÁ ON! - BIBLIOTECA

**DINAMIZADO PELAS PROFESSORAS CÉLIA RIBEIRO E ANA
FERNANDES**