

EDITAL: 



SAÚDE MENTAL

 NAS ESCOLAS 

Problemas de Saúde Mental na sua comunidade escolar?

Se inspire em **20 projetos**

da Rede Pública de Ensino do DF.



Escola: Jardim de Infância 305 Sul (JI 305 Sul)

CRE: Plano Piloto

Projeto: Plena Atenção na Escola (PAE)

O Plena Atenção na Escola (PAE) é um programa que **incentiva a prática da plena atenção no contexto escolar como caminho para a conquista da paz interior, do bem-estar emocional, social e ambiental**. O PAE foi idealizado pela Sociedade Vipassana de Meditação (SVM), organização sem fins lucrativos, não religiosa e é aplicado de maneira adaptada no nosso jardim de infância.

Atendemos crianças de 4 e 5 anos e os temas dos encontros são: **respiração, cérebro, plena atenção, os cinco sentidos, emoções, pensamentos e qualidades do coração**.

Com a participação no PAE, as crianças passam a identificar seus sentimentos, diminuem a ansiedade, ampliam o cenário percebido em situações de conflitos, dispõem de estratégias para se acalmarem antes de agirem, **contribuindo para a cultura de paz em nossa sociedade**.



FELICIDADE

DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho

Escola: Centro de Ensino Médio 01 de Brazlândia

CRE: Brazlândia

Projeto: Forjando a tessitura de Haia

Ouvindo e realizando reflexões imersivas, a partir da história de Haia, os adolescentes começam a descobrir seu potencial para lidar com os infortúnios, desenvolvem resiliência e passam a reconhecer fatores protetivos que os ajudam a lidar com sua própria organização de vida.

Os estudantes são provocados a produzir suas próprias expressões como meio de desabafo, de cartaz e de epifania em ações como: intervalos culturais, palestras, piqueniques e rodas de conversa. Isto vem reduzindo os episódios de ansiedade, construir uma cultura dialógica de alegria, detectar e encaminhar ao fluxo de saúde casos de maior vulnerabilidade, e fazer com que os estudantes sintam-se seguros, ouvidos, vistos e amparados cotidianamente.

Escola: Escola Classe 03

Paranoá

CRE: Paranoá

Projeto: Educando
Corações e Mentes

O projeto tem como alvo, os alunos do 3º, 4º e 5º do ensino fundamental. São aulas, histórias infantis, rodas de conversa, brincadeiras, entrevistas, sessões coletivas para que as crianças conheçam, identifiquem e aprendam a lidar com suas emoções; aprendam a lidar com elas.

Os alunos estão bem mais felizes, houve significativa redução dos sintomas de ansiedade, melhora nos relacionamentos inter e intrapessoais.



DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho



Escola: CEF N. SRA DE FÁTIMA

CRE: Planaltina

Projeto: SAÚDE MENTAL: vivência, construção e transformação do ser (Recreio Saudável e Bate papo no pátio)

O bate-papo no pátio são momentos voltados para os estudantes de anos finais com palestras, debates e explanação de temas de interesse dos jovens.

O recreio saudável trata-se de um projeto de monitoria onde os estudantes do 4º e 5º ano, orientados pelos professores, brincam, jogam e interagem com os outros estudantes.

Esta interação possibilita autonomia, liderança, trabalho de equipe, busca de confiança e parceria na construção da aprendizagem e na formação de cada indivíduo.



HARMONIA

DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho

Escola: Centro de Educação Infantil 01 de Brazlândia

CRE: Brazlândia

Projeto: Respirar para acalmar

O Projeto "Respirar para acalmar" é desenvolvido com todas as turmas do CEI 01 de Brazlândia, iniciando na coordenação coletiva com os professores, para assim reproduzirem os exercícios propostos com as crianças durante as aulas.

Com o objetivo de desenvolver o foco e a atenção com práticas breves utilizando a respiração, a criatividade e a imaginação, auxiliando assim a lidar com as emoções.



Escola: Escola Classe 09 do Gama

CRE: Gama

Projeto: TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA:
escuta, palavra e vínculos

O projeto acontece na unidade escolar, vivenciado inicialmente com os profissionais da educação e depois, estendido aos estudantes, pais e responsáveis.

As rodas são organizadas em espaço tranquilo e acolhedor com escolha democrática de um tema que é trabalhado dentro dos eixos do Pensamento Sistêmico, Teoria da Comunicação, a Antropologia Cultural e da Pedagogia de Paulo Freire com o objetivo de partilhar e valorizar histórias de vida, o papel da família e as redes de relações sociais, favorecendo o fortalecimento de vínculos e o desenvolvimento comunitário e humano.



DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho



Escola: Escola Classe 03 da Estrutural

CRE: Guará

Projeto: Coração que sente e chora

O projeto tem como objetivo promover a identificação e o reconhecimento das emoções e sentimentos que surgem dos relacionamentos, buscando por meio de momentos lúdicos, o desenvolvimento de uma educação socioemocional.



