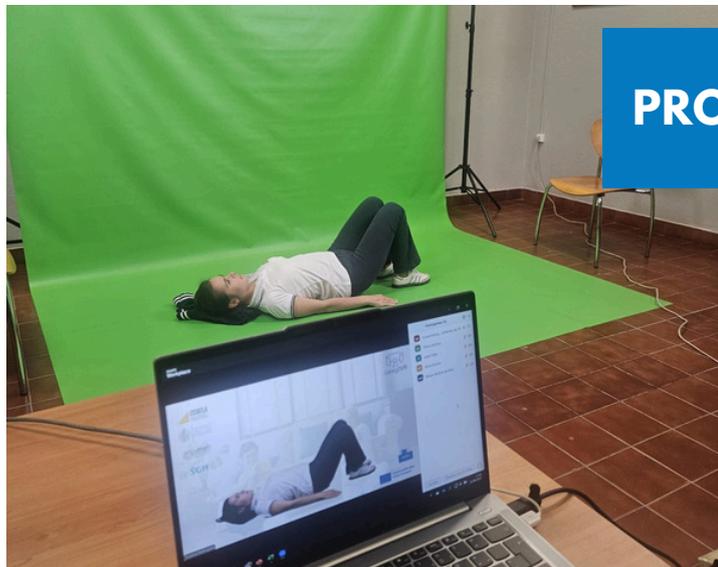


# ATLÂNTICA NO GLOBO

6.<sup>a</sup> EDIÇÃO  
JUNHO 2025



## PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Este mês realizámos uma aula online dedicada à promoção da atividade física para cuidadores informais, no âmbito do projeto CaregIVR. Foi um momento prático e inspirador, onde partilhámos exercícios simples, acessíveis e adaptáveis à rotina de quem cuida. Reforçámos a importância de cuidar de si para poder cuidar dos outros com mais energia e bem-estar.

## REUNIÃO DIST-SEED

Estivemos em Freiburg, na Universidade de Educação, para uma reunião do projeto DIST-SEED. Onde avaliámos o trabalho realizado ao longo do projeto e preparámos os eventos multiplicadores que marcam a sua reta final. Foi um momento importante para consolidar resultados e garantir que o impacto do projeto continua além da sua conclusão.



## WORKSHOPS NA ATLÂNTICA



Explorámos o mundo das emoções com alunos do 7.º ano do Agrupamento de Escolas de São Bruno, numa dinâmica realizada nas nossas instalações. A atividade integrou o toolkit desenvolvido no âmbito do projeto DIST-SEED, pensado para trabalhar competências socioemocionais com jovens. Foi um momento de partilha e reflexão, onde as emoções e as histórias serviram de ponto de partida para desenvolver empatia e expressão emocional.

## DIA INTERNACIONAL DO IOGA



Assinalámos o Dia Internacional do Yoga com uma aula especial nas nossas instalações, no âmbito do projeto Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior. Foi um momento de pausa, de conexão e de cuidado, onde convidámos a comunidade académica a respirar fundo, alongar o corpo e recentrar a mente.

Mais do que uma prática física, esta atividade promoveu o bem-estar psicológico e reforçou a importância de criar espaços de encontro e equilíbrio. Atividades em grupo como esta são fundamentais para fortalecer o sentido de pertença, reduzir o stress e contribuir para uma comunidade académica mais saudável e coesa.

## VALORIZAÇÃO DO PATRIMÓNIO

Tivemos o prazer de acompanhar a Dra. Natália na Conferência Nacional de Valorização do Património, organizada pelo Mapa das Ideias. A sua participação integrou a mesa redonda “A valorização do património”, dedicada à partilha de perspetivas e experiências sobre o tema. Durante este evento partilhámos experiências e boas práticas que irão ajudar a instituição a crescer internacionalmente.



## O QUE VEM AÍ?



[facebook.com/atlanticaprojects](https://facebook.com/atlanticaprojects)



[@atlantica\\_projects](https://instagram.com/atlantica_projects)



[linkedin.com/atlanticaprojects](https://linkedin.com/atlanticaprojects)

- Em Julho, a nossa equipa irá para Constância, para o evento multiplicador do projeto DIST-SEED, onde irá apresentar os resultados do projeto e as atividades presentes no toolkit.
- Na segunda semana de Julho vamos receber nas nossas instalações os parceiros internacionais do projeto CaregIVR para o teste dos cenários de realidade virtual em conjunto com diversos cuidadores informais.