



# **CENTRO DE MÍDIAS DA EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO**



| Secretaria de Educação



**CONVIVA SP**

Programa de Melhoria da  
Convivência e Proteção Escolar

Viver com Saúde  
Formação SAÚDE EMOCIONAL E  
MENTAL NA ESCOLA



Fundación **MAPFRE**



**INTÉRPRETE LIBRAS**

# Viver com Saúde SAÚDE EMOCIONAL E MENTAL NA ESCOLA



Orientação Técnica Gestores CONVIVA

**O impacto das novas  
tecnologias e relações virtuais  
na saúde emocional, mental e  
na educação**

INTÉRPRETE LIBRAS

# COMO NÓS ADULTOS USAMOS A TECNOLOGIA



## QUIZ DE ABERTURA

### Acesso:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKpiXGqnjgJrtIY1eDRHOoF4WaMP4FuRnrpj-nl6UtMwVHCA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKpiXGqnjgJrtIY1eDRHOoF4WaMP4FuRnrpj-nl6UtMwVHCA/viewform?usp=sf_link)

INTÉRPRETE LIBRAS

# COMO NÓS ADULTOS USAMOS A TECNOLOGIA



## Vídeo 01

<https://drive.google.com/drive/folders/1RMimo-ljpljbqvB0UQentlxU1v3Q6KD2?usp=sharing>

INTÉRPRETE LIBRAS

# COMO NÓS ADULTOS USAMOS A TECNOLOGIA



## Vídeo 02

<https://drive.google.com/drive/folders/1RMimo-ljpljbbqvB0UQentlxU1v3Q6KD2?usp=sharing>

INTÉRPRETE LIBRAS

# NEURÔNIOS ESPELHO




Nosso cérebro está preparado para aprender pela OBSERVAÇÃO.

INTÉRPRETE LIBRAS



# MENOR INTERAÇÃO DIRETA



Menos oportunidades de observar, ser observado e se comunicar diretamente empobrece capacidades de IDENTIFICAR EMOÇÕES no outro e em si.

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# MENOR CONFIANÇA NOS SENTIDOS



Menos comunicação cara-a-cara diminui as oportunidades de usar os 5 sentidos simultaneamente e de CONFIAR NELES.

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# “FAÇA O QUE EU DIGO...”



Para educar de maneira legítima para o uso saudável das tecnologias digitais, precisará ser capaz de avaliar SEU PRÓPRIO USO.

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# AÇÕES



PROPOR  
**REFLEXÕES**  
COM OS  
EDUCADORE  
SOBRE SEU  
USO

DEBATER  
COM  
**ESTUDANTES**  
COMO SE  
SENTEM EM  
RELAÇÃO AO  
**USO DA**  
**FAMÍLIA**

**INTÉRPRETE LIBRAS**

## ADULTOS PRECISAM **AVALIAR** SEU PRÓPRIO USO

- O modo como os adultos usam as tecnologias digitais afetam os mais jovens.
- Crianças e adolescentes não gostam quando conversam com os adultos e eles olham para o celular.
- A construção de uma cultura digital positiva e ética exige reflexão e uso crítico por todos.
- O uso pelos adultos serve de modelo para crianças e adolescentes.



# COMO NÓS ADULTOS USAMOS A TECNOLOGIA



**Conversa com o gestor  
CONVIVA.**

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# COMO NÓS ADULTOS USAMOS A TECNOLOGIA



## Vídeo 03

<https://drive.google.com/drive/folders/1RMimo-ljpljbbqvB0UQentlxU1v3Q6KD2?usp=sharing>

INTÉRPRETE LIBRAS



# COMO NÓS ADULTOS USAMOS A TECNOLOGIA



## Vídeo 04

<https://drive.google.com/drive/folders/1RMimo-ljpljbbqvB0UQentlxU1v3Q6KD2?usp=sharing>

INTÉRPRETE LIBRAS



# REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL



Pesquisas mostram o excessivo uso do celular e da Internet com ESTRESSE PROLONGADO.

