

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ SARAMAGO - MAFRA

Paula Brás

Grupo 910 Educação Especial

"Promoting Students' Well-Being and Mental Health in Schools"



ENQUADRAMENTO GERAL

- Participação no programa Erasmus+;
- Justificação da relevância do tema selecionado;
- Organização do curso.

PROMOVER O BEM-ESTAR & SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO ESCOLAR

- DE 18 A 24 DE MAIO
- EM PALERMO, ITÁLIA
- CURSO DE 35H



- GRUPO DE 22 COLEGAS DE VÁRIOS PAÍSES, DIVIDIDOS EM 2 TURMAS.
- OBJETIVO: CAPACITAR DOCENTES PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DOS ALUNOS E PREVENIR SITUAÇÕES DE SOFRIMENTO PSICOLÓGICO.



SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Desafios atuais na Europa:

20% de alunos experencia problemas de saúde mental,
particularmente ansiedade e depressão (Comissão Europeia, a OCDE e o
PISA)

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Desafios atuais na Europa:

- O aumento do *bullying* e *cyberbullying* com consequências devastadoras na saúde dos alunos e na sua realização académica e aumenta o risco de abandono escolar precoce.
- Os efeitos da pandemia COVID teve consequências a longo prazo no bem estar emocional e motivação dos alunos.
- O conflito prolongado na Ucrânia que traz muitas crianças e jovens refugiadas, mantém-se um importante desafio em alguns países Europeus.

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Papel dos professores:

A criação de um ambiente favorável e positivo que promova o bem-estar deve envolver professores, pais, alunos e profissionais de saúde mental.

Requer formação, mudanças de política e abordagem centrada no aluno.

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Valores fundamentais:

Inclusão

Bem-estar

Empatia e relações positivas

Segurança e Cuidado

Participação e Autonomia

Equidade

Colaboração

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Fatores que afetam o bem-estar:

Pressão académica;

Redes sociais;

Bullying;

Discriminação.

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

<https://padlet.com/paulabras1/promovendo-o-bem-estar-e-a-sa-de-mental-dos-alunos-nas-escol-250qaaycjvfwlif3/wish/1xkVaqqxBbL2Zl0e>

Qual o papel da escola?

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Sinais de sofrimento emocional:

Comportamentais

Emocionais

Cognitivos

Físicos

Sociais

Relacionados com os colegas ou a escola

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Sinais de sofrimento emocional graves:

Falar sobre morte;

Automutilação;

Ideias de suicídio;

Uso abusivo de substâncias;

Queda brusca no funcionamento emocional e académico.

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Como atuar:

Falar com o aluno em privado com calma e empatia;

Validar sentimentos;

Comunicar (DT, SPO);

Envolver a família se apropriado.

PAPEL DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

AS FASES DO DESENVOLVIMENTO DE ERIKSON

<https://padlet.com/paulabras1/promovendo-o-bem-estar-e-a-sa-de-mental-dos-alunos-nas-escol-250qaaycgvfwl3/wish/wKmOZ56oj5LyWzMA>

Modelo que propõe 8 fases psicossociais do desenvolvimento - compreender estas fases permite-nos identificar os conflitos internos dos alunos — desde a infância até ao jovem adulto — e a ajustar a nossa intervenção educativa.

PAPEL DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO VS FATORES DE PROTEÇÃO

Refletimos sobre os fatores que podem comprometer a saúde mental dos alunos: como o isolamento, o bullying ou os conflitos familiares — e sobre os fatores que ajudam a proteger : o sentimento de pertença, o apoio emocional e um ambiente escolar positivo.

PAPEL DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

INCLUSÃO E PERTENCIMENTO

<https://www.Rootsofinclusion.Org/building-belonging-cc-toolkit.Html>

Abordamos o modelo de Erik Carter, que defende que a inclusão não deve ser o ponto de chegada — o verdadeiro objetivo é o sentimento de pertença . Este implica ser (re)conhecido, aceite, amado e necessário na comunidade escolar.

