

Fundación **MAPFRE**

# Saúde mental na sala de aula

Planos de aula

Este material foi extraído do livro *Saúde mental na sala de aula*.  
Todos os direitos reservados.  
Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou  
divulgada sem a prévia autorização dos autores.



Fundación **MAPFRE**

# Saúde mental na sala de aula

Anderson Rosa | Deise Gouvêa | Michele Nepomuceno

# aula 01

# *O que é saúde mental: funcionamento do cérebro e da mente*

01

## ***Público-alvo***

---

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

## ***Tempo previsto***

---

1 aula.

## ***Objetivos específicos***

---

- Compreender o conceito de saúde mental e o funcionamento básico do cérebro e da mente, relacionando-os com as emoções e os comportamentos;
- Identificar os principais fatores que influenciam a saúde mental;
- Explorar as etapas do desenvolvimento físico, cognitivo e emocional durante a infância e a adolescência.

## ***Habilidades***

---

- Reconhecer a importância da saúde mental para o bem-estar e saber identificar situações que podem prejudicar o equilíbrio emocional;

- Entender como o cérebro ajuda a controlar emoções, pensamentos e ações, relacionando o funcionamento do cérebro ao comportamento diário;
- Analisar como diferentes emoções podem afetar a saúde mental e como o autocontrole pode ajudar a lidar com situações desafiadoras;
- Reconhecer os sinais de transtornos mentais mais comuns na adolescência, como ansiedade e depressão, e saber quando procurar ajuda.

## ***Estratégia didática***

---

### **Abertura**

Inicie a aula com uma conversa sobre o que os estudantes pensam quando ouvem as expressões “saúde mental” e “mente”.

### **Exploração teórica**

Explique o que é saúde mental, com uma introdução sobre como funciona o cérebro e como ele regula emoções, ações e pensamentos.

### **Atividade prática: “Quem sou eu?”**

Sugira que cada aluno faça um desenho do cérebro e escreva suas funções (ex.: controle das emoções, da razão, do corpo). Depois, todos devem compartilhar seu resul-

tado com a classe, destacando como o cérebro influencia as decisões e emoções.

### **Reflexão final**

Realize uma roda de conversa sobre como ajudar o próprio cérebro a se manter saudável com práticas como bons hábitos, descanso, alimentação, atividades físicas.

## ***Sugestões de atividades complementares***

---

### **Atividade 1: *Minha rotina, meu cérebro***

1. Peça que cada estudante elabore um pequeno diário de hábitos que ajudam o cérebro, incluindo descanso, alimentação saudável e atividades físicas;

2. Compartilhe exemplos no grupo e debata a importância desses hábitos para a saúde mental.

### **Atividade 2: *Caça ao tesouro do cérebro***

1. Utilize um aplicativo de aprendizagem (como Kahoot ou Quizizz) para criar um quiz interativo com perguntas sobre as funções do cérebro e a saúde mental (ex.: O que você acha que é saúde mental?):

- A)** a saúde da cabeça;
- B)** a saúde dos sentimentos;
- C)** um estado de bem-estar psicológico.

2. Promova uma competição saudável entre os grupos ou estudantes.

## ***Público-alvo***

---

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

## ***Tempo previsto***

---

1 aula.

## ***Materiais de apoio***

---

- Vídeos curtos sobre o funcionamento do cérebro;
- Ilustrações ou imagens do cérebro;
- Vídeos educativos sobre neurociência.

## ***Objetivos específicos***

---

- Explorar como o cérebro e a mente interagem para regular emoções, raciocínio e comportamento, conectando isso ao conceito de saúde mental;
- Abordar as melhores práticas de intervenção e apoio para ajudar no desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

## ***Habilidades***

---

- Compreender o impacto de fatores externos na saúde mental, como, por exemplo, estresse, pressão social e mudanças hormonais, e aprender estratégias de enfrentamento;
- Desenvolver atitudes de autocuidado psíquico, incorporando ao cotidiano práticas para gerenciar o estresse e ter um sono adequado, e buscar apoio emocional quando necessário.

## ***Estratégia didática***

---

### **Abertura**

Inicie com uma discussão provocativa como “O que influencia o nosso comportamento?”, abordando de que maneiras o cérebro reage em situações de estresse, felicidade, tristeza etc.

