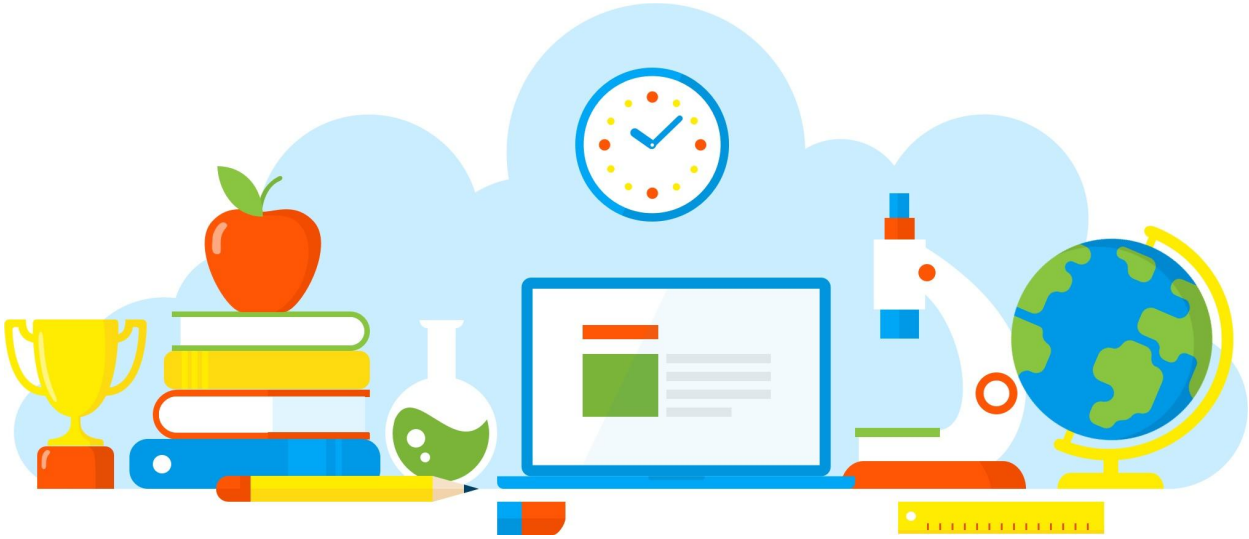


DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

SAÚDE MENTAL E HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

Diretoria de Ensino - Região Osasco
19/04/2021

Rua Geraldo Moran, 271 – Jd. Umuarama – Osasco-SP – CEP: 06030-060
Tel.: 2284-8100 - e-mail deosc@educacao.sp.gov.br

DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

Diretor(a): Edna Pastore

Nome do Projeto/Ação/Evento: SAÚDE MENTAL E HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

Objetivo do Projeto/Ação/Evento: HABILIDADE: Determinação, organização, foco, persistência, responsabilidade, iniciativa social, curiosidade para aprender e imaginação criativa.

Descrição do Projeto/Ação/Evento: DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1) Descrição das habilidades a serem trabalhadas com ênfase em: Organização, Foco e Persistência.

2) Aproximação do tema através de roda de conversa sobre as dificuldades encontradas pelos alunos no período pandêmico.

3) Leitura compartilhada do jornal JOCA n°166: https://www.jornaljoca.com.br/como-cuidar-da-saude-mental-na-pandemia-2/

A Atividade teve como objetivo relacionar uma matéria jornalística do JOCA com as habilidades socioemocionais da tabela contida no jornal página 07

edição n°166: onde os educandos relacionaram os problemas psicológicos descritos na tabela à cada provável solução fundamentada em habilidades socioemocionais. Foi estimulada a participação oral através de roda de conversa e do compartilhamento de experiências durante a pandemia. Foi desenvolvida a Competência Leitora através da leitura compartilhada dos relatos contidos na matéria. Ao final da aula os educandos socializaram as suas soluções baseadas em habilidades socioemocionais para cada problema emocional apresentado na tabela.

SEQÜÊNCIA DIDÁTICA

1) RODA DE CONVERSA SOBRE AS EXPERIÊNCIAS PARTICULARES DURANTE A PANDEMIA COM FOCO EM SAÚDE MENTAL: OS EDUCANDOS FORAM ESTIMULADOS A REFLETIREM SOBRE O IMPACTO DO ISOLAMENTO E DO LUTO.