**INTÉRPRETE LIBRAS**

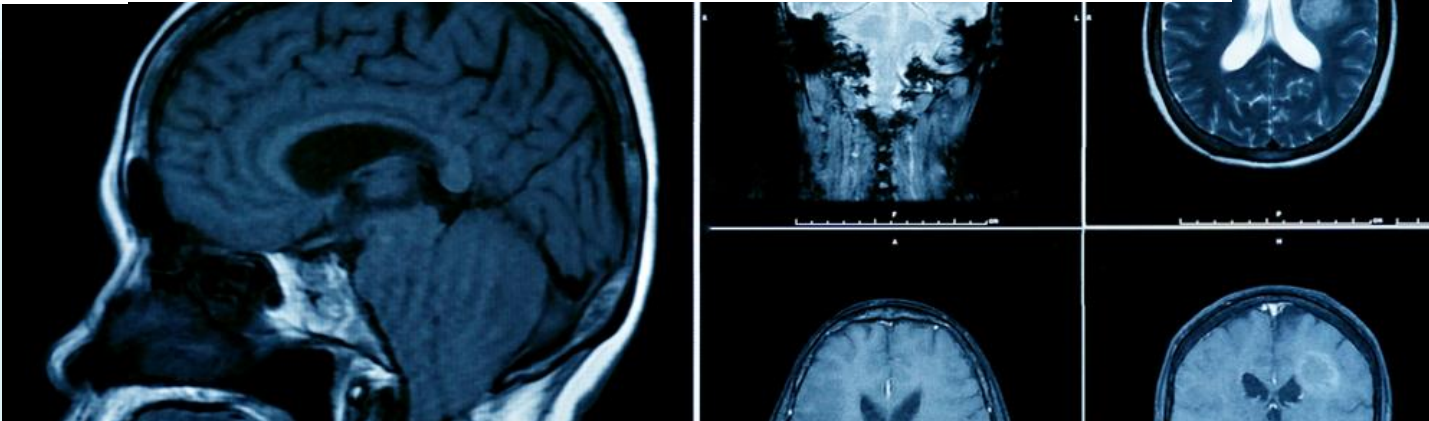
# ESTRESSE PROLONGADO E ADOECIMENTO MENTAL



No estresse prolongado não há  
“brechas” para o corpo VOLTAR AO  
EQUILÍBRIO.

INTÉRPRETE LIBRAS

# ESTRESSE PROLONGADO E ADOECIMENTO MENTAL



O alto nível de CORTISOL circulando no corpo altera o funcionamento de vários sistemas, inclusive de estruturas cerebrais.

INTÉRPRETE LIBRAS

# ESTRESSE PROLONGADO E REDES SOCIAIS



Para alguns, não ser validado, não receber respostas ou não responder rapidamente é motivo de grande ESTRESSE.

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# WHATSAPP



UNIFESP  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
1933

Um estudo mostrou que o uso excessivo do WhatsApp está associado com o ESTRESSE PROLONGADO.

**INTÉRPRETE LIBRAS**



# WHATSAPP



- Lidar com grande QUANTIDADE de informações e comunicações
- Ter de tomar MUITAS DECISÕES em pouco tempo
- Uso intenso está associado à DEPRESSÃO e a INSTABILIDADE EMOCIONAL
- Privação de SONO

**INTÉRPRETE LIBRAS**



# CICLO VICIOSO

PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO,  
EMOCIONAIS OU MENTAIS



EXAGERO NO USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS



PIORA NOS RELACIONAMENTOS – SEDENTARISMO  
– MENOS SONO – PIORA DESEMPENHO ESCOLAR



AUMENTO DO ESTRESSE - IMPACTO NEGATIVO NA  
SAÚDE EMOCIONAL E MENTAL

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# CORTISOL X OCITOCINA



Ambientes mais acolhedores, afetivos e que gerem maior sentimento de confiança aumentam a liberação da OCITOCINA, que diminui os níveis de estresse.

**INTÉRPRETE LIBRAS**



# AÇÕES



**PROPOR  
REFLEXÕES  
COM OS  
ESTUDANTES  
PARA USO  
CRÍTICO**

**USAR AS  
REDES PARA  
FORTALECER  
VÍNCULOS E  
SUPORTE**

**INTÉRPRETE LIBRAS**

## USANDO AS REDES SOCIAIS EM PROL DA SAÚDE EMOCIONAL E MENTAL



Explorar o potencial das redes sociais para fortalecer o **vínculo** com os **estudantes**, com as **famílias** e com a **comunidade**.



Organizar os **canais de comunicação** para que sejam **efetivos**. Escolher canais para **objetivos específicos**.



Ter **canais abertos** para que os **estudantes** possam comunicar questões **emocionais** ou de **relacionamento**.



Usar as redes para o **fortalecimento** do vínculo e **apoio mútuo** entre a **equipe escolar**, em geral.

Pensar o uso das **tecnologias digitais** para fortalecer o **suporte social e emocional** à comunidade escolar, no contexto da pandemia e também como recurso permanente.

### EDUCADORES E AS REDES SOCIAIS EM PROL DA SAÚDE EMOCIONAL E MENTAL

Combine com os estudantes de suas turmas quais redes sociais e de que modo podem usá-las para o bom relacionamento e aprendizagem.

Fique atento aos alunos mais vulneráveis ao cyberbullying e outros indícios, como, falas agressivas sobre um aluno, gozações, exclusão das atividades.