### **Exploração teórica**

Apresente uma visão sobre o funcionamento do cérebro e as áreas relacionadas a emoções, tomada de decisões e comportamentos.



**Atividade interativa**

Utilize vídeos curtos e didáticos como recurso introdutório para explorar o funcionamento do cérebro, promovendo reflexões sobre como as emoções são processadas e de que modo influenciam as escolhas e atitudes no cotidiano.

**Atividade prática: Como cada situação me afeta?**

1. Peça para que cada aluno escreva o que sente a respeito de algumas situações que você vai ler em voz alta.
2. As situações são as seguintes:
  - A) Haverá uma festa do seu grupo de amigos e você não foi convidado;
  - B) Você descobriu que seus amigos têm um grupo no WhatsApp e você não está nele;
  - C) Seus pais te avisaram que vocês vão se mudar para uma cidade ou bairro onde você não conhece ninguém;
  - D) Todos os seus amigos têm determinado tênis que só você não tem.
3. Em seguida estimule que todos compartilhem suas respostas: em uma roda de conversa, discutam como determinadas situações podem impactar de forma diferente a saúde mental de cada um de nós.

**Reflexão final**

Discutam os impactos de cuidar do cérebro (fazer exercícios físicos, ter sono e alimentação de qualidade) para manter uma boa saúde mental.

## *Sugestões de atividades complementares*

**Atividade 1: *Experiência com respiração e técnicas de relaxamento***

1. Peça aos alunos que realizem exercícios de respiração antes e depois de um desafio mental (como resolver um quebra-cabeça, por exemplo);
2. Analise como as emoções impactam a fisiologia e como técnicas de relaxamento podem regular cérebro e mente.

**Atividade 2: *Jornada pela saúde do cérebro***

Crie um jogo de tabuleiro no qual os alunos devem avançar ou retroceder com base em escolhas que impactam a saúde mental (ex.: “Dormiu oito horas, avance três casas”; “Passou o dia todo no celular, volte duas casas”; “Não tomou café da manhã, volte quatro casas”). O jogo pode ser produzido pelos próprios alunos, que devem pesquisar conceitos de neurociência relacionados à saúde mental.



# aula 02

# *Fatores de risco e de proteção para a saúde mental*

# 02

## *Público-alvo*

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

## *Tempo previsto*

1 aula.

## *Materiais de apoio*

- Cartazes;
- Canetas coloridas;
- Bloco de anotações e adesivos.

## *Objetivos específicos*

- Entender os principais fatores de risco e proteção para a saúde mental e como lidar com eles;
- Compreender como apoio social, autoestima e hábitos saudáveis podem proteger a saúde mental, enquanto questões como estresse constante, isolamento social e abuso podem ser fatores de risco;
- Reconhecer comportamentos autodestrutivos, como autolesão ou atitudes de risco, e compreender as consequências físicas e psicológicas dessas atitudes.

## *Habilidades*

- Identificar fatores de risco e de proteção para a saúde mental e como eles influenciam o comportamento de crianças e adolescentes;
- Reconhecer a importância do apoio social e familiar na promoção da saúde mental dentro do contexto das relações interpessoais.

## *Estratégia didática*

### **Abertura**

Inicie a aula com os seguintes questionamentos: “O que você acha que é risco e o que entende ser proteção?”, “Quando você se sente em risco e quando se percebe protegido?”.

### **Exploração teórica**

Explique o que são fatores de risco e de proteção. Exemplos de risco incluem bullying, estresse e falta de apoio familiar. Exemplos de proteção incluem atividades físicas, boa comunicação com a família e ter amigos confiáveis.

### **Atividade prática: Mural Risco/Proteção**

Produza um mural colaborativo no qual cada aluno deve escrever ou desenhar, de um lado, um fator de risco, e de outro, um de proteção para a saúde mental. Conclua com uma roda de conversa sobre o que é possível fazer para que os colegas se sintam mais protegidos.

**Reflexão final**

Debata sobre como podemos aumentar os fatores de proteção na vida de cada um e peça para escreverem uma ação que podem tomar para melhorar a própria saúde mental.

## *Sugestões de atividades complementares*

---

**Atividade 1: *Dinâmica do guarda-chuva***

1. Entregue a cada aluno o desenho de um guarda-chuva.
2. No topo do guarda-chuva, eles devem escrever “Saúde mental”.
3. Oriente para que eles listem nas hastes os fatores que ajudam a “proteger” a saúde mental (ex.: “amigos”, “esporte”, “sono”).
4. Nos pingos de chuva ao redor, peça que escrevam fatores que podem impactar negativamente a saúde mental.
5. Construa um mural com os desenhos dos estudantes.

