



A saúde mental é um tema importante e de causalidade multideterminada e que, hoje, está na ordem do dia. Num tempo de pandemia em que acontecem mudanças rápidas de hábitos/ estilos de vida, maior ou menor preocupação prolongada sobre a Covid19 e parecem avizinhar-se maiores problemas económicos e sociais afigura-se importante compreender o impacto de todos estes fatores na vida e na saúde mental de todos nós...

A saúde mental é uma componente essencial da saúde. A OMS define-a como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de condições negativas ou de doenças.”

A promoção da saúde mental está presente desde o início da vida, refletindo-se na adaptação e na satisfação com que se cresce e na capacidade de resolver adversidades. Entendemos que a Escola pode ser o lugar privilegiado para provocar a reflexão acerca deste tema mas também para desmistificar ideias pré-concebidas.

Assim, em Comemoração do Dia da Saúde Mental (10 de outubro), o Serviço de Psicologia e Orientação da escola e o Observatório do Bem-Estar do Concelho de Viseu, gostariam de partilhar com a comunidade educativa formas de otimização da saúde mental e do de bem-estar abrindo caminhos de proximidade e de diálogo com os nossos alunos!

Vídeo dirigido ao 3.º ciclo e secundário: [\(Link\)](#)

Dia da Saúde Mental

Escrito por Fernando Figueiredo

Segunda, 12 Outubro 2020 08:27 - Actualizado em Segunda, 26 Outubro 2020 09:43
