

# Boletim Conviva

*Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim*



## CONVIVA SP

*Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

**“NÃO POSSO ESCOLHER COMO ME SINTO,  
MAS POSSO ESCOLHER O QUE FAZER A  
RESPEITO.”**

WILLIAM SHAKESPEARE

**AMAR A SI PRÓPRIO É O  
SEGREDO DO SUCESSO.**

**SERVIÇO DE CALL CENTER.  
O QUE É? COMO SERÁ  
DESENVOLVIDO?**

**CONVIVA - PROGRAMA DE MELHORIA  
DA CONVIVÊNCIA E PROTEÇÃO  
ESCOLAR. O QUE É?**

**TEXTOS SOBRE MEDO, DEPRESSÃO E MUITO MAIS.**

# CONVIVA SP

*Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

## CALL CENTER

Ouvir vai além de captar sons, ondas mecânicas, propagações no ar. Ao ouvir, precisamos captar a emoção dos que estão a dizer algo, expressando sentimentos, ora bons, ora nem tanto. Cada palavra tem algo fundamental a nos dizer, por isso toda atenção dada àquele que fala é de extrema relevância. Por isso, a Diretoria de Ensino de Mogi-Mirim deixa aberto a seus profissionais, um Call Center com um canal que funcionará as sextas-feiras, no horário das 14 as 17 h, nos telefones 38059329 ou 38059328.

**QUER DIALOGAR? ESTAMOS PRONTOS A TE OUVIR E COMPARTILHAR IDEIAS. SUA SAÚDE EMOCIONAL É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS. SINTA-SE A VONTADE PARA NOS CONTATAR.**

**ATENDEREMOS NOS TELEFONES: 38059329 OU 38059328**

# CONVIVA SP

*Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

## CONVIVA O QUE É?

O Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar - CONVIVA SP, foi criado pela Secretaria da Educação do Estado de São Paulo com a proposta de que toda escola seja um ambiente de aprendizagem solidário, colaborativo, acolhedor e seguro, na busca da melhoria da aprendizagem.

O Programa visa identificar vulnerabilidades de cada unidade escolar para a implementação do Método de Melhoria de Convivência (MMC), além de atrelar ações proativas de segurança.

O CONVIVA SP é composto por projetos e ações articuladas entre Convivência e Colaboração; Articulação Pedagógica e Psicossocial; Proteção e Saúde; Segurança Escolar.

# CONVIVA SP

*Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

## CONVIVA

### OBJETIVOS PRINCIPAIS

- Estabelecer estratégias de apoio e acompanhamento às equipes docentes e dirigentes no processo ensino-aprendizagem;
- Contribuir para um clima escolar positivo por meio de ambiente de aprendizagem colaborativo, solidário e acolhedor;
- Contribuir para a melhoria de indicadores de permanência de aproveitamento escolar;
- Promover e articular a participação ativa da família na vida escolar dos estudantes da rede de ensino estadual;
- Articular e fortalecer a rede de proteção social no entorno da comunidade escolar, com aproximação entre os serviços de assistência e saúde mental.

Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/convivasp/>

# CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

## DOIS E DOIS SÃO QUATRO

Como dois e dois são quatro  
Sei que a vida vale a pena  
Embora o pão seja caro  
E a liberdade pequena  
Como teus olhos são claros  
E a tua pele, morena  
como é azul o oceano  
E a lagoa, serena

Como um tempo de alegria  
Por trás do terror me acena  
E a noite carrega o dia  
No seu colo de açucena

- sei que dois e dois são quatro  
sei que a vida vale a pena  
mesmo que o pão seja caro  
e a liberdade pequena.

Ferreira Gullar

# CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

## A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA O BEM-ESTAR

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes.

**Assim como a física**, a saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Nesse contexto, a promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais.

Sumariamente, o bom estado mental confere ao homem o amplo exercício de seus direitos sociais e de cidadania. Assegura ainda as condições de interação social para uma convivência familiar mais harmônica e segura.

Desse modo, entender a importância da estabilidade mental e sua intensa relação com o bem-estar é fundamental. Possibilita, assim, a compreensão da importância de utilizar a capacidade individual para a percepção de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade.

Fonte: <https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/>

# CONVIVA SP

**Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar**

“Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não esqueço que minha vida é a maior empresa do mundo. E que posso evitar que ela vá à falência. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um “não”. É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.”

**Augusto Cury**

Fonte: [https://www.pensador.com/textos\\_de\\_augusto\\_cury/](https://www.pensador.com/textos_de_augusto_cury/)

# CONVIVA SP

## *Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

Estamos sempre pensando de forma negativa e focando mais o negativo do que o positivo em nossos pensamentos e situações de vida.

A ansiedade faz com que as pessoas busquem tratamento para um estado aumentado de “nervosismo” ou agitação que traz sofrimento, trazendo problemas no trabalho, nos relacionamentos e nas atividades da vida diária.

