

Cuid`Arte – Saúde Mental a partir da Arte

No passado dia 18 de outubro, no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde da Escola, decorreu, na turma 10P1 uma sessão de expressão plástica com vista à promoção da saúde mental. Esta sessão decorreu ao abrigo do Dispositivo 2.2 do Cuida-te+, promovido pelo IPDJ, sobre saúde mental e dinamizada pela ARISCO - Instituição para a Promoção Social e da Saúde. A sessão, orientada pelas Dras. Ana Paula Silvestre e Rafaela Rocha, foi uma oportunidade de, num ambiente lúdico, os participantes refletirem sobre aspetos importantes da sua saúde mental. A sessão teve como objetivos promover estilos de vida saudáveis, desenvolvendo competências pessoais e sociais, abordando a prevenção segundo um modelo inespecífico apoiado no desenvolvimento de fatores de proteção através do recurso ao jogo e ao material lúdico e da reflexão a partir deles gerada, centrada em temas como o corpo, a gestão de emoções, a pressão de pares, a tomada de decisão entre outros.

Equipa PES

