SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE VIÇOSA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE VIÇOSA

SEMANA da Saúde Mental nas escolas

PREFEITURA DE VIÇOSA

SECRETARIA
DE EDUCAÇÃO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) apresenta, na sua 8° competência, a importância do autoconhecimento e do autocuidado como formas de o estudante conhecer a si mesmo. O texto diz que o estudante precisa se conhecer, se apreciar e cuidar de sua saúde física e emocional, reconhecendo suas emoções e a dos outros, criando capacidade crítica para lidar com elas. Precisam compreender o seu papel na diversidade humana e na relação com o meio.

Nas últimas décadas tem crescido a preocupação com doenças e transtornos mentais. Os transtornos têm afetado, cada vez mais cedo, as crianças e os jovens. Como as escolas têm lidado com a saúde mental da comunidade escolar? Este é um tema recorrente em debates, discussões e práticas escolares ou ainda apresenta um tabu, como em parte da sociedade? Como podemos trabalhar com nossos (as) estudantes a saúde mental no ambiente escolar?

É através dessas indagações que propomos a inclusão da Semana da Saúde Mental no Calendário Escolar da Rede Municipal de Viçosa, buscando a cada ano explorar um tema considerando as últimas vivências.

Ademais, por estarmos diante de uma pandemia, onde as pessoas estão adoecendo e a ansiedade e o medo estão assolando a vida de todos, a Semana da Saúde Mental, neste ano de 2021, terá como tema: Saúde Mental na pandemia: como lidar com os reflexos oriundos do distanciamento social.

Trabalhar as emoções desde cedo é fundamental. Através do reconhecimento das emoções é possível compreendê-las, lidar melhor com as situações e com o que sentimos, solucionar conflitos com mais facilidade.

É importante que todos os envolvidos no ambiente escolar - pais, educadores e estudantes - saibam da importância do assunto e como podem trabalhar juntos.

A instrução às habilidades socioemocionais, a linguagem e a compreensão necessárias para promover a saúde mental positiva são uma boa prática para promover o bem-estar do estudante. E o mais importante: os educadores, ao lado dos pais, devem estar sempre atentos a atitudes como agressividade, ansiedade, introversão, insônia e dificuldades de aprendizagem.

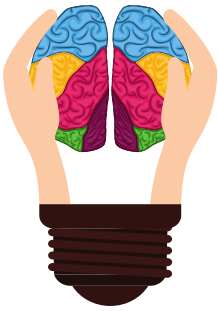
Importante também buscar realizar atividades que reduzam o tempo de tela com o uso de celulares, computadores e televisão, para ajudar a melhorar o sono, reduzir o sedentarismo e aumentar a capacidade cognitiva.

Para compensar a diminuição do uso tecnológico, as crianças podem ser estimuladas à leitura e escrita que, com o hábito, ajudam a lidar com as emoções e colaboram para o raciocínio e à memória.

Todas essas dinâmicas ajudam a aliviar alguns sintomas, como agressividade, falta de comunicação e ansiedade e estimulam a consciência da importância da convivência familiar saudável.

Quando capacitamos os estudantes com conhecimento e incentivamos o diálogo, eles serão capazes de obter a ajuda de que precisam.

Principais Propósitos



1 Incentivar os estudantes a falarem sobre suas preocupações e expressarem seus sentimentos

Algumas crianças e adolescentes podem hesitar em iniciar essa conversa, então você pode pedir a elas perguntando como elas estão se sentido no atual momento ou nos dias da semana.

Quando conversar com crianças mais novas, lembre-se de falar no nível delas.

2 Estimular a família a falar honestamente sobre seus próprios sentimentos

Fale sobre medo, tristeza, alegria, angústia, ansiedade e insegurança, por exemplo. A figura de um adulto falando sobre certos sentimentos é importante para que as crianças e adolescentes reconheçam seus próprios sentimentos e se sintam à vontade para expor os seus.

3 Buscar validar os sentimentos do estudante

Não minimize as preocupações de uma criança ou do adolescente, não peça para ela/ele parar de chorar, por exemplo. Todo sentimento é importante e só se sabe o real tamanho que ele tem quem está sentindo.

