

Comemoração do Dia “+ Contigo” na ESViriato

O “+Contigo” é um Projeto regional, promovido pela ARS do Centro e E.S. de Enfermagem de Coimbra, que tem como população alvo alunos do 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário da região centro. Este é o 3º ano que o projeto está na nossa escola. O projeto contempla 7 sessões em contexto de sala de aula onde são trabalhados os conceitos, ao longo do ano letivo, pelas equipas de saúde escolar (enfermeiros, psicólogos e/ou outros) com base num guião de intervenção (metodologia expositiva, interrogativa e interativa, role-play e jogos socioterapêuticos). As sessões têm sido dinamizadas por técnicos de saúde da UCC Viseense, Unidade de Cuidados à Comunidade, nossa parceira.



A sua finalidade reside na promoção da autoestima, da resiliência psicossocial e a prevenção de comportamentos de risco.

O projeto tem um dia em que toda a comunidade escolar é convidada a participar nele, dia 12 de março. Este ano as turmas envolvidas (10ªA e 10ªD) juntaram-se para apelar à participação de toda a comunidade escolar na construção de um mural intitulado **Somos +Contigo**, que decorreu durante a tarde desse dia. Estiveram também presentes os Srs. Enfs. da UCC Viseense, Diogo Carvalhais e Diana Fernandes, que fizeram uma breve referência ao projeto, bem como à pertinência do mesmo.



Os alunos intervencionados no passado têm sido unânimes em valorizar e expressar a mais-valia do projeto, dizendo que a reflexão sobre as temáticas propostas é muito importante para o seu crescimento interior pessoal. As frases escritas pelos alunos deste ano e que se encontram expostas no mural também corroboram dessa perspetiva.

Agradecemos a todos os que de alguma forma colaboraram e estão a colaborar na consecução deste projeto.

Coordenadora da PES
Ana Bernardes



