



Palestra 11º e 12º ano: “*Stress, Burnout e Racismo*”

No dia 20 de fevereiro os alunos do 11º e 12º ano participaram numa palestra subordinada ao tema: *Stress, Burnout e Racismo*. Este é um assunto bastante pertinente para estas faixas etárias, dado que estes alunos irão ser submetidos a exames nacionais e alguns deles irão no final do ano letivo frequentar universidades fora de São Tomé. Assim sendo, o stress, o burnout e mesmo o racismo poderão estar presentes em algumas fases do seu percurso escolar. A conferencista Portuguesa, Enfermeira Helena Vieira, especialista em Saúde Mental, disponibilizou-se aquando da sua visita à ilha, para falar um pouco com os nossos alunos sobre esta temática.





A sessão foi bastante interativa, contando com momentos de informação, partilha de experiências e vivências e várias estratégias e exercícios práticos que poderão ajudar lidar e a minimizar situações de stress, burnout e racismo.

Os alunos participaram ativamente, mostrando-se bastante interessados e a palestra revelou-se um momento bastante enriquecedor.





A professora dinamizadora: Conceição Nogueira