4 Capacitar os estudantes a agir em prol da resolução de conflitos

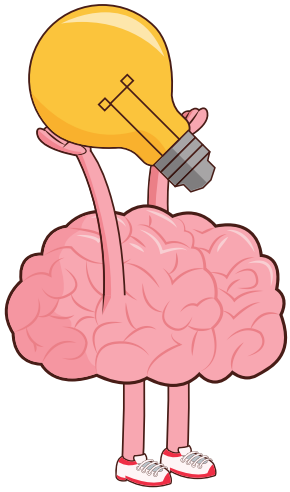
Incentive-os a relatar incidentes específicos (tais como ameaças, momentos de medo e de dificuldades) e a desenvolver habilidades para resolução de problemas e resolução de conflitos.

5 Estimular conversas do estudante com os adultos

É importante que a criança e o adolescente saiba com quem conversar quando precisar de ajuda. Será bom identificar alguém que ela confia o suficiente para falar quando se sentir angustiada, amedrontada.

Estimular a autonomia e a autoestima da criança, incentivando a realizar as tarefas e tomar decisões sozinha.

Ao ver que ela pode solucionar problemas e ultrapassar dificuldades de maneira independente, ela se torna mais confiante, o que contribuirá para a construção da autoestima. Mas é importante sugerir atividades simples conforme as idades.



Exemplos de Atividades

ENSINO FUNDAMENTAL E ANOS INICIAIS

Fazer o alfabeto dos sentimentos: quais sentimentos começam com a letra "a"? amor, amargura, alegria.

EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL I E II E EJA

Fazer o acróstico com qualidades pessoais com o nome da criança e de seus familiares que moram na mesma casa (acróstico é uma composição escrita feita a partir das letras iniciais de uma palavra).

EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL I E II E EJA:

Apresentar textos ou áudios curtos para meditação guiada. Deve ser algo curto, inicialmente para incentivar a prática diária:

Sente-se em um espaço calmo, feche os olhos, observe mentalmente o seu corpo, respire profundamente pelo nariz, segure um pouco e solte pela boca de modo profundo.

Preste atenção em sua respiração. Deixe seu pensamento solto, calmo, pense como é bom estar aqui e agora. Depois, mexa-se com tranquilidade, espreguice e dê os parabéns a si mesmo.

EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL I E II E EJA

Promover o contato com a natureza, através do plantio de mudas, por exemplo, ou estimular a família a fazer um piquenique em algum lugar que tenha natureza.

EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL I E II E EJA

Estimular a arte - Pedir para fazer um desenho de si próprio, do animal preferido, de alguma atividade que gosta muito.

Ou pedir para que faça um desenho de si e responda em torno do desenho as seguintes questões: *o que eu mais gosto de fazer? O que eu mais gosto de comer? Como estou me sentindo agora? O que eu espero quando retornar para a escola? Quais são as pessoas mais importantes da minha vida? O que me deixa mais feliz? O que me deixa mais triste?*

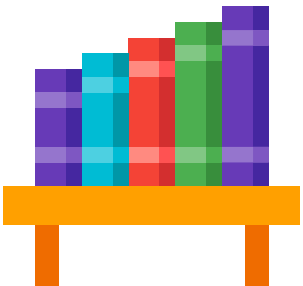
EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Pedir para a família preparar um bolo juntos, tirar foto e contar como foi a experiência.

TODOS OS SEGMENTOS

Estimular atividades de organização: atividades de organização trazem sensação de controle e reduzem a ansiedade. Aquelas gavetas cheias de coisas que não são mais usadas, o monte de roupas que pode separar para doar.

Com crianças, é bem interessante inventar coisas fofas, como arrumar as meias por cor, limpar os brinquedos e colocar na estante por tamanho. Para quem tem jardim, é bem especial anotar quantas vezes o passarinho pousou na árvore ou cuidar das plantas.



EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL I E II E EJA

Tirar fotos dos membros da família demonstrando sentimentos: rosto alegre, rosto triste, rosto animado, rosto chorando. Todos devem tirar as fotos com os diversos sentimentos e depois todos devem ver as fotos juntos.

EDUCAÇÃO INFANTIL FUNDAMENTAL I E II E EJA

Estimular a realização de atividades físicas em casa, preferencialmente em horários que toda a família possa interagir.

Ao praticar esportes ou quaisquer atividades físicas o corpo libera hormônios que provocam sensação de prazer e bem-estar, auxiliando também na capacidade de concentração e na qualidade do sono.

FUNDAMENTAL I, II E EJA

Fazer a tabela dos sentimentos: "Como eu estou hoje"? Durante toda a semana, mês, ou bimestre, ao acordar, a criança e/ou o adolescente deverão colorir (no caso da criança), ou marcar (no caso do adolescente), como ela está se sentindo naquele momento. Entregar uma tabela já pronta com vários emojis que identificam sentimentos: alegria, tristeza, choro, nojo, raiva, sono, etc.

