



A ESCOLA (E)LEVA-TE



PROGRAMA MUNICIPAL de Promoção do Sucesso Escolar

*Um ciclo de conversas para pais,
mães e famílias sobre os desafios de educar*

Sessão 1: CRESCER COM PRESSA E BEM?

Como encontrar o equilíbrio num mundo cheio de pressa.

Sentimos que os dias passam a correr e que gerir a agenda do trabalho e a da família é um verdadeiro stress! Nesta sessão, vamos conversar sobre a importância de desacelerar. Descobrir estratégias para gerir a ansiedade, equilibrar o trabalho com a vida familiar e criar rotinas que tragam calma e tempo de qualidade para todos, especialmente para crianças.

Encontrar tempo para a infância dos nossos filhos

Sessões dinamizadas pela psicóloga Susana Cheis

Sessão 1.

entre

12 de março e 6 de maio 2026
Agrupamentos de Escolas do Concelho

SESSÃO 1: CRESCER DEPRESSA E BEM?

Data	Hora	Agrupamentos de Escolas	Local
12/mar	16h30	Santiago do Cacém	EB 2/3 FAV
12/mar	17h30	Santiago do Cacém	EB 2/3 FAV
17/mar	17h30	Santiago do Cacém	Relvas Verdes
18/mar	17h30	Santo André	JI n.º 2
23/mar	17h30	Santo André	JI n.º 3
24/mar	17h30	Santo André	JI n.º 3
25/mar	17h30	Santo André	JI n.º 4
26/mar	17h30	Santo André	JI Deixa-O-Resto
14/abr	18h00	Cercal do Alentejo	JI Cercal do Alentejo
15/abr	18h00	Cercal do Alentejo	N.º 2 Cercal do Alentejo
16/abr	18h00	Cercal do Alentejo	N.º 1 Cercal do Alentejo
20/abr	17h00	Prof. Arménio Lança	S. Domingos
20/abr	18h15	Prof. Arménio Lança	Vale de Água
21/abr	17h00	Prof. Arménio Lança	Alvalade
21/abr	18h15	Prof. Arménio Lança	Alvalade
22/abr	17h00	Prof. Arménio Lança	Ermidas-Sado
22/abr	18h15	Prof. Arménio Lança	Ermidas-Sado
23/abr	17h30	Santiago do Cacém	Abela
27/abr	17h30	Santiago do Cacém	Roncão
28/abr	17h30	Santiago do Cacém	S. Bartolomeu da Serra
29/abr	17h30	Santiago do Cacém	Aldeia dos Chãos
30/abr	17h30	Santiago do Cacém	Santa Cruz
05/mai	17h30	Santiago do Cacém	FAV
06/mai	17h30	Santiago do Cacém	FAV
06/mai	17h30	Santiago do Cacém	FAV

Capacitar pais e famílias do Concelho de competências pessoais e sociais, promotoras do bem-estar familiar, do crescimento saudável das crianças e do sucesso escolar.

Sessão 2:
DORMIR DÁ SAÚDE E FAZ CRESCER
entre maio e julho de 2026

