

Santarém promove ações de Saúde Emocional e Mindfulness nas Escolas

written by O Cidadão | 24 de Fevereiro, 2025



O Município de Santarém, através da Divisão de Educação e Juventude, tem dinamizado diversas ações nas escolas, focadas na temática **“Saúde e Movimento”**.

Uma das iniciativas, intitulada **“Eu sinto... e tu?”**, é um programa de **Oficinas Criativas de Inteligência Emocional**. Este programa é direcionado a grupos da Educação Pré-Escolar e turmas do 1º Ciclo, sendo desenvolvido em contexto de sala de aula ao longo de 8 sessões semanais semiestruturadas de 1h30 cada. O objetivo das sessões é promover a saúde emocional e prevenir a doença mental, através do desenvolvimento da inteligência emocional das crianças e jovens. Espera-se,

assim, potenciar o desempenho académico, o sucesso escolar, a motivação, a autoconfiança, a autoestima e o relacionamento interpessoal dos participantes.



Outra ação, denominada **“Estamos aqui: Presentes!”**, consiste em **Oficinas Criativas de Meditação Mindfulness**, direcionadas a turmas do 1º Ciclo. Este programa é desenvolvido em contexto de sala de aula, em 4 sessões semanais de 1h30 cada. As oficinas têm como objetivo aumentar a autoconsciência, o foco nas sensações e estímulos do ambiente, a atenção presente e consciente, bem como a gestão de emoções e pensamentos intrusivos.

Estas iniciativas têm sido um sucesso junto da comunidade escolar, contando com a participação de **671 alunos dos 4 Agrupamentos de Escolas** do concelho de Santarém.

OC/MP

Fotos: CM Santarém – direitos reservados