

## **“Dia Internacional da Saúde Mental” - Escola Básica de Toutosa**

No âmbito do Plano Anual de Atividades do Projeto PES – Projeto de Educação para a Saúde, a Escola Básica de Toutosa comemorou o “Dia Internacional da Saúde Mental”.

Foram realizadas duas sessões de Mindfulness e Relaxamento, dinamizadas pela Dr.<sup>a</sup> Lília Pinto, Psicóloga da Santa Casa da Misericórdia do Marco de Canaveses.

O 8º C e o 9º B foram as turmas contempladas com esta atividade.

As sessões contaram também com a presença das alunas Marta Beatriz e Ana Castro do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde, da Escola Secundária de Marco de Canaveses e que estão a realizar a PAP – Prova de Aptidão Profissional na temática da Saúde Mental.

O Agrupamento de Escolas N° 1 de Marco de Canaveses e a Escola Básica de Toutosa agradecem a todos os alunos, professores e profissionais envolvidos.

Por fim, um agradecimento especial à Dr.<sup>a</sup> Lília Pinto e aos alunos do 8º C e 9º B.