

# Escolas promovem tertúlia sobre descanso e bem-estar



**Com o objetivo** de “refletir sobre a importância do descanso no processo de aprendizagem” realizou-se mais uma tertúlia integrada no ciclo ‘Conversas entre nós...’, no âmbito do combate ao bullying, que reuniu a comunidade educativa em torno do tema ‘O sono também ensina’. A iniciativa foi organizada pela Escola Profissional de Ourém e pela Escola de Hotelaria de Fátima. O debate teve como intervenientes o psicólogo Carlos Maia Lopes e a enfermeira Ana Rita Abreu, que abordaram a relação entre o sono, o bem-estar mental e a saúde física. FOTO: INSIGNARE