

AVEIRO

OFERTAS Diário de Aveiro

HOJE TEMOS PARA SI

TEDx Aveiro 2023

24 junho, Parque da Cidade,
no Jardim da Baixa
de Santo António20 Diário de Aveiro = 1 Convite
* Ver condições em baixoBilhetes
para o Zoo
de LisboaLigue 234 000 036
(chamada para rede fixa nacional)
e saiba como ganharAveiro
Rocks a Lot4 Diário de Aveiro = 1 CD
* Ver condições em baixo

* Todas estas acções estão limitadas ao stock existente e são válidas para jornais do dia de hoje, adquiridos ao balcão do Diário de Aveiro e em troca da oferta de convite. Promoções não acumuláveis entre si. Limitado a 1 oferta por pessoa

* Assinantes do Diário de Aveiro com a subscrição em dia têm direito a uma redução de 1 DA nos passatempos. Limitado a 1 jornal por dia.

DESCONTOS

ATÉ

6

cênt
por litro

Desconto em combustível

Vale € 1,20 em abastecimentos superiores a 20 litros

1. Válido nos postos BP Aveiro En109 Martins & Marcelino, BP Aveiro Forca, BP Albergaria, BP Bustos, BP Estarreja, BP Águeda En1, BP Águeda Talhadas, BP Malaposta, BP Oliveira de Azeméis; 2. Este vale só poderá ser descontado no ato de pagamento de abastecimentos iguais ou superiores a 20LT, até um máximo de 3 vales por abastecimento (60LTs); 3. Este vale não é acumulável com outras campanhas de desconto a decorrer no posto de abastecimento; 4. Este vale só é válido para abastecimentos em combustíveis cujos pagamentos não sejam efetuados com cartões: Routex, Azul e de sócio ACP; 5. Nenhuma responsabilidade será aceite nos seguintes casos: perda, roubo ou danificação do vale, quer tenha sido utilizado ou não; 6. Este vale não pode ser trocado por dinheiro; 7. Válido até 30 de setembro de 2023

Aprender competências que não vêm nos livros

Saúde mental A ideia partiu da direção da escola, que se rodeou de parceiros preciosos para a dinamização do projeto experimental “Mental Up”

Sandra Simões

O projeto “Mental Up”, promotor da literacia em saúde mental em contexto escolar, nasceu no Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento, foi “testado” ao longo de um semestre e acaba de chegar ao fim com um balanço mais do que positivo.

Resultado de um consórcio de parcerias - EMAEI (Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva) e PESES (Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual) do Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento, a que se juntou a Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, o Departamento de Psiquiatria do Centro Hospitalar do Baixo Vouga e o Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Vouga -, este projeto teve como público-alvo alunos do 10.º ano do ensino profissional, envolvendo perto de 60 jovens. A última sessão aconteceu na passada sexta-feira, com a certeza de que o trabalho desenvolvido foi «muito válido e pertinente», tendo em conta que o perfil de saúde de Portugal de 2021, traçado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, mostra que os jovens portugueses, até aos 29 anos, apresentam taxas de sofrimento psicológico “moderado a grave”, bem acima dos adultos.

Sendo que a ideia do “Mental Up” surge na escola, Gabriela Lusio, adjunta do diretor e coordenadora da EMAEI, destacou ao Diário de Aveiro que o período



Sessões decorreram durante um semestre, com alunos do 10.º ano

pós-pandemia veio despoletar «sinais sérios e preocupantes, o que nos levou a apostar na prevenção da saúde mental». Para a sua concretização, foi essencial a aposta nas parcerias, «porque ganhamos todos com o trabalho em rede», destacava a sub-diretora da Escola Superior de Saúde de Aveiro, Elsa Melo, no final da sessão que pôs fim ao “Mental Up”. Já a sua coordenadora, Helena Loureiro, professora na Escola Superior de Saúde de Aveiro, realçou que «este foi um projeto-piloto, mas o balanço é muito positivo e as reações dos alunos foram muito interessantes», mesmo com poucos recursos.

O futuro poderá passar pelo alargamento das sessões a outros anos de escolaridade, e até a outras escolas, mas «este é um passo que tem de ser muito bem planeado, em articulação com as entidades parceiras e com as escolas».

Durante um semestre, uma vez por semana ou de 15 em 15 dias, uma das salas da secundária era reservada para o “Mental Up”, e,

durante uma a duas horas, perto de 60 alunos, sem qualquer tipo de diagnóstico, voluntários, foram envolvidos em dinâmicas, jogos e conversas em torno de temas específicos. Competências de comunicação, assertividade, controlo emocional, cooperação e autocontrolo, são alguns exemplos, «aspetos de extrema relevância para aquilo que é a cidadania e a saúde, saindo jovens empoderados e melhor preparados para enfrentarem o futuro», destacou Helena Loureiro. De acordo com a coordenadora, as sessões nunca tiveram como objetivo identificar necessidades de intervenção, mas antes «despertar os alunos para estas questões, alertá-los para os sinais de alerta, dar-lhes algumas ferramentas e dar-lhes a conhecer que existe, na comunidade, uma rede de instituições que estão de braços abertos a recebê-los sempre que necessitarem».

Idealmente desde a “pré”

«Quanto mais cedo este trabalho chegar aos jovens, melhor», mas bom seria este tipo de sessões começarem no ensino pré-escolar, reforçou, com Catarina Bacelo, enfermeira especialista do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, a garantir que «seria muito fácil criar dinâmicas ajustadas às idades e com resultados muito interessantes». Para o grupo de alunos que entraram no projeto-piloto, Catarina Bacelo esclarece que foram desenvolvidas dinâmicas muito práticas, que começavam com a contextualização do tema e depois partiam para atividades e jogos. Na última sessão, abordou-se a autoestima e a enfermeira recordou ao Diário de Aveiro que trabalharam com uma caixa misteriosa, onde estaria a pessoa mais importante do mundo. Para uns seria a mãe, para outros o Papa, para outros ainda alguém famoso, mas... para espanto de todos, a caixa tinha um espelho e, afinal, a pessoa mais importante do mundo eram eles próprios. Daqui surgiram reflexões «muito interessantes e que os fez pensar», sendo que todas as técnicas utilizadas ao longo destes meses foram devidamente «sustentadas cientificamente e outras desenvolvidas pelas equipas envolvidas e ajustadas ao grupo», realçou Helena Loureiro. ◀

