

Autocuidado também se aprende na escola!

Categoria: Atos Oficiais

Data de Publicação: 5 de maio de 2026

Durante o mês de maio, os alunos dos 4º anos das escolas municipais participaram de atividades especiais sobre autocuidado, conduzidas pela assistente social Luciana De Conto Matter e pelas psicólogas escolares Carla Conte Marini e Bruna Farenzena. □

□□ O tema foi trabalhado de forma leve e interativa, abordando:

- ✓ Autocuidado físico (higiene e alimentação)
- ✓ Saúde mental e emocional (lidar com sentimentos)
- ✓ Relacionamentos e convivência

Além disso, os alunos aprenderam sobre segurança no dia a dia, com orientações importantes como pedir ajuda, não guardar segredos ruins e cuidar do próprio corpo.

□ Para reforçar o aprendizado, foi realizado um jogo de “like e dislike” e, ao final, as crianças criaram o “Jardim do Autocuidado”, registrando atitudes que fazem bem para si mesmas. □

□ Educar também é ensinar a cuidar de si!