2) LEITURA COMPARTILHADA: OS EDUCANDOS ESCOLHERAM TRÊS RELATOS CONTIDOS NA MATÉRIA https://www.jornaljoca.com.br/como-cuidar-da-saude-mental-na-pandemia-2/.

APÓS A LEITURA FIZEMOS REFLEXÕES SOBRE O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL ATRAVÉS DE RELATOS DAS CRIANÇAS CONTINAS NO JORNAL.

3) OS EDUCANDOS FORAM ORIENTADOS A LEREM A

TABELA CONTIDA NA PÁGINA 07. RELACIONANDO CADA PROBLEMA PISICOLÓGICO À POSSÍVEIS SOLUÇÕES.
1) SOCIALIZAÇÃO DAS SOLUÇÕES ENCONTRADAS POR CADA EDUCANDO PARA CADA PROBLEMA PISICOLÓGICO.

Data de realização: 19/04/2021

Público Alvo: 6° , 7° E 8° ANOS

Equipe Organizadora: Professor Emílio Prado, Professora Mável Barros e Professora Raimunda Braga

Quantidades de Participantes: 40

Impacto nos Resultados Educacionais da Escola: Melhora nas relações; acolhimento dentro da comunidade; desenvolvimento da escuta ativa e protagonismo juvenil; desenvolvimento das percepções do projeto de vida a respeito do cuidado com a comunidade; desenvolvimento das competências leitora e escritora.

Parcerias Envolvidas: Jornal Joca

Fotos

REPORTAGEM ESPECIAL

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA?

Por Helena Rinaldi e Joanna Cataldo

A pandemia completou um ano em 11 de março. Desde então, muito se fala sobre saúde mental. Apesar de a Organização Mundial da Saúde (OMS) não ter uma definição para esse termo, a saúde mental está relacionada com o modo como lidamos com nossas emoções, tanto as boas como as ruins. Para ajudá-lo a cuidar dos seus sentimentos durante o isolamento social, o Joca conversou com leitores e especialistas. Confira

NO SITE DO JOCA, LEIA A ENTREVISTA COMPLETA COM AS PSICÓLOGAS.

O QUE DIZEM OS JOVENS?

"Este momento em que estamos só dentro de casa causa certa ansiedade, principalmente sobre quando voltaremos à escola e poderemos ver nossos amigos. Para lidar com esse sentimento, paro um pouco e reflito sobre o dia e o que posso fazer para amanhã ser melhor, além de escutar músicas calmas. Quando estou entediado, ligo para os meus amigos e conversamos sobre várias coisas, o que faz o tempo passar mais rápido. Mesmo assim, sinto muita falta de vê-los presencialmente. Por causa de tudo o que está acontecendo, foi inevitável começar a usar aparelhos eletrônicos com mais frequência. Mas, sempre que posso, tento fazer algo diferente, como ler um livro, caminhar e brincar com meus sobrinhos. Sinto que a relação entre mim e meus familiares mudou com a pandemia, acho que estamos mais próximos e conversamos mais do que antes." **Caio C., 16 anos, de Manaus (AM)**

"Apesar de saber que durante a pandemia devemos ficar em casa, se possível, sinto muita vontade de abraçar as pessoas, ver como elas estão, sair e conhecer novos ambientes. Estou lendo aulas on-line, o que está sendo bom. Porém, sinto que aprendo mais presencialmente. De vez em quando, me sinto mais estressada. Quando isso acontece, às vezes, eu durmo, leio algum livro, assisto a séries ou filmes, ouço músicas e faço coisas que realmente me fazem bem. No isolamento, tenho muitos momentos de tédio, mas tento me distrair dançando, brincando com o meu irmão, escrevendo, jogando com a família, mexendo no celular ou lendo. Já para manter contato com os amigos, troco mensagens e converso por videochamada. Temos momentos muito bons. Minha dica para quem está aéreo é que converse com uma pessoa próxima, de preferência familiares. Não esconda esses sentimentos de estresse e ansiedade, porque isso pode acabar fazendo mal para você." **Geovana R., 13 anos, de Camaçari (BA)**