Nas oficinas, procura-se identificar e reconhecer os sentimentos e emoções no cotidiano, promover reflexão e acolher as dores relatadas, seja ela medo, raiva, tristeza, alegria, afeto, amor, entre outros.

Escola: Escola Classe 12 de Taguatinga

CRE: Taguatinga

Projeto: Sinto, logo me expresso

Como se expressar em um mundo tão cheio de significados?

O projeto busca despertar a autoconsciência, da turma do 5º ano de inclusão inversa, através de atividades que possibilitem: a reflexão de preceitos filosóficos, compartilhando em rodas de conversa as vivências e histórias de vida; meditando; apreciando músicas e criando paródias; dramatizando obras literárias e escrevendo textos autorais.



ESPERANÇA

DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho

Escola: EC Comunidade de Aprendizagem do Paranoá **CRE:** Paranoá
Projeto: Coração que sente e chora

O projeto sistematiza nossa intenção de trabalhar a dimensão socioafetiva com toda a comunidade escolar.



Em nossas rodas de conversa e mediações de conflito, incentivamos que as crianças expressem o que elas sentem e reflitam sobre suas ações. Buscamos fazer o acolhimento das educadoras e educadores e levar informações sobre o tema, para instrumentalizá-los para o trabalho com as crianças. Temos também os encontros Flor & Ser com as turmas de 5º ano, em que trabalhamos a partir de alguns ciclos temáticos: identidade, emoções e sentimentos, violências, redes de apoio e diversidade e a transição para o 6º ano.

Escola: Jardim de Infância 03 do Gama
CRE: Gama
Projeto: TCI na Educação Infantil - Rodinha da Escuta

O projeto segue a metodologia da Terapia Comunitária, adaptada às crianças.



É um espaço para acolhimento da fala e das emoções dos nossos estudantes, que muitas vezes trazem histórias difíceis, sofrem com humor deprimido, demonstram agressividade e dificuldade em lidar com frustrações. Os impactos com as rodinhas da escuta são muito significativos, pois gera protagonismo, encantamento, empatia, alegria, alívio, respeito à história do outro, consciência, construção da identidade, gerenciamento da raiva e demais emoções, saber ouvir, perguntar, refletir, desenvolve funções psicológicas superiores como a memória, a atenção, fala, pensamento e emoção.

DEPUTADA

Da  **seAmarilí**



@dayseamarilí

RESPEITO

Escola: Centro de Ensino Médio
Escola Industrial de Taguatinga -
CEMEIT

CRE: Taguatinga

Projeto: Grupo de Enfrentamento
a Depressão e ao Suicídio



O GEDS surgiu com o intuito de trazer pautas sobre saúde mental para o ambiente escolar, de modo que os próprios estudantes são os protagonistas dessa história, fazendo com que o grande diferencial do projeto seja que ele é um projeto de jovem para jovem.

Escola: Centro de Ensino Médio 03 de Ceilândia

CRE: Ceilândia

Projeto: Keep Calm

O projeto consiste em promover ações pedagógicas para os estudantes do Ensino Médio regular, tendo como pilares: arte, cultura e protagonismo estudantil.

As ações são intervalos culturais, Show de Talentos, Cine Escola, Projeto Vivendo a Vida, Palestras, Rodas de conversas e Projeto de Transição. Como resultado, obtivemos uma diminuição dos atendimentos individuais de estudantes com crises de ansiedade e tentativas de suicídio, melhor convivência escolar, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e muito mais.



DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho

Escola: Centro Educacional Gesner Teixeira

CRE: Gama

Projeto: Saber Cuidar: Projeto Práticas Integrativas em Saúde na Escola

O projeto foi idealizado a partir da parceria entre o Centro Educacional Gesner Teixeira e a Gerência de Práticas Integrativas em Saúde, da Secretaria de Saúde do DF.

No espaço ComVida, ocorrem terapias comunitárias integrativas, heiki, auriculoterapia, tai chi chuan, técnicas de relaxamento, técnicas de redução de estresse e meditação, com servidores, estudantes e responsáveis, além disso, temos a cãoterapia, com a presença da cadela Dandara e o projeto PIS na escola, que trouxe melhorias significativas que repercutem nas aprendizagens e no bem estar de toda a comunidade escolar e hoje ocorre com a atuação de servidores da UBS8 do DVO.



Escola: CEF 03 CRE de Planaltina

CRE: Planaltina

Projeto: “Zen” Estresse: promoção da saúde mental em uma Escola de Tempo 100^o Integral

O projeto tem por objetivo, disponibilizar aos estudantes um ambiente propício para o repouso, dando a eles a possibilidade de cessar, mesmo que brevemente, as atividades de cunho acadêmico, uma vez que os estudantes permanecem na escola por 10h diárias.