## *Público-alvo*

---

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

## *Tempo de aula*

---

1 aula.

## *Materiais de apoio*

---

- Slides;
- Estudo de casos;
- Questionários para autoavaliação;
- Artigos sobre saúde mental.

## *Objetivos específicos*

---

- Analisar os fatores de risco e proteção de forma crítica e identificar estratégias para fortalecer a saúde mental no cotidiano;
- Identificar fatores que podem afetar a saúde mental, como o ambiente familiar e escolar, e reconhecer os fatores de proteção.

## *Habilidades*

---

- Avaliar situações de risco e proteção para a saúde mental, relacionando-as com práticas de prevenção e promoção do bem-estar;
- Desenvolver estratégias de enfrentamento de situações de risco, promovendo a saúde mental pessoal e coletiva.

## *Estratégia didática*

---

### **Abertura**

Comece com uma conversa em grupo sobre o tema: “O que pode afetar sua saúde mental?”. Liste fatores como pressão escolar, redes sociais, conflitos familiares e amizades.

### **Exploração Teórica**

Explique o conceito de fatores de risco e de proteção e apresente dados sobre como situações de estresse, isolamento e bullying aumentam os riscos para a saúde mental.

### **Atividade: *Estudo de caso***

Apresente o seguinte caso\* para a classe e converse com os estudantes sobre a ação do professor. O que eles imaginam que poderia ter sido feito pelo docente e pelo colega?



O fim do Ensino Médio trouxe angústia para Otávio. O jovem de 17 anos se preocupava com seu futuro, pois não tinha certeza do que queria fazer. As dúvidas eram tantas que ele não estava mais conseguindo prestar atenção nas aulas e colecionava notas “vermelhas”.

No último dia da inscrição para o ENEM, Otávio teve uma forte crise de ansiedade em sala de aula. Marcos, um colega, o socorreu e passou a questionar Otávio sobre o que havia acontecido. Otávio tentou desconversar, mas acabou desabafando. Marcos disse que antes sentia o mesmo, mas que descobriu uma forma de aliviar a angústia: foi então que mostrou a sua barriga repleta de cortes. Otávio ficou confuso, nunca havia visto aquilo. Marcos explicou que toda vez que sofria, cortava-se, e assim a dor emocional dava lugar à dor física. Marcos contou que na escola havia outros que faziam o mesmo e que dividiam as suas experiências em um fórum na internet. Otávio ficou cético, mas naquela mesma noite, ao se sentir emocionalmente mal, resolveu utilizar a estratégia de Marcos.

Alguns meses haviam se passado desde aquele episódio, mas a sensação de alívio já não era mais a mesma, e Otávio precisava aumentar cada vez mais o número de cortes e a frequência com que os realizava. As suas coxas já não comportavam os ferimentos; então, passou a utilizar os antebraços e, para esconder os cortes, as camisas de manga comprida se tornaram aliadas.

Em um certo dia, durante uma prova, o professor Ivan, desconfiando de que Otávio estava colando, exigiu que o rapaz mostrasse os braços e, surpreso, viu que não havia cola, mas inúmeras marcas de cortes. Assustado com a situação, o professor pediu desculpas ao estudante e o deixou terminar a avaliação. Na sequência, buscou a ajuda da coordenadora, que ouviu a história sem dar muita atenção, dizendo que deveriam ser arranhões provocados por um gato e que o professor estava vendo coisas. Desolado, Ivan foi até a internet para buscar possibilidades de ajuda para Otávio, encontrou o contato da Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da escola e marcou uma consulta para que pudesse levar o estudante. (ROSA *et al.*, 2023)

### Atenção ao que se deve ter em mente durante o debate

Nunca devemos nos silenciar diante de um caso de fragilidade emocional e autolesão. Mesmo que a coordenadora ou a equipe gestora não dê atenção, é preciso pensar no estudante, que é menor de idade, e que na escola está sob a tutela dos adultos da instituição. O primeiro passo será sempre acolher, trazer conforto e segurança ao estudante. É fundamental que o jovem saiba que não está sozinho, que o professor está ali para ajudá-lo e que buscará apoio também da rede protetiva.