"Com a pandemia, não me sinto mais estressada nem mais irritada do que o normal, porque sou introvertida. Então, para mim, é mais fácil ter contato com menos gente. Ao mesmo tempo, não sinto tanta falta dos meus amigos porque faço videochamadas com eles e temos um grupo no WhatsApp para conversar. Além disso, eu e minha família separamos momentos para ver TV juntas, jogar e conversar. É difícil se adaptar à nova rotina, porque era é parecida, mas agora precisamos reservar um horário para preparar a internet e os eletrônicos para poder ter aula, então a gente acorda mais cedo. Antes da pandemia, eu fazia poucas atividades físicas, e agora não faço nada. Sinto falta do exercício, mas, ao mesmo tempo, fiquei muito sedentária, então tenho preguiça de levantar e fazer as coisas. Para quem está triste ou nervoso com a pandemia, eu diria para fazer coisas de que gosta, porque você vai se sentir mais leve e tranquilo para seguir o dia." **Maria Luiza S., 13 anos, de Brasília (DF)**

"Eu me sinto um pouco estressada porque sempre temos que conviver com as mesmas pessoas, então é como se meu corpo estivesse cansado de lidar com elas. Eu sempre procuro respirar fundo e seguir em frente. Tenho tido muitos momentos de tédio, mas tento inventar brincadeiras. Às vezes, quando estou mais cansada, gosto de ligar a televisão e assistir a um pouquinho de desenho animado. Não consigo brincar muito com a minha irmã, porque a gente passa o dia inteiro na aula e, no finzinho do dia, quando podemos brincar, já é tarde. Como só ganhei meu celular recentemente, me sinto meio isolada, porque, antes de eu ganhar o aparelho, as minhas amigas estavam falando com outras amigas, então fico pensando se elas me esqueceram... Aquele ciúmento, né? Sinto que estou passando muito tempo nas telas por causa do ensino on-line. Quando chega o fim do dia, quando eu consigo descansar, estou muito cansada e só quero tomar um banho, me jogar no sofá e ver algum desenho animado — aí é mais leve." **Clarice S., 8 anos, de Brasília (DF)**

"Sinto que, quando eu tinha aulas presenciais, aprendia mais. Dava para participar mais das aulas e não tinha o problema de a internet travar. A minha rotina de estudos agora é boa, mas podia ser melhor. Durante a pandemia, sinto que estou mais ansiosa do que o normal. Para lidar com isso, assisto a vídeos no YouTube ou como alguma coisa. No tempo livre, eu também faço atividades com a minha família, como assistir a séries e jogar baralho e Just Dance. Já para falar com meus amigos e matar a saudade, eu uso WhatsApp e Skype. Sinto que, às vezes, passo muito tempo em frente a telas. Para diminuir isso, jogo baralho, faço bolo ou pão, leio, entre outras atividades. Acho que as crianças e adolescentes que estão ansiosas ou estressadas poderiam tentar meditar para se sentir melhor." **Lara P., 10 anos, de Balneário Camboriú (SC)**

"Não me sinto estressado, mas estou bem ansioso para chegar logo o fim da pandemia. Está sendo divertido estudar pela internet, mas não estou aprendendo tanto quanto na sala de aula. Sobre o uso de tecnologia, não gosto muito de ficar na frente de telas. Sinto que a internet me deixa mais ansioso, porque eu sempre fico esperando por vídeos novos ou determinada postagem. Tenho muitos momentos de tédio durante a pandemia. Mas, no tempo livre, adoro ler livros e brincar com a minha irmã, com meus gatinhos e sozinho. Quando eu brinco, agacho, levanto, faço polichinelos, então acabo fazendo exercício. Além disso, eu e minha família adoramos jogos de tabuleiro e de cartas. Antes da pandemia, eu já sabia jogar xadrez, mas agora descobri que amo esse jogo. Aliás, eu jogo com o meu pai e acho que isso fez com que a nossa relação fosse mais próxima. Para quem está nervoso ou ansioso, recomendo experimentar algo novo, como novos jogos desafiadores, cozinhar comidas diferentes, aprender a cantar, dançar..." **Murilo M., 11 anos, de Osasco (SP)**

"ALÉM DE SER IMPORTANTE PARA O DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO DOS JOVENS, A ATIVIDADE FÍSICA É EXCELENTE PARA COMBATER TENSÃO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO."

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS QUE PODEMOS TER COM O ISOLAMENTO

Irritação
Medo
Raiva
Ansiedade
Confusão
Dificuldade para dormir
FALTA DE VONTADE PARA FAZER ATIVIDADES

COMO EVITAR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DURANTE O ISOLAMENTO?

