

## Dia Mundial da Saúde Mental



O SPO (Serviço de Psicologia e Orientação) do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho volta a relembrar a importância da divulgação do **Dia Mundial da Saúde Mental** celebrado, anualmente e mundialmente, a **10 de outubro**.

Esta simbólica iniciativa pretende contribuir para aumentar a consciencialização de todos sobre a **Saúde Mental** e recordar que constitui um **direito humano universal**.

No **meio escolar**, a **promoção da saúde mental** surge como área prioritária de intervenção, pelos ganhos no desenvolvimento geral, na redução do risco de doença mental, na promoção do sucesso escolar e na criação de bons ambientes de trabalho.

Numa altura em que a questão do **uso de telemóveis** em **contexto escolar** é tão debatida e prolifera, havendo já **investigações** sobre os **efeitos nocivos** do **uso excessivo** das tecnologias, os SPO partilham igualmente desta preocupação.

Neste sentido, assinalamos este dia com mensagens de sensibilização para a adoção de comportamentos alternativos ao uso exagerado dos telemóveis e de outros ecrãs.

Montemor-o-Velho, 10 de outubro de 2024

Os Serviços de Psicologia e Orientação