É preciso avisar o estudante que haverá uma comunicação com a família, e, em caso de recusa do jovem, é preciso perguntar qual é o parente maior de idade de sua confiança que pode ser chamado à escola. Nessa conversa com a família, o estudante não poderá ser confrontado, constrangido, nem ficar sozinho com pessoas da escola que não participaram da abordagem inicial, evitando assim situações de revitimização.

É preciso levar o caso para a equipe gestora e, se necessário, posicioná-la sobre a obrigatoriedade legal do encaminhamento. O próximo passo é questionar se há mais estudantes com o mesmo tipo de atitude, mapear os casos e realizar as conversas individualmente. As famílias precisam ser contatadas e orientadas sobre os cuidados e sobre a importância de buscar acompanhamento médico.

Em relação à aprendizagem, a escola precisará oferecer apoio, espaços de recuperação e trabalhos de compen-



sação de ausência para quando for necessário realizar consultas no horário das aulas. Também é papel da escola a orientação para o mundo do trabalho e a abordagem sobre a continuidade dos estudos, informações que podem amenizar as angústias do estudante sobre esse momento da vida. Caso haja qualquer recusa de encaminhamento por parte dos familiares, a escola deverá informar ao Conselho Tutelar e realizar a comunicação direta com a UBS.

O monitoramento desse estudante deverá ser contínuo, para avaliar como está sua aprendizagem, a evolução do caso e se o jovem está comparecendo às consultas. Qualquer tipo de abandono deverá ser informado ao Conselho Tutelar e, em caso de omissão deste, à Vara da Infância. Portanto, embora tenha sido positivo o protagonismo do professor Ivan, é preciso provocar a escola para a sua responsabilidade, conversar com o estudante de maneira aberta e acolhedora e comunicar e orientar a família antes da consulta. Pular esses passos pode prejudicar o tratamento, considerando que a ação será de longo prazo e que o estudante precisará da ajuda de todos.

A autolesão é um marcador de risco para suicídio. Apesar

de grande parte das autolesões não ter como finalidade a morte, elas podem servir como porta de entrada para ideações de suicídio. Indivíduos que se lesionam repetidas vezes podem ganhar coragem para tentar o suicídio, por sistematicamente diminuírem o limite de inibição e a sensibilidade à dor.

### **Reflexão final**

Debata sobre a importância de pedir ajuda e encontrar apoio em situações difíceis, procurando orientação na escola, entre familiares e amigos.

### ***Sugestão de atividade complementar***

---

#### **Atividade 1: Roteiro do bem-estar**

1. Divida os alunos em grupos e peça que criem um “roteiro” com dicas para uma semana saudável, incluindo hábitos que aumentem fatores de proteção e evitem fatores de risco.
2. Cada grupo apresentará seu roteiro para a classe, que pode complementar com sugestões.

# aula 03

# *Autocuidado e emoções*

03

## *Público-alvo*

---

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

## *Tempo previsto*

---

1 aula.

## *Materiais de apoio*

---

- Cartazes;
- Canetas coloridas;
- Bloco de anotações e adesivos.

## *Objetivos específicos*

---

- Ensinar a importância do autocuidado e como lidar com as emoções de forma saudável;
- Compreender a importância do autocuidado para o equilíbrio físico e emocional;
- Identificar e gerenciar emoções, desenvolvendo habilidades de regulação emocional no dia a dia.

## *Habilidades*

---

- Compreender a importância do autocuidado e da regulação emocional para o bem-estar;
- Conhecer técnicas de autocuidado que possam ser aplicadas dentro do contexto escolar e familiar.

## *Estratégia didática*

---

### **Abertura**

Reflita sobre o que é autocuidado e por que é importante cuidar de si mesmo, perguntando aos alunos o que eles fazem para se sentir bem.

### **Exploração teórica**

Explique o conceito de autocuidado e sua relação com a saúde mental. Exemplos de autocuidado: descansar, fazer atividades que trazem prazer, expressar emoções de forma saudável, alimentar-se bem, praticar atividades físicas etc.

### **Atividade prática: Cartão de autocuidado**

Crie um cartão, no qual os alunos escrevem ou desenham o que fazem para cuidar de si (ex.: conversar com amigos, praticar esportes, fazer atividades prazerosas).