Identifique o que você está sentindo (raiva, tristeza, medo, entre outros)
FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS
Se puder, use a tecnologia para falar com os amigos
Crie uma rotina
Peça ajuda para um adulto (pais, responsáveis, psicólogos, professores etc.)
Alimente-se de forma saudável
Seja gentil com você mesmo
Procure ter um sono de qualidade

CONVERSA COM ESPECIALISTAS

Para ajudar crianças e adolescentes a lidar com os desafios da pandemia, o Joca conversou com Karin Kempfer, psicóloga e psicopedagoga, e Marta Gonçalves, psicóloga, psicopedagoga e professora do Instituto Singularidades.

COM A PANDEMIA, MUITOS JOVENS NÃO PODEM FREQUENTAR DETERMINADOS LUGARES OU REALIZAR CERTAS ATIVIDADES. COMO LIDAR COM ESSAS RESTRIÇÕES?

Marta: Tem sempre algumas coisas que a gente pode fazer para passar por esse período. Às vezes, os jovens têm medo de falar com os pais sobre os medos que enfrentam, principalmente de que os pais peguem o vírus, então sofrem calados. Mas a gente precisa dialogar neste momento. Talvez seja até uma oportunidade para retomar as brincadeiras que eram feitas no passado, quando a gente não tinha uma rotina social e precisava inventar atividades para ocupar o tempo. É claro que nada vai substituir totalmente o lado social, mas isso tudo vai passar.

COMO DIMINUIR O TEMPO QUE PASSAMOS EM FRENTE ÀS TELAS?

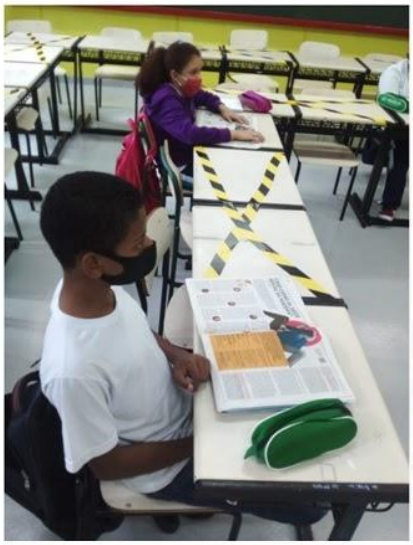
Marta: Nós temos que pensar que o que traz segurança emocional para a gente é ter certa rotina e que jogar videogames até de madrugada, quando tem aula no dia seguinte, por exemplo, atrapalha essa rotina. No início da pandemia, as pessoas se comportaram quase como se estivessem de férias. Depois, para organizar uma rotina, ficou mais difícil. Não dá para ficar completamente como se estivesse de férias, porque isso compromete o sono, a alimentação, e tudo muda. Às vezes, a gente está tão envolvida com a tecnologia que esquece o horário de dormir, comer. Então, para desligar dela, precisa de autorregulação. É muito difícil para os jovens fazerem isso sozinhos, eles precisam de ajuda da família para não usarem a tecnologia além da conta.

COMO LIDAR COM O MEDO DE PEGAR COVID-19?

Karin: Ter medo em uma situação como essa é natural e até necessário para que nos incentive a seguir as medidas de segurança. Mas, para que esse medo não gere angústia e pânico, limite o número de informações que você vê sobre o novo coronavírus. Ficar checando os índices de infectados ao longo de todo o dia não gera mais informação, apenas pânico e desesperança. Veja as notícias uma ou duas vezes por dia, para se manter informado. Caso você ou um conhecido tenha contraído a doença, o mais importante para se recuperar, além de seguir as orientações médicas, é cuidar da saúde mental. Para isso, faça coisas de que você gosta, que distraiam e elevem seu astral, como conversar com um amigo, assistir a uma série, jogar, ler, relaxar.

MUITAS PESSOAS DEIXARAM DE FAZER EXERCÍCIOS, O QUE PODE CONTRIBUIR PARA O ESTRESSE. COMO LIDAR COM O ACÚMULO DE ENERGIA?

Karin: Além de ser importante para o desenvolvimento e crescimento dos jovens, a atividade física é excelente para combater tensão, ansiedade e depressão. O isolamento impediu e limitou muitas das atividades físicas que os jovens estavam acostumados a fazer, mas isso não é desculpa para ficar parado. Na internet, há vários vídeos e aulas gratuitas, como exercícios com faixa-elástica (como saco de arroz e garrafas), que podem deixar você em última forma física e mental. Alongamentos, meditação, práticas de respiração e ioga também ajudam.



Arquivo recebido em: 19/05/2021 20:27:31