

# VAMOS FALAR DE....

# SAÚDE MENTAL

**GRUPO DE INTERVISÃO DE PSICOLOGIA**

**-DIA 18 DE OUTUBRO DE 2022, ENTRE AS 17H30 E AS 19H30, NO AUDITÓRIO DA EBSC**

**-DIA 19 DE OUTUBRO DE 2022, ENTRE AS 17H30 E AS 19H30, NO AUDITÓRIO DA EBSV**

**Inscrições junto da telefonista da respetiva escola ou junto de uma das psicólogas, por telefone ou correio eletrónico**



# VAMOS FALAR DE... SAÚDE MENTAL



## TEMAS A ABORDAR:

- Sinais de alerta de mal-estar psicológico;
- Autocuidado;
- O que fazer para promover o bem-estar psicológico;
- Exemplos práticos.

### **Número Mínimo de inscritos - 10; Máximo - 30**

Em caso de excedido o número máximo de inscritos, será dada prioridade aos funcionários e encarregados de educação da respetiva escola onde é realizada a sessão. Caso haja uma grande afluência, poderá ser proposta a realização de sessões adicionais.



Grupo de Intervisão de Psicologia:

Tânia Radich - EBSV; Leonor Pereira - USISJ; Dalila Soares - EBSC