FUNDAMENTAL II E EJA

usar a escrita e a oralidade para expressar suas emoções, através de redações e criação de vídeos. Importante abrir um espaço para que as crianças e adolescentes falem como estão se sentindo, compartilhando nos grupos de WhatsApp suas criações, acolhendo-os.

FUNDAMENTAL I, II E EJA

Estimular o diálogo em grupo através de perguntas como: O que você falaria para um amigo que está feliz? O que você falaria para um amigo que está triste? O que você falaria para um amigo que está com raiva? Depois: O que você gosta de ouvir quando se sente feliz? O que você gosta de ouvir quando se sente triste? O que você gosta de ouvir quando se sente com raiva?

FUNDAMENTAL I, II E EJA

Escreva sinônimos das palavras: ALEGRIA, TRISTEZA, RAIVA e/ou faça frases com essas mesmas palavras.

FUNDAMENTAL I, II E EJA

Fazer potes de elogios: cada membro da família terá o seu pote e uma vez por dia cada membro da família escreve um elogio para os outros. Os bilhetes podem ser abertos no final de semana ou no final de cada dia e lidos em voz alta.

FUNDAMENTAL I

Leitura do texto: ***A invenção do Abraço*** *de Ricardo Silvestrin. É tudo invenção. São Paulo, Ática,2003.*

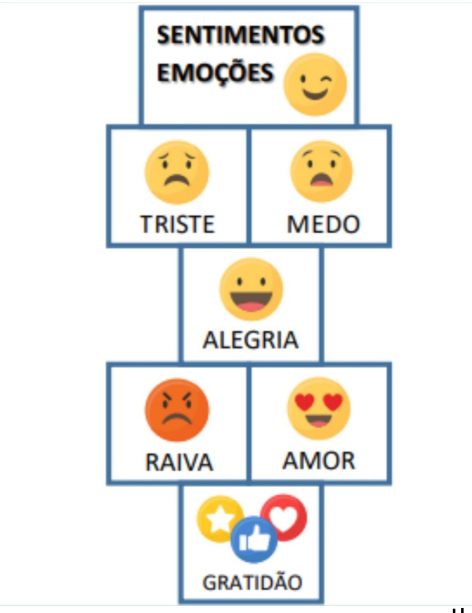
Reflexão: Muito importante a participação do adulto para dar sua opinião e partilhar seus sentimentos junto com a criança. Falem sobre o texto, e sobre abraço.

Estimule-os perguntando: gostou do texto? Você gosta de abraço? O que sente quando abraça alguém? Quais são as pessoas que você gosta de abraçar? Quais pessoas você sente falta do abraço? Você sabe o motivo pelo qual devemos evitar o abraço?

EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL I E II

Atividade da generosidade: hora de separar algumas roupas e brinquedos que não usa tanto ou alimentos para doar para aqueles que vivem com muito menos. Deixe que a criança/adolescente escolha, incentive-o(a) a ser generoso(a) e deixe tudo separado para entregar as doações, respeitando os protocolos de segurança.

EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL I



Jogo da amarelinha dos sentimentos: Num espaço da casa que pode ser a garagem, o quarto da criança, a sacada, a sala ou outro que considerar adequado, ou escola, construam o jogo da "Amarelinha dos sentimentos" com fita crepe, tinta guache lavável ou outro material.

Caso não tenha espaço para fazer no chão, pode ser feito numa folha de papel sulfite e o jogo será realizado com os dedos das mãos: indicador e dedo médio. Vejam modelo abaixo. Os sentimentos/emoções colocados aqui são apenas ilustração. Cada família decide quais quer colocar no cenário.

Como Jogar:

Combinem um tempo de 30 a 40 minutos para jogarem juntos; e no final de cada jogo, escolham um sentimento/emoção para conversar sobre ele.

Por exemplo: o **GRATIDÃO**: Quais motivos temos para agradecer? Os motivos devem ser representados pela escrita ou desenho e depositados no pote, caixa, ou outro recipiente organizado pela família.

Ou **TRISTEZA**: Quando nos sentimos tristes, o que podemos fazer para superar a tristeza? Quando ficamos tristes? O que nos deixa tristes? Da mesma forma, representar por meio da escrita ou desenho e colocar no recipiente. Assim, sucessivamente, com os demais sentimentos.

