



# VALORIZAÇÃO DA VIDA FAÇA PARTE DESTA CORRENTE DO BEM!

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

## Roteiro e orientações

*Cada pequena ou grande ação que fazemos diariamente gera alguma consequência. Um pequeno gesto pode se tornar algo grandioso e transformador. Todos têm importância na comunidade e na rede em que vivemos:  
**JUNTOS PELA VIDA!***

### Objetivo:

A Campanha VALORIZAÇÃO DA VIDA – FAÇA PARTE DESTA **CORRENTE DO BEM!** é um convite para a realização de ações individuais, simples e positivas, que visam mobilizar toda a rede no mês de setembro/2021. O objetivo é criar uma verdadeira corrente de ações positivas, fortalecendo os vínculos e promovendo um clima emocional positivo, fatores fundamentais de proteção à saúde mental e que contribuem para a prevenção ao suicídio.

**PÚBLICO: TODA A REDE – ESTUDANTES, EDUCADORES, GESTORES E DEMAIS COLABORADORES**

## CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES



### 01/09 – 15 às 16h30 – Orientação Técnica gestores CONVIVA

- Apresentar e detalhar as ações, enviar guia aos gestores para iniciarem a orientação das unidades escolares. Destacar que a ação é uma sugestão, uma vez que as escolas podem já ter organizado outras voltadas à valorização da vida e prevenção ao suicídio.

### 14, 15 e 16/09 – 7h45 às 8h30 – ATPC CONVIVA

- Apresentar e detalhar as ações aos educadores para o efetivo início da divulgação e das ações. Fazer recortes da gravação da OT para ter uma explicação única para todos.

### 17 a 27/09 – horário das aulas – Divulgação e realização das ações

- Divulgação da campanha por toda a rede, realização das ações por educadores, gestores e estudantes. Registro das ações realizadas. Sugerir que a escola organize internamente os 4 dias para a realização das ações.

### 20/09 – 13 as 14h – *live* sobre Valorização da Vida

- *Live* do CONVIVA – conversa com especialista – Eduardo Lopes (psicólogo)

### 28/09 – Dia de Valorização da Vida – Dia D

#### Horário das aulas – Dia do Compartilhamento

- Realização das rodas de conversa presencial ou virtualmente para que educadores e estudantes possam compartilhar suas experiências com as atividades realizadas. Criar um painel com as ações de cada turma;

- Convidar um profissional da área da saúde mental (psicólogo ou psiquiatra) para conversar sobre o tema na escola com estudantes e educadores (opcional).

### 15 as 16h30 – *live*

- *Live* com a participação do Secretário Rossieli e convidado para falar sobre a importância das ações de Valorização da Vida e sobre a Prevenção ao Suicídio na rede escolar.

### 1 e 8/10 – formação sobre Prevenção do Suicídio

- Formação via CMSP das 9 às 11h30 sobre o tema, com a participação de gestores/educadores/estudantes de 4 unidades escolares para compartilhar as ações mais impactantes.

## Campanha VALORIZAÇÃO DA VIDA – FAÇA PARTE DESTA CORRENTE DO BEM!

### Detalhamento da campanha:



- Será apresentada como sugestão à toda a rede um conjunto de **4 diferentes Ações do Bem** para serem realizadas diariamente entre 17 e 27/09 e que envolvem a interação com ao menos uma pessoa da escola;
- Será proposto que todos – estudantes, educadores, gestores e demais colaboradores – realizem diariamente neste período **ao menos uma das Ações do Bem**. Propor que façam, se possível, algum **registro** da ação (foto, print de mensagens ou outro) e que já enviem ao responsável da turma, que ao final criará um painel com as ações;
- Serão enviados previamente cartazes digitais para a **divulgação** da campanha e das atividades, que poderão ser impressos e afixados nos espaços da escola, se possível, assim como divulgados pelas mídias sociais;
- A unidade escolar precisará organizar, em conjunto com os educadores e demais colaboradores, um **responsável por cada turma**, assim como as ações para a **divulgação da campanha para todos** da unidade escolar. Também pode definir os 4 dias para que todos realizem as ações (dentro do período de 17 a 27/9);
- É importante estimular o **protagonismo estudantil**, envolvendo os estudantes acolhedores e do grêmio estudantil;
- Podem ser organizadas **ações integradas** à disciplina Projeto de Vida;
- O responsável de cada turma **reforçará a divulgação** da campanha entre os estudantes, os **estimulará diariamente** para que realizem uma das ações e **conduzirá o compartilhamento** das ações junto à turma no Dia D de Valorização da Vida, quando será o Dia do Compartilhamento (28/09);
- No dia 28/09, **Dia do Compartilhamento**, responsável por cada turma organizará um momento para que todos (inclusive ele próprio) possam **compartilhar as Ações do Bem que fizeram e como se sentiram** (orientação para o Dia do Compartilhamento segue mais abaixo);
- As experiências de cada turma serão **organizadas em um painel** pelo responsável e passadas para a gestão, que por sua vez registrará no Drive do CONVIVA, que será um repositório de boas práticas;
- As **4 experiências mais marcantes serão divulgadas** para toda a rede com a participação dos gestores, educadores e/ou estudantes nos dias da formação sobre o tema Prevenção ao Suicídio transmitida pelo CMSP (dias 1 e 8/10 das 9 às 11h30).

## Campanha VALORIZAÇÃO DA VIDA – FAÇA PARTE DESTA CORRENTE DO BEM!

### Descrição das Ações do Bem:



#### **Ação do Bem 1 – Fale com alguém com quem você nunca falou na escola ou que está sumido dos encontros on-line**

Você já percebeu que tem muita gente na escola e até na nossa sala com quem a gente nunca falou? Ou que faz muito tempo que não aparece nos encontros on-line? A proposta é que você escolha alguém para dizer um “oi, como você está hoje?” pessoalmente, pelo “Zap” por ou outra rede social. Pode ser algum professor ou colaborador da escola também. Mas escolha hoje se aproximar de alguém diferente!