**Reflexão final**

A turma compartilha as estratégias de cada um e depois, individualmente, todos escrevem uma coisa que podem começar a fazer para se cuidar melhor.

## *Sugestões de atividades complementares*

---

**Atividade 1: Cartaz do meu bem-estar**

- Divida os alunos em duplas ou pequenos grupos e peça que criem um cartaz com dicas de autocuidado e de como lidar com emoções (eles deverão incluir frases positivas, desenhos e exemplos de ações);
- Exponha os cartazes na sala de aula e pela escola para criar um ambiente acolhedor e educativo.

**Atividade 2: Como me vejo, como me veem**

1. Divida a classe em duplas.
2. Cada um deve escrever em uma folha como se vê, seja em termos de aparência ou personalidade, com qualidades e defeitos (ex.: muito magra, fala pouco, estudiosa etc.);
3. Em seguida os alunos escrevem em outra folha como veem sua dupla. A dupla conversa e expõe o que escreveu de si mesmo e do outro;
4. Em uma roda de conversa, todos devem expor suas conclusões. O esperado aqui é que percebam que muito provavelmente os outros nos enxergam de modo diferente de nós mesmos (na maioria das vezes, vemos em nós mais defeitos do que qualidades).



## *Público-alvo*

---

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

## *Tempo previsto*

---

1 aula.

## *Materiais de apoio*

---

- Slides;
- Vídeos;
- Questionários;
- Lista de práticas de autocuidado.

## *Objetivos específicos*

---

- Aprofundar a reflexão sobre a importância do autocuidado para lidar com as emoções, focando na adolescência;
- Conhecer práticas de autocuidado físico e emocional que contribuam para o bem-estar pessoal e para a saúde mental;
- Desenvolver estratégias para o controle emocional em situações de estresse e ansiedade, promovendo a resiliência no contexto adolescente.

## *Habilidades*

---

- Analisar a importância do autocuidado físico e emocional para a promoção da saúde mental;
- Desenvolver um plano pessoal de autocuidado, com ênfase na gestão das emoções e no equilíbrio entre vida escolar, social e pessoal.

## *Estratégia didática*

---

### **Abertura**

Discuta a importância do autocuidado na adolescência, abordando vida escolar, amizades e identidade, além de outras especificidades dessa fase.

### **Exploração teórica**

Explique e reflita sobre como o autocuidado influencia a saúde mental, debata as emoções, sentimentos e situações mais comuns na adolescência e como lidar com eles de forma saudável.

### **Atividade prática 1: Troca de experiências**

Divida a sala em pequenos grupos para trocar experiências e angústias sobre a adolescência e compartilhar estratégias que deram certo.

### **Atividade prática 2: Como me vejo, como me veem**

1. Divida a classe em duplas.



2. Cada um escreve em uma folha como se vê em relação à aparência ou personalidade, com qualidades e defeitos (ex.: muito magra, fala pouco, estudiosa etc.);
3. Em seguida os alunos escrevem em outra folha como veem sua dupla;
4. A dupla conversa e expõe o que escreveu de si mesmo e do outro;
5. Em uma roda de conversa, todos expõem suas conclusões. O esperado é que percebam que muito provavelmente os outros nos enxergam de modo diferente de nós mesmos (na maioria das vezes, vemos em nós mais defeitos do que qualidades).

### **Atividade final**

Peça que os alunos criem um plano pessoal de autocuidado, incluindo atividades para cuidar da saúde mental e outras de cuidado consigo mesmos de forma geral.

### **Reflexão final**

Discussão sobre a importância de pedir ajuda quando necessário e como identificar sinais de que a saúde mental está sendo afetada.

## *Estratégia didática*

---

### **Atividade 1: *Diário de autocuidado e reflexão***

1. Entregue folhas para os alunos iniciarem um diário de cuidado consigo mesmos;
2. Oriente-os para que registrem emoções vividas e ações que tomaram (ou que poderiam tomar) para lidar com elas;
3. Na aula seguinte, discuta coletivamente como o diário os ajudou a organizar pensamentos e a identificar padrões emocionais.

### **Atividade 2: *Workshop de técnicas de relaxamento***

Organizar uma sequência prática de técnicas de relaxamento, como:

- Respiração profunda: ensinar a inspirar e expirar lentamente por 1 a 2 minutos;
- Mindfulness: guiar um momento de atenção plena com foco em sons ou respiração;
- Escrita terapêutica: pedir para os alunos escreverem sobre algo que os preocupa e depois refletirem como se sentiram ao expressar isso.

