

Dia Mundial da Saúde Mental

10 de Outubro

Durante o mês de outubro, realizaram-se sessões em todas as turmas do agrupamento para assinalar o dia da saúde mental. No próximo mês a psicóloga irá aos Jardins de Infância. Este ano, a psicóloga voltou a refletir sobre o que devemos fazer para ter uma “boa saúde mental”, leu a história *“Billy das preocupações”*, explorou as preocupações dos alunos e o que devemos fazer para diminuir sentimentos de ansiedade. Na EB1 de Vila Nova de Milfontes, usou-se o espaço da Biblioteca, para que a professora bibliotecária contasse a história.

Os alunos foram muito participativos e partilharam as suas preocupações, sobretudo relacionadas com a família, os animais, os medos. É curioso perceber que não foram partilhadas preocupações relativas à escola. Para as estratégias também foram muito criativos e encontraram formas muito eficazes para regularem as suas emoções.



Preocupações...Medos... Ansiedades dos alunos

Animais (ratos, aranhas, tarântulas, baratas, tubarões, cobras, crocodilos)

Alguém da família morrer

Perder-me

Guerra

Trovões

Ficar sozinho em casa

Perder objetos

Assaltos em casa

Quando os brinquedos se estragam

Quando os pais estão longe de casa

Pontes

Torneios/Jogos

Os animais adoecem

Alturas

Pesadelos

Experimentar aula pela primeira vez

Ser roubada dos pais

Chegar atrasada

Ouvir ambulâncias

Quando os pais se zangam ou falam alto

Pessoas se esqueçam de mim

Ficar fechada em sítios pequenos

Morte

Escuro

Acontecer algo à família

Cão/gato pode fugir de casa

Familiares doentes

Montanha russa

Palhaços

Andar de avião

Dormir fora



Estratégias para lidar com as preocupações

Abraçar alguém ou um peluche

Atividades ao ar livre

Desenhar

Exercício físico, Caminhar

Respirar fundo

Ouvir musica calma

Brincar com o seu animal

Mergulho no mar, ir à praia

Massagens

Dormir

Fazer yoga, meditação

Pensar em coisas boas

Fazer uma coisa que gostamos

Varrer os pensamentos maus

Ver o por do sol

Contar até 10

Pedir ajuda a um adulto

Saltar no trampolim

Gritar

Pensar numa imagem tranquila

Enfrentar os medos

Ler histórias