O que a criança ganha com esta atividade: além de possibilitar um momento único de diversão e percepção dos sentimentos em família, o jogo também ajudará na coordenação motora fina, no controle corporal, força muscular, senso de prioridade, orientação espacial, diversão, ritmo e equilíbrio.

Sugerimos que tirem foto do jogo que construíram no ambiente de casa e compartilhem com o(a) professor(a).

FUNDAMENTAL I E II

Potes das emoções:
Confeccionar os potes das emoções (Raiva e Alegria) e deixar em determinado espaço da casa e fazer o seguinte combinado: quando alguém sentir raiva, escrever o que está sentindo e colocar no pote da **RAIVA**. Quando alguém se sentir feliz, escrever o motivo da felicidade e colocar no pote da **ALEGRIA**. Pode ter também o pote do **AMOR** e **TRISTEZA.**

No final de cada dia da semana, tirar um tempo para conversar sobre o que foi colocado nos potes durante o dia.

Importante perceber como cada um lida com seus sentimentos e também as atitudes de cada um que desperta sentimentos no outro.

Auxiliar as crianças a identificar e lidar com os sentimentos, é fundamental.

DICAS PARA PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Conversem sobre o certo e o errado, seja a partir de situações reais, filmes ou livros. Pais que fazem perguntas e ouvem atentamente aos filhos.

Adotem a monitoria positiva, que é o estilo em que os pais estabelecem regras com explicação, sem brigas ou agressões físicas, verbais ou morais.

Ofereçam ajuda para resolver problemas quando o(a) filho(a) está triste ou aborrecido.

Lembrem-se que: investir em tempo de qualidade, dialogar, realizar boas atividades com seus filhos fortalece o vínculo entre a família aumentando a sensação de apoio e companheirismo, sendo este, papel central para alcançar a saúde, como bem-estar físico, mental e social.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE PARA OS FUNCIONÁRIOS DA ESCOLA

ANJO AMIGO OU ANJO OCULTO

Essa dinâmica facilita a integração de forma profunda entre os colegas de trabalho da escola, por meio de mensagens e demonstrações de carinho.

Passo a passo da brincadeira

1) Coloque o nome dos participantes em pequenos pedaços de papel para que cada um retire o nome da pessoa que será o seu protegido durante a brincadeira;

2) A partir de então, o Anjo da Guarda deverá tomar conta do seu protegido sem que ele perceba/descubra. É importante ficar atento para verificar como a pessoa está se sentindo, para que possa ajudá-la a passar esses dias de forma alegre, leve, sem aborrecimentos e feliz;

3) Para manter o segredo, coloque uma caixa grande na recepção (ou em um local onde todos passem, mas que não fique muito à vista dos participantes) onde podem ser colocados cartões, recados, mensagens, presentinhos e qualquer outro mimo.
Tudo deve estar devidamente identificado com o nome do protegido, tomando o cuidado para mudar a letra (ou pedir a outra pessoa pra escrever, fazer no computador);

4) Faça o possível para diariamente deixar qualquer mensagem na caixa, para que o protegido **se sinta querido**, já que é esse o objetivo da brincadeira. É importante que as pessoas que decidirem entrar na brincadeira levem esse compromisso a sério para que o protegido não acabe se sentindo excluído, abandonado.

5) Defina uma data para que todos possam se revelar. Nesse dia, o protegido deve agradecer e presentear o seu anjo da guarda como **agradecimento ao carinho que lhe foi dedicado** durante o período. Se você não tiver ideia de quem seja, compre algo neutro, como flores, anjos, algo que você ache que essa pessoa tão carinhosa merece.

A escola precisa estar preparada para reconhecer sinais e fazer os encaminhamentos necessários, nesse sentido, é necessário averiguar a possibilidade de palestra, capacitação e encontros em grupo que objetivam o conhecimento e o cuidado com a saúde mental dos trabalhadores da educação.

TEMAS IMPORTANTES PARA CONHECIMENTO E DISCUSSÃO

- Saúde Mental (Ansiedade e Depressão);
- Inteligência Emocional e Saúde Mental;
- Qualidade de Vida;
- Motivação;
- Saúde: Como Mantê-la nos Dias Atuais;
- Relacionamento Interpessoal;
- Dependência Digital;
- Administração do Tempo.

ATIVIDADES GERAIS

- Desenvolver encontros através de palestras/lives/rodas de conversa;
- Convidar profissionais da saúde mental;
- Convidar músicos para momentos de descontração e alegria.

PREFEITURA DE VIÇOSA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

As informações desta cartilha foram produzidas pela Secretaria Municipal de Educação de Viçosa.