



A “Escola Plena” é um projeto do Município de Torres Novas, em colaboração com os agrupamentos de escolas Gil Paes e Artur Gonçalves, que conta, igualmente, com a parceria da Psitorres, Heart Project e do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, e que tem como objetivo desenvolver a prática de mindfulness e de inteligência emocional junto da comunidade escolar (alunos, docentes e não docentes). Trata-se de um projeto que integra a 2.º fase da candidatura PEDIME (Plano Estratégico de Desenvolvimento Intermunicipal do Médio Tejo), inserido numa das medidas municipais apresentadas pelo Município. O principal foco do projeto centra-se na diminuição dos níveis de stress e de ansiedade na comunidade escolar, contribuindo, conseqüentemente, para a redução do insucesso e a promoção de melhores resultados escolares.

Ainda neste ano letivo, o projeto vai arrancar numa versão piloto, nos dois agrupamentos, estando prevista a participação de 32 alunos do ensino secundário, de 36 docentes e 36 trabalhadores do pessoal não docente. As sessões de divulgação do projeto decorrem nos próximos dias 6/04 (para alunos) e 8/04 (para docentes e não docentes), através da plataforma zoom. A participação nos cursos de mindfulness carece de inscrição prévia, que pode ser feita através de formulário disponibilizado pelas escolas ou solicitado para o seguinte endereço:

info.escolaplena@gmail.com .

Com a aplicação de uma intervenção baseada em Mindfulness a toda a população representada em contexto escolar (professores e educadores, profissionais não docentes e alunos), pretende-se aumentar a probabilidade de estabelecimento de um ambiente saudável e menos potenciador de stress a todo o sistema.

Mais informações disponíveis em <https://m.facebook.com/Escola-Plena-100290805468191/>