Após a prática, realizar um breve debate sobre quais técnicas foram mais úteis.

# aula 04

# *O impacto da internet e das redes sociais na saúde mental*

# 04

## *Público-alvo*

---

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

## *Tempo previsto*

---

1 aula.

## *Materiais de apoio*

---

- Cartolinas;
- Canetas.

## *Objetivos específicos*

---

- Refletir sobre os impactos das redes sociais na saúde mental e sobre como usar a internet de forma saudável;
- Discutir sobre o impacto do uso das redes sociais na autoestima e nas emoções, com ênfase em comportamentos online;
- Desenvolver hábitos saudáveis e seguros de uso da internet, equilibrando o tempo online com outras atividades que promovam bem-estar.

## *Habilidades*

---

- Identificar como o uso excessivo da internet e redes sociais pode impactar as emoções e o bem-estar;
- Refletir sobre o uso saudável, seguro e equilibrado das redes sociais, reconhecendo seus efeitos na saúde mental e no comportamento social.

## *Estratégia didática*

---

### **Abertura**

Comece com uma discussão sobre redes sociais: “Quais redes vocês usam?”; “Como as redes sociais podem interferir em nosso humor?”.

### **Exploração teórica**

Explique como as redes sociais podem afetar as emoções, abordando a comparação social, o cyberbullying e o impacto da busca por aprovação. Pode-se fazer um estudo de caso com reportagens recentes sobre situações reais.

### **Atividade prática**

Crie um mural coletivo, no qual os alunos escrevem ou desenharam os prós e contras das redes sociais.

### **Reflexão final**

Discuta formas de usar as redes sociais com mais consciência, e como buscar apoio caso enfrentem situações negativas online.

**Atividade interativa**

Peça para que os estudantes respondam ao quiz no seguinte endereço eletrônico: <https://new.safernet.org.br/content/quiz-uso-excessivo> e depois compartilhem com os colegas o resultado.

## *Sugestão de atividade complementar*

**Atividade 1: Meu tempo online**

1. Peça aos alunos que estimem e registrem o tempo que passam diariamente nas redes sociais (pelo celular é possível identificar quanto tempo exatamente o usuário ficou em cada app);
2. Mostre uma tabela com atividades alternativas (ex.: ler, brincar ao ar livre, praticar hobbies) e peça que criem um “plano de equilíbrio” para reduzir o tempo online, incluindo essas atividades;
3. Na aula seguinte, discuta os desafios e benefícios de aplicar o plano.



## *Público-alvo*

---

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

## *Tempo previsto*

---

1 aula.

## *Materiais de apoio*

---

- Vídeos sobre o tema.

## *Objetivos específicos*

---

- Analisar criticamente os impactos das redes sociais na saúde mental, com foco nos riscos e benefícios;
- Desenvolver a capacidade de uso consciente, seguro e equilibrado das redes sociais, prevenindo os efeitos negativos na saúde mental e emocional.

## *Habilidades*

---

- Desenvolver estratégias para o uso saudável da internet, promovendo o bem-estar psíquico;

- Refletir sobre o uso equilibrado das redes sociais, reconhecendo seus efeitos na saúde mental e no comportamento social.

## *Estratégia didática*

---

### **Abertura**

Inicie uma conversa sobre o uso das redes sociais pelos adolescentes, perguntando: “Como as redes sociais influenciam sua rotina?”; “Vocês acham que elas afetam a forma como vocês se sentem ou se enxergam?”. Aborde temas como autoimagem, comparação e ansiedade.

### **Exploração teórica**

Apresente dados e estudos recentes sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental, como os riscos de ansiedade, depressão e insônia, além de benefícios, como o acesso a informações e o fortalecimento de laços sociais.

### **Atividade interativa**

1. Peça para que os estudantes respondam ao quiz no seguinte endereço eletrônico: <https://new.safernet.org.br/content/quiz-uso-excessivo> e depois compartilhem com os colegas o resultado;
2. Promova um debate em dois grupos: um para discutir os riscos e o outro para explorar os benefícios das redes sociais. Após a apresentação dos argumentos, abra para uma discussão geral.



**Atividade prática**

Peça aos alunos para criarem um guia do uso consciente das redes sociais, incluindo dicas e estratégias para reduzir os impactos negativos e aproveitar os benefícios desses aplicativos. O resultado da atividade poderá ser compartilhado com estudantes de outras salas.

