

Local:	Escola Secundária João de Deus
Data:	
Duração (horas):	4 horas (2h + 2h)

**DESIGNAÇÃO:** "Saúde Mental em Tempos de Pandemia"

Entidades promotoras:	Centro de Formação e Serviço de Psicologia e Orientações
Formador(es) (grau(s) e nome(s))	Aida Rita - Psicóloga (SPO - AEYS)
Áreas abrangidas (1):	Formação ética e deontológica
Temas abordados (científicos e pedagógicos):	- Ansiedade: definição e identificação de sít. c/ ela associadas - Técnicas de Relaxamento e Descidas
Público-alvo	Docentes do Agrupamento E. J. D.
Enquadramento:	Estamos a viver os tempos mais difíceis, em tempos de Humildade como um coletivo, é possível irmos viver ao longo das nossas vidas. Nada nos tinha preparado para isto... daí, a necessidade de criação de um espaço de partilha de emoções e sentimentos nesta etapa difícil de vivência da Pandemia Covid 19

<sup>(1)</sup> De acordo com o art.º 5.º do Dec-lei n.º 22/2014, de 11 de fevereiro:

- a) Área da docência, ou seja, áreas do conhecimento, que constituem matérias curriculares nos vários níveis de ensino;
- b) Prática pedagógica e didática na docência, designadamente a formação no domínio da organização e gestão da sala de aula;
- c) Formação educacional geral e das organizações educativas;
- d) Administração escolar e administração educacional;
- e) Liderança, coordenação e supervisão pedagógica;
- f) Formação ética e deontológica;
- g) Tecnologias da informação e comunicação aplicadas a didáticas específicas ou à gestão escolar