

CUIDA BEM DE TI!

Semana da saúde mental

07 A 11 DE OUTUBRO

**AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE SANTO
ANTÓNIO**



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE SANTO ANTÓNIO



PORTUGAL
2020



PORQUE TU IMPORTAS

Semana da saúde mental

07 A 11 DE OUTUBRO

AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE SANTO
ANTÓNIO

PODCAST PARA DOCENTES E NÃO
DOCENTES

PROGRAMA EUSINTO.ME

2ª FEIRA	#7 EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL
3ª FEIRA	#6 EMPATIA
4ª FEIRA	#1 AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR
5ª FEIRA	#3 SONO
6ª FEIRA	#2 ANSIEDADE

PORQUE TU IMPORTAS

Semana da saúde mental

07 A 11 DE OUTUBRO

**PODCAST PARA DOCENTES E NÃO
DOCENTES**

**AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE SANTO
ANTÓNIO**

PROGRAMA EUSINTO.ME

2ª FEIRA	#7 EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL
3ª FEIRA	#6 EMPATIA
4ª FEIRA	#1 AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR
5ª FEIRA	#3 SONO
6ª FEIRA	#2 ANSIEDADE