

MINI-FEIRA DA SAÚDE

O Serviço de Consulta Psicológica participou na Mini-Feira da Saúde promovida pela Associação Académica da UMa, no passado dia 7 de Outubro de 2010, no átrio do Campus da Penteada.

O grande objectivo da participação do Serviço nesta Mini-Feira foi o de sensibilizar para a necessidade de se preservar a nossa saúde mental, porque “Não há Saúde, sem Saúde Mental!”.

Foram disponibilizados à comunidade académica materiais de auto-ajuda sobre o tema em questão. De igual modo, desafiou-se os estudantes a reflectirem

sobre a doença mental e os seus estigmas, através de um jogo de mitos ou factos.

**“O pessimista queixa-se do vento,
o optimista espera que ele mude,
e o realista ajusta as velas”**

William George Ward

**Por isso, sejamos
realistas e cuidemos da
nossa SAÚDE MENTAL!**