Mantenha canais de comunicação abertos. Mostre-se disponível aos estudantes para o apoio em momentos de dificuldade ou sofrimento.

Mostre-se disponível aos seus colegas para apoio em momentos de dificuldade ou sofrimento. Busque também apoio do grupo quando você sentir que precisa.



## INTÉRPRETE LIBRAS



## Muita gente feliz nos **STORIES?**

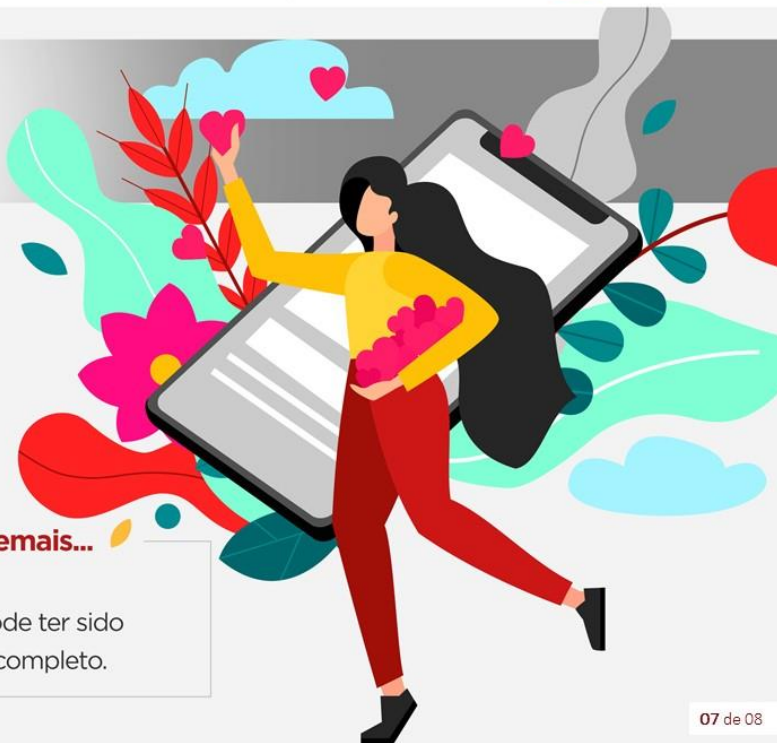
Seus contatos parecem **mais felizes**  
que você?

As pessoas parecem **melhores** e  
**mais bonitas**?

**Você possivelmente está vendo stories demais...**

**Lembre-se:**

O que é mostrado é um momento **escolhido**, pode ter sido **editado** e **não representa** a vida da pessoa por completo.





# NOSSA CONEXÃO É REAL

Você sabe que um **colega está triste**?

Percebeu que um **amigo está mal**?

Sentiu que um **colega está sofrendo**?



- Use o **'zap'**, o **insta** ou o **chat**.
- Faça um amigo **não se sentir sozinho**.
- Alguém pode **contar com você!**
- Procure o **professor** ou **gestão** da escola se precisar.



# REDES E MÍDIAS SOCIAIS

**Perguntas dos participantes.**

**INTÉRPRETE LIBRAS**



# REDES E MÍDIAS SOCIAIS

**Conversa com o gestor  
CONVIVA.**

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# COMO NÓS ADULTOS USAMOS A TECNOLOGIA



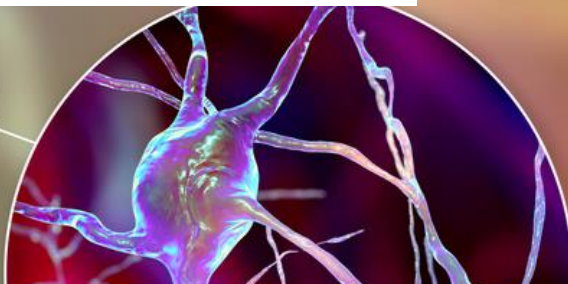
## Vídeo 05

<https://drive.google.com/drive/folders/1RMimo-ljpljbbqvB0UQentlxU1v3Q6KD2?usp=sharing>

INTÉRPRETE LIBRAS



# SISTEMA DE RECOMPENSA NO CÉREBRO



Responsável pela  
sensação de o  
PRAZER e reforça  
comportamentos  
importantes para a  
sobrevivência.

**INTÉRPRETE LIBRAS**



# SISTEMA DE RECOMPENSA NO CÉREBRO



A dependência por jogos eletrônicos se daria então pelo intenso prazer que ele gera, com altas descargas de DOPAMINA, que poderiam levar à adição.