Em momentos pré-determinados, damos aos estudantes a oportunidade de contato com técnicas de meditação, automassagem e respiração, sempre com o intuito de desenvolver métodos e hábitos de autocuidado e relaxamento, além de permitir reflexões que ressignifique possíveis pensamentos disfuncionais em relação ao ambiente escolar.

DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho

FORÇA



Escola: Escola Bilíngue Libras e Português Escrito de Taguatinga

CRE: Taguatinga

Projeto: A psicoeducação das emoções no contexto escolar de alunos surdos, surdos-cegos e CODAS da Escola Bilíngue

O projeto refere-se à Psicoeducação das Emoções no contexto escolar e é destinado aos 76 estudantes surdos e usuários de LIBRAS, seus professores e familiares.

Composto por ações como rodas de conversa, intervenções individualizadas, palestras, assessorias nos três eixos de trabalho: acolhimento, escuta e orientação, através de recursos lúdicos, audiovisuais, exibição de vídeos de curta duração, gamificação, leitura de histórias infantis, dramatização e jogos interativos no computador, o projeto busca desenvolver o potencial preventivo de comportamentos agressivos e promover o desenvolvimento socioemocional na infância e na adolescência, elevando os índices de sucesso escolar e o protagonismo do surdo na sociedade.



DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho



Escola: Escola Classe 62 de Ceilândia

CRE: Ceilândia

Projeto: Identidade

O projeto atende os estudantes da Educação Infantil ao 5º ano que possuem dificuldades nos seus relacionamentos interpessoais e demandam algum acolhimento e auxílio psicológico.

A estrutura do Projeto conta com atendimentos que ocorrem uma vez por semana, em pequenos grupos, de 4 a 5 crianças, e são utilizadas atividades e recursos lúdicos nos atendimentos. Temos observado que os resultados têm sido muito positivos, contribuindo para melhora de aspectos relacionados à autoestima, entendimento, manejo de emoções e melhora das relações no ambiente escolar.

Escola: CEM 404 de Santa Maria

CRE: Santa Maria

Projeto: Aonde Tenha Sol - A música e a Interdisciplinaridade com Orientação Educacional



O projeto atende os estudantes e proporciona rodas de conversas, oficinas, palestras, ações educativas em parceria com profissionais da saúde e visitas educativas. É o momento de acolhida dos sonhos, das dúvidas e angústias.

É também o momento de fala, de interação e do verdadeiro protagonismo estudantil. Este projeto surgiu da grande demanda de atendimentos individuais em momentos de crises de ansiedade dos nossos estudantes.



DEPUTADA

Da  **seAmarilho**



@dayseamarilho

Escola: Escola Classe 111 de Samambaia

CRE: Samambaia

Projeto: Ler , ouvir, sentir e se reconhecer.

Aprendendo por meio das emoções e sentimentos

Projeto: Ler, ouvir, sentir e se reconhecer. Aprendendo por meio das emoções e sentimentos

O Projeto surgiu da necessidade de se falar sobre emoções, sentimentos e como a escola pode ser um lugar de construção de pensamentos e ideias. Abordamos esse tema trabalhando com os estudantes a importância de NOMEAR as emoções, SENTIR, se acolher e descobrir o que fazer com essas emoções. Percebemos também que é sempre importante VALIDAR as emoções do outro com respeito, empatia e cuidado. Buscamos também ensinar aos nossos estudantes que é preciso compreender o que se quer COMUNICAR, e COMO COMUNICAR.

Além da leitura de livros sobre valores, emoções e sentimentos, serão desenvolvidas diversas ações, tais como, rodas de conversas, momentos de fala, caixa das emoções, história de empatia, quadro dos sonhos e o pote da gratidão.



UNIÃO

DEPUTADA

Da  seAmarilho



@dayseamarilho

Escola: Escola Classe Alto Interlagos

CRE: Paranoá

Projeto: Caderno Pedagógico como ferramenta de apoio a saúde mental

O nosso projeto do Caderno Pedagógico como ferramenta de apoio a saúde mental visa possibilitar o diálogo entre toda comunidade escolar.

Para isso ele tem em suas páginas frases para reflexão e dinâmicas de grupo que ocorrem em 4 etapas: a 1a na sala dos professores (é lida a frase e fazemos um exercício de escuta sensível), a 2a na sala com os estudantes (é passada a mesma frase no quadro e também ocorre a escuta sensível com empatia), a 3a ocorre nas casas (os estudantes fazem a mesma dinâmica com seus familiares) e a 4a é uma roda de conversa entre os alunos com o retorno das experiências.



**JUNTOS, NÓS SOMOS
MAIS FORTES!**



@dayseamarilio

Gabinete da Deputada Dayse Amarílio - PSB/DF

DEPUTADA
**Dayse
Amarílio**