### SINTOMAS DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE:

- AUMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA;
- PALPITAÇÕES;
- FALTA DE AR;
- RESPIRAÇÃO RÁPIDA;
- DOR OU PRESSÃO NO PEITO;
- INQUIETAÇÃO OU SENSACÃO DE ESTAR COM “OS NERVOS A FLOR DA PELE”;
- SUDORESE;
- ONDAS DE CALOR;
- CALAFRIOS;
- NÁUSEA;
- DOR DE ESTÔMAGO;
- DIARREIA ;
- TREMOR;
- AGITAÇÃO;
- FORMIGAMENTO OU DORMÊNCIA NOS BRAÇOS, NAS PERNAS;
- FADIGA;
- TENSÃO MUSCULAR;
- E OUTROS;



# CONVIVA SP

## *Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

### Processo do medo

O medo como avaliação automática básica de perigo é processo central em todos os transtornos de ansiedade. Ele se torna evidente em ataques de pânico também.

Tanto o medo quanto a ansiedade envolvem questões de orientação do indivíduo ao futuro de modo que questões de “e se?” tem uma predominância maior.

Se você já passou muitas vezes por isso, fique tranquilo, será difícil encontrar alguém nos dias de hoje que não experimentou medo ou se sentiu ansioso em relação a um evento ou situação iminente.

### Algumas dicas para vencer o medo e ansiedade

Calma, respire agora lentamente e relaxe, você não está sozinho, várias pessoas em meu consultório de diversas idades já passaram e ainda estão enfrentando tal situação.

Comece tentando respirar bem lentamente contando de 1 a 3 e segurando o ar, depois solte bem lentamente pela boca. Faça isso sempre que sentir medo e ansiedade, pratique a respiração lenta por umas 3 ou 4 vezes por dia. Mas perceba o ar entrando nos pulmões.

# CONVIVA SP

## *Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

Procure contemplar as coisas à sua volta, qualquer objeto que você ver, tente focar a sua atenção na cor, textura, como é, o tamanho. Assim você vai distraindo a mente e focando em outras coisas, o que pode aliviar toda a tensão.

Procure fazer exercícios físicos, caminhadas pelo menos 3 vezes por semana e verá como se sentirá melhor e mais tranquilo.

Procure separar um tempo antes de dormir para relaxar, ouvir uma boa música e tente ao chegar em casa se desligar um pouco das questões do trabalho e foque na qualidade que você vai ter em estar com a família, filhos, amigos. Tente viver o momento presente, tire o foco das preocupações e concentre-se em coisas que lhe faça sentir bem, pense em imagens que lhe tranquilizem.

Rejane Amaral de Sousa

Fonte:

<https://blog.psicologiaviva.com.br/medo-e-ansiedade/>

# CONVIVA SP

## Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

### Depressão

A depressão tem sintomas diferentes, dependendo de cada pessoa. Porém, existem alguns que são mais comuns e que ajudam a identificar quando alguém está depressivo:

falta de motivação;  
apatia;  
problemas de concentração;  
falta de interesse nas atividades que antes lhe davam prazer;  
irritabilidade;  
raciocínio lento;  
esquecimento;  
aumento ou perda do apetite;  
medos que antes não existiam;  
angústia;  
sensação de vazio;  
indigestão;  
dor de barriga ou constipação;  
dores no corpo;  
tensão muscular;  
pressão no peito;  
isolamento social.

Lembrando que nem sempre o indivíduo depressivo abandona as suas atividades. Existem muitas pessoas que continuam trabalhando e até tendo vida social com depressão, escondendo de todos os seus sintomas e tentando “agir normalmente”, embora sintam-se tristes, vazios e ausentes por dentro.

É importante diferenciar a tristeza patológica daquela transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, como a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos familiares, as dificuldades econômicas etc. Por isso é tão fundamental ser diagnosticado! Assim, você realmente entende o que está acontecendo e, a partir daí, sabe como lidar com a doença.

# CONVIVA SP

*Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar*

## REFERÊNCIAS:

Andrade, Laura Helena Silveira Guerra de, and Clarice Gorenstein. "Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade." *Rev. psiquiatr. clín.*(São Paulo) (1998): 285-90.

Galvão, Ana, et al. "Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool." *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental SPE5* (2017): 8-12.

Veigas, Jorge, and Martinho Gonçalves. "A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress." *Portal dos Psicólogos* (2009): 1-19.

# Boletim Conviva

*Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim*

Regina Navas Santos

Dirigente Regional de Ensino

Camila Reis

Supervisora de Ensino

Edicarlo Ferreira

PCNP Conviva

## **Núcleo Pedagógico**

Ana Lucia Alborgheti

Carlos Roberto Colombo

Claudia Neves Rocha

Giovana Souza

Gleiciane Mara Tarossi

Marcelo Barreto Ferreira

Michel Machado

Raquel Salzani Fiorini

Ruth Cristina Fernandes de Souza

Sidemar Rodrigues

Silvia Helena Soares

Simone Aparecida Francisco Scheidt