**Trocar uma palavra com uma pessoa nova ou que está sumida dos encontros on-line faz com que a gente se sinta mais próximo. E pode ser o começo de uma nova amizade!**

#### **Ação do Bem 2 – Oferecer ajuda cria oportunidades para mostrarmos nosso valor**

Você já ajudou alguém hoje? A ideia é que você ofereça uma ajuda a alguém da sua escola. Pode ser um colega que perdeu uma explicação, um professor que precisa da sua ajuda para fazer algo, um colaborador da escola que está com alguma dificuldade ou alguém outro que você notou estar triste.

Pode ser pelo “Zap”, por outra rede social ou pessoalmente, faça o que for mais confortável e acessível para você.

**Oferecer uma simples ajuda faz com que o outro saiba que não está sozinho, se sinta melhor e te dá a oportunidade de mostrar seu valor.**

#### **Ação do Bem 3 – Reconhecer que a gente precisa de ajuda é uma demonstração de força, não de fraqueza.**

Propomos que você peça a alguém de sua escola uma ajuda ou auxílio para algo que você precisa. Pode ser para te dar um conselho, para te ajudar com uma tarefa da escola, para desabafar sobre um problema que você esteja enfrentando ou contar algo te deixou feliz.

Pode ser pessoalmente, pelo “Zap” ou por outra rede social, faça o que for mais confortável e acessível para você.

**Pedir ajuda dá uma grande oportunidade ao outro de mostrar que ele é necessário e a você de não se sentir sozinho.**

## Ação do Bem 4 – Ser capaz de apreciar o bom da vida

Quantas pequenas coisas boas acontecem com a gente durante o dia, mas que as vezes nem prestamos atenção? Crie uma lista com coisas, ações, pessoas, sentimentos, desejos e sonhos que são bons e envie para o professor responsável pela sua turma. Você pode incluir desenhos ou imagens, se quiser.

Pode ser pelo “Zap” ou em um papel, o que ficar mais confortável para vocês.

**A felicidade também é construída com o desenvolvimento da capacidade de contentamento e de ter uma visão positiva do sentido de vida.**

## Campanha VALORIZAÇÃO DA VIDA – FAÇA PARTE DESTA CORRENTE DO BEM!

### Descrição do Dia do Compartilhamento (28/9):



**Tempo: 45 minutos**



- O compartilhamento poderá acontecer com as turmas que estiverem **presencialmente** na escola ou por **grupos de WhatsApp** (ou outra rede social);
- O objetivo é que todos possam dividir **como foi a experiência de realizar as Ações do Bem**, como se sentiram e quais foram os reflexos de suas ações, assim como algum registro que tenham feito;
- O educador criará um **painel com os compartilhamentos** seus e da turma que acompanhou e enviará para a gestão.

### Orientações para conduzir o compartilhamento:

#### Presencialmente:

1. Convide os estudantes para **formarem um círculo**;
2. Retome como a Campanha aconteceu, seu objetivo e a importância que todos possam **falar e ouvir** sobre como foi realizar as Ações do Bem, pois cada um pode ter tido experiências muito diferentes;
3. Proponha que **alguém comece** o compartilhamento – caso ninguém tome a iniciativa, se disponibilize para contar **sua própria experiência** com as ações (a que foi mais marcante e falando dos diversos aspectos da experiência, conforme as perguntas norteadoras abaixo);
4. **Estimule** que os estudantes contem sobre suas experiências, usando as perguntas norteadoras para que possam enriquecer seu compartilhamento.

5. Opcionalmente, podem ser trazidas **imagens diversas ou palavras** (de sentimentos, emoções, pensamentos) como disparadores, propondo que escolham uma delas que tenha mais relação com sua experiência;

#### Por WhatsApp (ou outra rede):

1. Com aqueles que não for possível estar presencialmente no Dia do Compartilhamento, combinar que **compartilhem no grupo** um registro de imagem, áudio ou texto. Estimular que façam comentários sobre algo que tenha sido mais marcante (neste caso, as perguntas norteadoras podem ser enviadas antes);
2. Retome como a Campanha aconteceu, seu objetivo e que hoje é importante que todos possam **“falar e ouvir”** (ou teclar e ler) como foi realizar as Ações do Bem, pois cada um de nós pode ter tido experiências muito diferentes;
3. Proponha que **alguém comece** o compartilhamento – caso ninguém tome a iniciativa, se disponibilize para compartilhar **sua própria experiência** com as ações (a que foi mais marcante e os diversos aspectos da experiência, conforme as perguntas norteadoras abaixo).

#### Perguntas norteadoras:

- Qual foi a Ação do Bem que realizou **que mais o marcou e por que?**
- O que foi **mais difícil e o que foi mais fácil** na realização da Ação? (Por exemplo: tomar coragem para falar com a pessoa, decidir como falar, etc)
- Quais foram os **sentimentos/emoções** que teve antes, durante e depois da Ação? (Por exemplo: ansiedade antes de falar com a pessoa, medo de ser rejeitado, gratidão por ter recebido ajuda, alegria em perceber que o outro ficou feliz, etc.)
- Qual foi a **reação da outra pessoa?** (Por exemplo: pareceu surpresa, sorriu, agradeceu muito, ficou emocionada, não ligou, etc.)
- O que **você aprendeu com esta experiência?** (Por exemplo: que tem pessoas que não imaginamos que precisam de ajuda, que pedir ajuda é mais fácil/ou difícil que esperava, etc.)