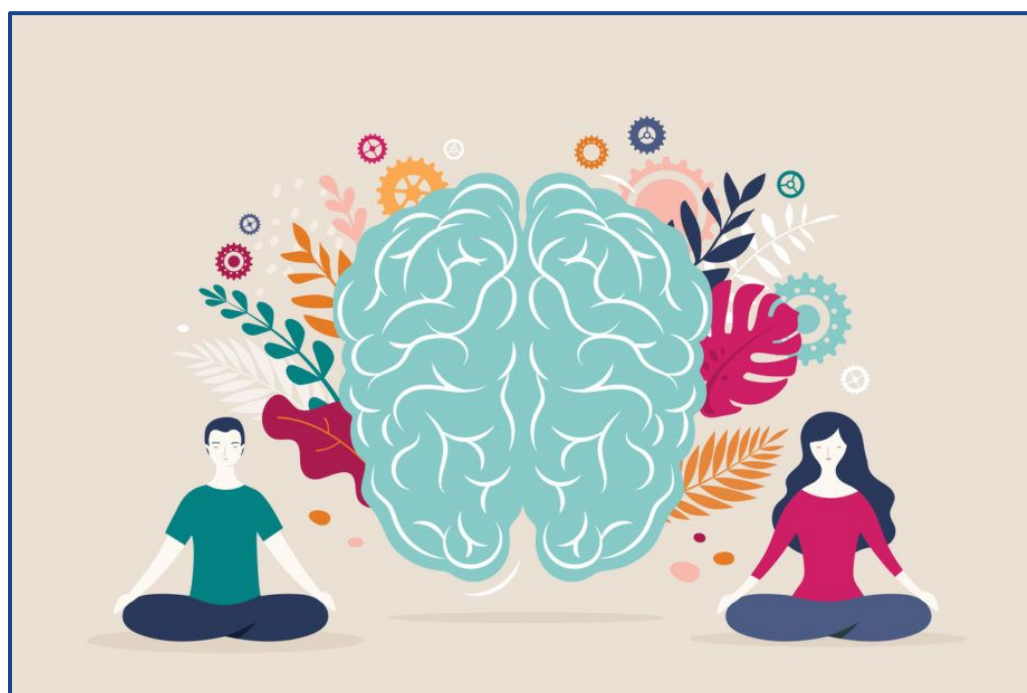




Dia Mundial Saúde Mental



Sessão de Mindfulness
Dia 8 outubro - 9h-13h
sala de espelhos
Comunidade escolar
(AGENDAMENTO)


Árvore da saúde mental
Questionários




Sala de estar e lazer
Smart TV
Jogos didáticos
Livros
Música
Biblioteca

Organização







Ter **projetos** de vida, sobretudo descobrir **sentido** para a vida




Ter **sentido crítico** e de realidade, mas também **humor**




Ter **criatividade** e capacidade de **sonhar**



Ter capacidade de **adaptação a mudanças** e a **novos desafios**



Saber reconhecer **limites e sinais** de mal estar



Ter capacidade de **superação** e **resolução** de conflitos