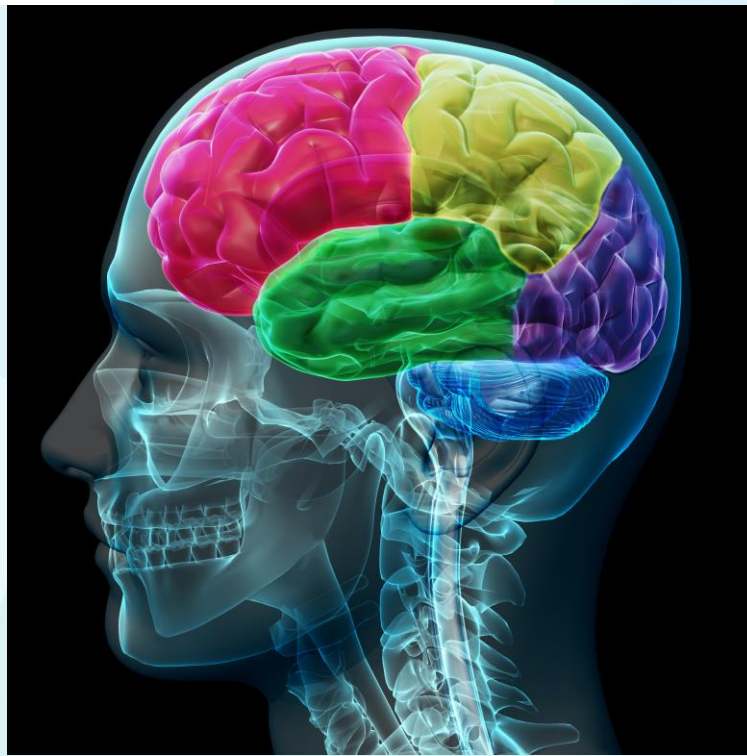


**INTÉRPRETE LIBRAS**

# CONTROLE DE IMPULSOS



Quando ainda não estão amadurecidas as estruturas responsáveis pelo **CONTROLE DE IMPULSOS**.



**INTÉRPRETE LIBRAS**

# AÇÕES



**LEVANTAR  
COM OS  
ALUNOS OS  
JOGOS QUE  
MAIS  
GOSTAM**

**INFORMAR-  
SE SOBRE O  
JOGO:  
ENREDO,  
DESAFIOS, SE  
TEM RISCOS**

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# AÇÕES



FALAR COM  
ADOLESCENTES  
SOBRE OS  
MECANISMOS  
DO CÉREBRO  
PODE GERAR  
INTERESSE

**INTÉRPRETE LIBRAS**

## O QUE OS EDUCADORES PODEM FAZER EM RELAÇÃO AOS JOGOS ELETRÔNICOS?

### EVITAR PRECONCEITOS



- ▶ Não condenar sem conhecer.
- ▶ Não desqualificar o jogo como forma de diversão.
- ▶ Estar aberto ao novo. *Não é porque não gostamos que é necessariamente ruim.*

### MOSTRAR INTERESSE



- ▶ Buscar saber as habilidades que os estudantes têm e os desafios que o jogo impõe.
- ▶ Entender o objetivo dos jogos pelos quais as crianças e adolescentes se interessam.
- ▶ Relacionar o contexto dos jogos com conteúdos escolares.

### PENSAR COMO INCLUIR OS JOGOS NOS OBJETIVOS EDUCACIONAIS



- ▶ Auxiliar os estudantes a identificar as habilidades que os jogos desenvolvem, assim como pensar sobre os prejuízos que podem trazer.
- ▶ Discutir com os estudantes sobre os jogos que consideram que tenha maior potencial positivo, dentre os que gostam, e promover competições ou grupos colaborativos entre os estudantes.

★ YOU WIN! ★

INTÉRPRETE LIBRAS



## VÍCIO EM VIDEOGAMES?

Já está documentado o **transtorno do jogo pela internet**.  
Mas há **controvérsias** em seu diagnóstico.

*São mais vulneráveis os que já têm problemas emocionais ou transtornos mentais prévios.*



Jogos eletrônicos podem ser ferramenta de aprendizagem e desenvolver várias habilidades cognitivas.

- Melhora da criatividade
- Melhora da motivação
- Aumento da cooperação  
*Jogos colaborativos*

*Deve soar o sinal de alerta quando os jogos trazem prejuízo à funcionalidade da vida no aspecto escolar, familiar, social e/ou na saúde*

INTÉRPRETE LIBRAS

# JOGOS ELETRÔNICOS E SAÚDE MENTAL: MECANISMOS DA ADIÇÃO



**Perguntas dos participantes.**

**INTÉRPRETE LIBRAS**

# JOGOS ELETRÔNICOS E SAÚDE MENTAL: MECANISMOS DA ADIÇÃO



**Conversa com o gestor  
CONVIVA.**

**INTÉRPRETE LIBRAS**



**MUITO OBRIGADA E  
ATÉ SETEMBRO!**



Fundación **MAPFRE**