

Experimentar emoções... em Mem Martins

Nos próximos dias 21 a 25 de novembro terá lugar, na Biblioteca da Escola Secundária de Mem Martins (ESMM), a exposição *Experimentar Emoções*.

Segundo declarou a psicóloga da escola – Ana Ribas – o principal objetivo deste interessante evento é dar a conhecer de forma dinâmica e interativa, um dos conceitos mais relevantes com que os/as psicólogos/as lidam nas várias vertentes da sua atuação em diferentes contextos, seja educacional, clínico e organizacional: as EMOÇÕES.

A Exposição divide-se em três módulos:

O primeiro módulo designa-se *Reconhecer emoções*, e procura através de um conjunto de experiências sensoriais, que os visitantes reconheçam algumas emoções e pensem sobre o impacto que estas têm em si. O segundo módulo tem por tema *Vivenciar emoções*, e aqui se contextualizam as emoções em termos dos contextos sociais e culturais em que podem ocorrer levando os visitantes a compreenderem/verbalizarem emoções em diferentes situações. Por fim, o terceiro módulo chama-se *Transformar emoções* e tem como objetivo mostrar como se podem equilibrar emoções menos adaptativas de diferentes formas.

Esta exposição é uma iniciativa do Serviço de Psicologia e Orientação da ES MM, escola sede do agrupamento de escolas de Mem Martins, e tem como Comissária a Prof^a. Sara Bahia, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, mentora da Exposição na Ordem dos Psicólogos Portugueses.

