

Dia Mundial da Saúde Mental



O dia 10 de outubro não podia deixar de ser assinalado na nossa escola já que muitos adolescentes, em Portugal, enfrentam desafios de saúde mental.

Apelando ao bem-estar físico, mental e social, promoveu-se uma atividade que consistiu no visionamento do vídeo do Projeto #fazesparte, em contexto de sala de aula, seguido de debate acerca do seu tema central.

Através desta campanha procurou-se sensibilizar os jovens e, de certa forma, combater o estigma sobre os problemas de saúde mental na infância e na juventude.

Por outro lado, o PES e o grupo de Educação Física tomaram a iniciativa de organizar uma aula de Chi Kung, sob a orientação da professora Luísa Neto. Trata-se de uma ginástica chinesa cujos movimentos são realizados de forma suave, lenta e fluida. Os exercícios envolvem a coordenação do movimento, a respiração e a intenção mental.

É uma atividade fácil de aprender e praticar, promove a saúde, a harmonia entre o corpo e a mente e é adequada a qualquer faixa etária e aptidão física. Os alunos do 10.º B e do 12.º A experienciaram esta modalidade.

Respeita a diferença, sê tolerante e compreende as emoções expressas de diferente forma!

Dia Mundial da Alimentação



No dia 16 de outubro, celebrou-se o Dia Mundial da Alimentação.

A turma D do 11.º ano do Curso Profissional de Técnico de Ação Educativa com a colaboração dos alunos do Curso Profissional de Restauração e Bar, sob a orientação da professora Graça Sertório, dinamizou uma atividade que consistiu no convite às turmas e na preparação de uma salada de frutas que foi servida aos alunos da escola num intervalo da manhã.

A equipa PES, promotora da atividade, agradece a participação de toda a comunidade educativa.

Comer saudável é comer melhor! Não devemos esquecer que **somos aquilo que comemos!**

Formação sobre “Diabetes *Mellitus* Tipo 1 e a Escola”



O Centro Hospitalar de Setúbal deu lugar a uma ação de formação sobre a “Diabetes *Mellitus* Tipo 1 e a Escola”, no dia 12 de outubro, dirigida ao pessoal docente e não docente.

A sessão, que teve a duração de 4 horas, abordou o tema, focando os seus pontos essenciais, o caso da monitorização da glicémia e da insulino-terapia, da importância da alimentação e do exercício físico e, por fim, das complicações agudas (hiper e hipoglicemia).

Como forma de apoiar os jovens alunos com DM1, alguns elementos do corpo docente e não docente da ESDMM marcaram presença nesta formação.