**Reflexão final**

Encerre com uma roda de conversa sobre como aplicar essas estratégias no cotidiano e identificar sinais de que o uso está prejudicando a saúde mental.

## *Sugestões de atividades complementares*

---

**Atividade 1: Campanha de consciência digital**

Proponha aos alunos que criem uma campanha de conscientização para colegas, com cartazes, vídeos cur-

tos ou postagens para redes sociais, destacando boas práticas no uso da internet, e, depois, apresentem a campanha na sala ou escola e discutam o impacto que iniciativas como essa podem ter na comunidade.

**Atividade 2: Oficina de gestão de tempo digital**

1. Peça aos alunos que registrem durante dois dias o tempo que passam diariamente nas redes sociais (no celular também é possível identificar quanto tempo exatamente o usuário ficou em cada app);
2. Na aula, cada estudante deve criar um gráfico de sua rotina e identificar possíveis excessos. Proponha que desenvolvam um plano para redistribuir o tempo, incluindo momentos offline;
3. Realize uma roda de conversa sobre como os ajustes no uso das redes podem impactar positivamente a saúde mental e o desempenho escolar.

# aula 05

***Promovendo  
saúde mental  
na escola***

05

## *Público-alvo*

---

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

## *Tempo previsto*

---

1 aula.

## *Materiais de apoio*

---

- Cartazes;
- Canetas.

## *Objetivos específicos*

---

- Identificar estratégias que a escola pode adotar para apoiar a saúde mental dos alunos;
- Refletir sobre a importância de um ambiente escolar saudável para o bem-estar emocional;
- Desenvolver um projeto coletivo de promoção da saúde mental na escola.

## *Habilidades*

---

- Participar de ações que promovam a saúde mental na escola, como grupos de apoio e atividades de expressão emocional;
- Compreender a importância de um ambiente escolar saudável para o desenvolvimento emocional e cognitivo.

## *Estratégia didática*

---

### **Discussão inicial**

Pergunte aos alunos como eles acham que a escola pode contribuir para o bem-estar emocional de todos.

### **Brainstorming de ações**

Em grupos, os alunos devem sugerir ações que poderiam ser implementadas (ex.: grupo de apoio, atividades de relaxamento, campanhas de conscientização).

### **Criação de um projeto**

Ainda em grupos, oriente os alunos a elaborar um projeto para promover saúde mental na escola, como uma semana de atividades focadas no bem-estar.

### **Reflexão final**

Peça aos alunos que compartilhem as ideias e apresentem propostas de como podem participar ativamente nesse processo.

## *Sugestões de atividades complementares*

---

### **Atividade 1: Mapeando a escola do bem-estar**

1. Divida os alunos em pequenos grupos e peça que desenhem o mapa da escola, marcando áreas que consideram positivas para a saúde mental (ex.: quadra, biblioteca) e áreas que podem gerar estresse (ex.: fila para o lanche, sala de aula em provas);
2. Após a atividade, discuta como melhorar os espaços estressantes.

### **Atividade 2: Oficina da amizade**

1. Realize dinâmicas de grupo, como “Círculo de qualidades”, na qual cada aluno destaca uma característica positiva de um colega, ou atividades em que grupos colaboram para resolver desafios (como quebra-cabeças ou gincanas);
2. Finalize com uma conversa sobre como a amizade, o respeito e o apoio mútuo podem beneficiar a saúde mental de todos.



## *Público-alvo*

---

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

## *Tempo previsto*

---

1 aula.

## *Materiais de apoio*

---

- Vídeos da internet sobre o tema.

## *Objetivos específicos*

---

- Identificar desafios relacionados à saúde mental no ambiente escolar;
- Criar estratégias para promover um ambiente escolar que apoie o bem-estar psíquico dos alunos;
- Refletir sobre a importância de se envolver ativamente na promoção da saúde mental na escola.

## *Habilidades*

---

- Propor e participar de iniciativas escolares que promovam a saúde mental, como campanhas de conscientização e atividades de suporte emocional;

- Avaliar as práticas da escola no suporte à saúde mental, contribuindo para a criação de um ambiente mais acolhedor e inclusivo para todos.

