



Projeto *Zona Cinzenta* promove reflexão sobre saúde mental no Ensino Profissional



No dia **28 de setembro**, os alunos das turmas **10.ºP6+P7 e 10.ºP4** e nos dias **6 e 7 de outubro**, os alunos das turmas **11.ºP7+P10 e 11.ºP1**, respetivamente, participaram numa sessão do projeto ***Zona Cinzenta***, uma iniciativa de intervenção cultural e educativa desenvolvida pela **Adamastor**, com o apoio financeiro da **CCDR Centro**.

A atividade teve como principal objetivo proporcionar aos jovens uma experiência de reflexão sobre temas relacionados com as **emoções difíceis, a esperança, a ligação aos outros e a importância de procurar ajuda**, através de uma abordagem inovadora e próxima das suas vivências.

Durante a sessão, os alunos participaram numa **soundwalk**, uma experiência individual constituída por vários momentos de escuta, aos quais tiveram acesso através de códigos QR, utilizando o telemóvel e auriculares. Esta metodologia permitiu que cada aluno vivenciasse a narrativa de forma individual, respeitando o seu espaço e privacidade.

Após a experiência, realizou-se um momento de **partilha e reflexão conjunta**, através de uma dinâmica de conversação que permitiu aos alunos expressarem as suas opiniões, perceções e sugestões sobre a atividade e sobre a própria ferramenta.

A sessão contou também com a **presença da psicóloga escolar, Dr.ª Paula Mercier**, cuja participação constituiu uma mais-valia para o desenvolvimento da atividade e para a reflexão em torno das questões relacionadas com o bem-estar e a saúde mental dos jovens.

A Escola Secundária Viriato agradece igualmente a **presença e a disponibilidade da equipa responsável pela dinamização do projeto *Zona Cinzenta***, nomeadamente pela forma próxima, dinâmica e cuidadosa como conduziu a atividade junto dos alunos.

A participação das turmas da Escola Viriato integra uma fase de **testagem do protótipo do projeto**, permitindo recolher contributos diretamente dos jovens que constituem os seus destinatários. O objetivo é incorporar essas sugestões na versão final do kit educativo, numa lógica de **cocriação com os jovens e para os jovens**.

A iniciativa constituiu, assim, uma oportunidade para abordar a saúde mental de forma diferente, promovendo a **escuta, a reflexão, o diálogo e a procura de apoio**, num ambiente seguro e participado.

👏 Um agradecimento especial à equipa do projeto ***Zona Cinzenta*** pela presença, disponibilidade e contributo para esta experiência.

👏 Agradecemos também aos nossos alunos pela participação e pelo envolvimento demonstrado ao longo da atividade.

Ana Gomes, Luís Dias e Lurdes Silva