



Semana da Promoção da Saúde Mental traduziu-se num enorme êxito

Traduziu-se num enorme êxito a Semana da Promoção da Saúde Mental em Paredes de Coura e que culminou com a apresentação do livro do psiquiatra Pedro Morgado, "Sociedade Ansiosa", coincidindo com a saída para os escaparates e antes da sua apresentação formal em livraria.

Com a sala da Biblioteca Municipal de Paredes de Coura completamente cheia, uma plateia ávida de conhecimento procurou saber junto do palestrante mais sobre o impacto que o ritmo acelerado em que vivemos tem na nossa saúde mental.

Numa semana preenchida com muitas outras iniciativas dedicadas à Promoção da Saúde Mental, teve também particular adesão a sessão "Parentalidade no Digital", levada a cabo por Teresa Castro, da Universidade Lusófona, que abordou um tema atual incidindo sobre os desafios da gestão do digital na educação das crianças.

Se esta iniciativa foi dedicada aos alunos e professores da Escola Secundária de Paredes de Coura, já antes os meninos dos 3º e 4º anos de escolaridade da Escola Básica assistiram à apresentação do livro "O menino que tem olhos quadrados", que aborda a temática da dependência dos videojogos e utilização excessiva dos ecrãs, da autora Paula Sá, psicóloga de formação e que reside em Paredes de Coura.

A Caminhada Comunitária focada no bem-estar físico e mental foi outra das iniciativas no âmbito da Semana da Promoção da Saúde Mental, em estreita colaboração com o Agrupamento de Escolas de Paredes de Coura, a APEC – Associação de Pais e a Associação Ori-Coura Orientação, porque cuidar da saúde mental é uma prioridade do Município.