## *Estratégia didática*

---

### **Discussão inicial**

Pergunte aos alunos quais problemas de saúde mental eles acham que são mais comuns na escola e como ela pode ajudá-los a resolver essas questões.

### **Planejamento de ações**

Em grupos, os alunos devem planejar ações para melhorar a saúde mental no ambiente escolar, como criar um grupo de apoio emocional ou campanhas de conscientização sobre bullying e cyberbullying.

### **Implementação do projeto**

Planeje a execução de um evento ou ação específica para promover a saúde mental, como uma oficina sobre técnicas de relaxamento ou um mural de apoio emocional.

### **Reflexão final**

Oriente os alunos a escrever um plano de ação pessoal para contribuir com um ambiente escolar mais saudável, considerando as ideias discutidas em sala.



## Sugestões de atividades complementares

---

### **Atividade 1: Mapeando os desafios e soluções para a saúde mental**

1. Inicie com uma breve discussão sobre os problemas de saúde mental mais comuns entre os adolescentes, como estresse, ansiedade, depressão e bullying;
2. Divida a turma em grupos e peça que listem possíveis soluções e estratégias que a escola pode adotar para apoiar a saúde mental.

### **Atividade 2. Mural do apoio**

1. Divida a turma em grupos e peça que cada um planeje e crie um mural de apoio emocional na escola. O mural pode conter frases de incentivo, informações sobre como buscar ajuda, técnicas simples de relaxamento ou mensagens de apoio entre os colegas;
2. Os alunos também podem incluir dicas de atividades saudáveis para lidar com o estresse e a ansiedade;
3. Ao final, o mural é colocado em um local de fácil acesso para todos.

## *Sobre os autores*

### **Anderson Rosa**

Anderson Rosa é doutor e mestre em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e graduado em Enfermagem pela mesma instituição. É professor adjunto do Departamento de Saúde Coletiva da Escola Paulista de Enfermagem da Unifesp e pró-reitor de Assuntos Estudantis e Políticas Afirmativas da universidade desde 2017. Atua como pesquisador e orientador no Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia da Escola Paulista de Medicina (Unifesp). Coordena o Programa de Extensão Universitária Com-unidade e os projetos Periferia dos Sonhos e Promoção da Saúde Mental na Educação. É coordenador pedagógico do Projeto Promoção da Saúde Mental nas Escolas, vinculado ao Programa Viver com Saúde da Fundación Mapfre, que desenvolve ações em parceria com secretarias estaduais e municipais de educação. Tem experiência nas áreas de saúde coletiva, saúde mental e gestão. É autor de diversos livros e artigos científicos.

### **Deise Gouvêa**

Deise Gouvêa é licenciada em Matemática e Pedagogia, com especialização em Educação Especial, Altas Habilidades/Superdotação e Gestão Educacional na perspectiva inclusiva. Atua há mais de 15 anos na rede pública estadual de São Paulo, com ampla experiência em coordenação pedagógica, formação de gestores e professores, além da elaboração de documentos orientadores e ações estratégicas voltadas à promoção de um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor. Durante o período de atuação na Secretaria da Educação, integrou a equipe de gestão do Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar (Conviva

SP), contribuindo com a análise de dados, a produção de materiais formativos e o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à melhoria da convivência nas escolas. Atualmente, exerce a função de técnica em educação especial, com foco no atendimento à diversidade, no planejamento de ações preventivas e no apoio à rede estadual de ensino. Tem como marcas profissionais a escuta ativa, a liderança colaborativa e o compromisso com a educação inclusiva e de qualidade.

### **Michele Nepomuceno**

Michele Nepomuceno é graduada em Letras e em Pedagogia, com especialização em Gestão Escolar, Coordenação Pedagógica e Docência no Ensino Superior. Como coordenadora do Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar (Conviva SP), implantou ações na rede estadual de ensino em mais de 5 mil unidades escolares, atingindo cerca de 250 mil servidores e 3,5 milhões de alunos. Educadora há mais de vinte anos, trabalhou em diversas áreas da educação como diretora escolar, professora, coordenadora pedagógica, orientadora escolar e formadora de professores, além de atuar na área administrativa em órgãos regionais e centrais da educação, principalmente com infraestrutura e serviços escolares, segurança e convivência escolar, clima escolar relacional, saúde mental e equilíbrio emocional de estudantes e servidores da educação. Atualmente, é assessora parlamentar na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo.

Fundación **MAPFRE**