



Cuidar da saúde mental é prioritário

Semana da Promoção da Saúde Mental

7 a 16 outubro

Paredes de Coura associa-se à Semana da Promoção da Saúde Mental com uma série de iniciativas, a começar já esta quarta-feira, dia 7, pelas 17h30, no Auditório da Escola Secundária, porque cuidar da saúde mental é uma prioridade do Município.

Assim, em estreita colaboração com o Agrupamento de Escolas de Paredes de Coura, a APEC – Associação de Pais e a Associação Ori-Coura Orientação vão ser dinamizadas uma série de iniciativas a começar com a comunicação da Sessão de Abertura, “Parentalidade na era digital”, a cargo de Teresa Costa, professora e investigadora da Universidade Lusófona, especialista em bem-estar digital e mediação tecnológica.

A Semana da Promoção da Saúde Mental prossegue nos dias 8 e 9 na Biblioteca da Escola Básica com a apresentação do livro infantil "O menino que tinha os olhos quadrados", pela psicóloga Paula Sá, numa atividade direcionada especificamente para os alunos do 3.º e 4.º ano sobre o equilíbrio entre o mundo digital e o real.

O dia 11 está dedicado à Caminhada Comunitária focada no bem-estar físico e mental, que terminará com um lanche convívio no Museu Regional de Paredes de Coura, enquanto o encerramento desta Semana da Promoção da Saúde Mental está agendado para o dia 16, pelas 21:30, na Biblioteca Municipal, com a apresentação do livro do psiquiatra Pedro Morgado, "Sociedade Ansiosa", e que se debruça sobre os desafios de saúde mental no quotidiano atual.

Paços do Município

2026.10.06



Os Fundos Europeus moldam o futuro de si.