



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DE  
**ARGANIL**

MÊS DAS  
BIBLIOTECAS  
ESCOLARES  
OUTUBRO'24

BIBLIOTECAS ESCOLARES  
**A ligar  
comunidades!**

## Páginas de Bem-Estar

Hoje, **10 de outubro de 2024, Dia Mundial da Saúde Mental**, a Biblioteca Escolar, os Serviços de Psicologia e Orientação e o PES convidam-te a “zelar” pela tua saúde mental, através do **CINEMA** e da **LEITURA**. Alinhas?

Ficam as sugestões:

### Curtas-metragens



*A nuvem*

*Overcomer*

*Piper*

*Day & Night*

### Livros



#### Pré-Escolar

📖 *O Cérebro (não) tem sempre razão*, Scott Stuart. Porto Editora, 2023

📖 *O Que Fazem os Sentimentos Quando Ninguém Está a Ver*, Tina Oziewicz. Fábula, 2023

📖 *O livro das minhas emoções*, Stéphanie Couturier. Jacarandá, 2019

#### 1.º CEB

📖 *As minhas emoções: Aprende a gostar das tuas emoções*, Elinor Greenwood. Porto Editora, 2019

📖 *Vamos Falar Sobre Dias Difíceis?* - Livro de Histórias, Filipa Maló Franco. Zero a Oito, 2023

📖 *Quando a tristeza chama*, Eva Eland. Livros Horizonte, 2019

#### 2.º CEB

📖 *Não Faz Mal Sentires-te Mal - Um guia para cuidares de ti quando te sentes em baixo*, Dr.ª Tina Rae. Booksmile, 2021

📖 *Emocionário : diz o que sentes*, Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel. Texto, 2017

#### 3.º CEB e Secundário

📖 *A Ansiedade não manda em mim! - Estratégias para assumir o controlo da minha vida*, Sara Crispim. Contraponto, 2023

📖 *Ciclone : diário de uma montanha-russa*, Inês Barahona e Miguel Fragata. Orfeu Negro, 2019

#### Pais/Professores/AO/AT/Técnicos

📖 *A coragem de ser imperfeito*, Brené Brown. Nascente, 2020