BULLYING E INTERVENÇÃO

<https://padlet.com/paulabras1/promovendo-o-bem-estar-e-a-sa-de-mental-dos-alunos-nas-escol-250qaaycjvfwlif3/wish/wKmOZ56omGgnWzMA>

Estudámos o fenómeno do *bullying* e os seus diferentes tipos — físico, verbal, social e cibernético — bem como os papéis que cada aluno pode assumir: agressor, seguidor, observador ou defensor da vítima.

CIBERBULLYING

O *ciberbullying* representa um desafio acrescido, por ser muitas vezes invisível para os adultos, persistente e com um impacto psicológico profundo.

EXPRESSÃO EMOCIONAL

PARTILHEI ALGUMAS ATIVIDADES QUE JÁ REALIZO E ALGUMAS QUE PRETENDO IMPLEMENTAR, COMO POR EXEMPLO O JOGO DE KIM PARA DESENVOLVIMENTO SENSORIAL COMPLETO, A UTILIZAÇÃO DO DIÁRIO GRÁFICO COMO FERRAMENTA DE EXPRESSÃO EMOCIONAL E EXERCÍCIOS DE TERAPIA DE ARTE.



Inteligência emocional

<https://padlet.com/paulabras1/promovendo-o-bem-estar-e-a-sa-de-mental-dos-alunos-nas-escol-250qaaycivfwlif3/wish/9kmlZV1DomYnQpgV>

https://www.youtube.com/watch?v=Q6rAV_7J5T0

Mindfulness

<https://padlet.com/paulabras1/promovendo-o-bem-estar-e-a-sa-de-mental-dos-alunos-nas-escol-250qaaycivfwlif3/wish/IDK1ZRjw244XZJ9z>

E na nossa escola?

Adaptar as estratégias à realidade da escola - dêem exemplos possíveis ou já realizados nas vossas escolas;

E na nossa escola?

Sugestões

Círculos de partilha;

Diários emocionais;

Mural do bem-estar;

Caixas “Pausa & Respira”;

Caminhadas de Atenção Plena;

Momentos de Gratidão Coletiva e muito mais....

E na nossa escola?

Que programas de saúde mental têm?

Debate: o bem-estar como prioridade educativa

Micro-projetos colaborativos

Entre turmas ou entre escolas:

Cada escola cria uma pequena “cápsula do tempo emocional” e depois trocam e discutem diferenças culturais, sociais e emocionais;

Troca de correspondência de emoções;

Podcast curto com ideias sobre bem estar e trocam.

E mais?

Entrega dos certificados



PRINCIPAIS DESAFIOS:

- A COMUNICAÇÃO
- ADAPTAÇÃO E SUPERAÇÃO



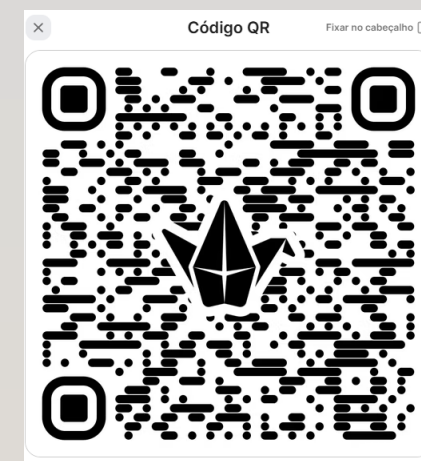
CONCLUSÃO:

- EXPERIÊNCIA ENRIQUECEDORA
- APRENDIZAGENS SIGNIFICATIVAS
- ENVOLVIMENTO CULTURAL
- TROCA DE BOAS PRÁTICAS
- VONTADE DE CONTINUAR A PARTICIPAR
- GRUPO DE PARTILHA



<https://padlet.com/paulabras1/promovendo-o-bem-estar-e-a-sa-de-mental-dos-alunos-nas-escol-250qaaycjvfwlif3>

Padlet Eramus Palermo



OBRIGADA

THANK YOU

GRAZIE