

Boletim Conviva

Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

"TODO DIA EU ENFRENTO MEUS MONSTROS INTERNOS E NINGUÉM SABE. TEM DIAS QUE O CANSAÇO ME ARRANCA LÁGRIMAS. TEM DIAS QUE A ESPERANÇA ME ACOLHE EM RISO. TEMOS QUE SER GENTIS UNS COM OS OUTROS, RESPEITAR MESMO O QUE NÃO CONSEGUIMOS ENTENDER. CADA UM SABE AS BATALHAS QUE VENCE DENTRO DE SI."

@RESILIÊNCIA_HUMANA

AGOSTO VERDE CLARO

RESILIÊNCIA

CHEGOU À ESCOLA

SAÚDE
EMOCIONAL

BOAS PRÁTICAS

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA NA SUA VIDA PESSOAL

Por Joana Teixeira

Na área da física, o conceito remete para a capacidade de um material resistir a pressões ou sofrer deterioração e se reconstruir, voltando à forma original.

Na área do desenvolvimento pessoal, o conceito de resiliência é utilizado para caracterizar a atitude de adaptação à mudança, superação de problemas e dificuldades ou a capacidade de resistir à pressão de situações adversas, sem que isso cause impacto psicológico, emocional ou físico.

Em muitos momentos da nossa vida, quando surgem obstáculos no caminho, parece-nos mais fácil baixar os braços e aceitar a derrota do que mobilizar recurso para continuar a lutar.

O desenvolvimento da atitude de resiliência vai permitir-nos ultrapassar positivamente obstáculos e pressionar as dificuldades como possíveis de superar.

As dificuldades existem na nossa vida e devem ser vistas como oportunidades de aprendizagem: “na vida, ou se ganha ou se aprende”, como diz o autor John Maxwell. Encontrar soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades é o que leva alguém a alcançar o sucesso.

Use a resiliência para tornar positivo o desfecho das grandes mudanças que surgem inesperadamente na sua vida. Só assim conseguirá:

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

- Permanecer focado;
- Lidar positivamente com situações inesperadas;
- Manter-se calmo;
- Ser capaz de resistir a experiências de stress sem que estas afetem a sua produtividade.

“Será que a resiliência é uma característica que podemos desenvolver ou já nascemos com ela?”

Esta atitude acaba por ser o resultado de todo um conjunto de experiências que vamos tendo ao longo da nossa vida.

Todos podem desenvolver a nossa resiliência, basta querermos e trabalhar para isso.

Leia as nossas sugestões para fortalecimento da sua resiliência:

- Defina o seu propósito de vida: Já em algum momento se questionou sobre o sentido da sua vida? Encontrar resposta a esta questão pode tornar-se numa fonte de inspiração e motivação. Desenvolver o sentido de propósito, é de extrema importância, na superação de dificuldades, já que nos dá um sentido de orientação.

- Pense naquilo que realmente quer para si e antecipe obstáculos e dificuldades, para poder identificar estratégias para geri-los.

- Elimine pensamentos negativos e privilegie os positivos: aceite a existência de problemas e procure encará-los como oportunidades de aprendizagem.

- Acredite que atingirá o que pretende e obterá resultados favoráveis.

- Não se preocupe com situações acessórias: foque-se no que é verdadeiramente importante e em todos os aspetos da sua vida sobre os quais tem influência.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

- Aprenda a gerir situações negativas: acredite em si e tome consciência dos seus trunfos e áreas de melhoria. Não aceite ataques pessoais e procure evidências do que lhe dizem.
- Rodeie-se de pessoas que lhe querem bem: procure a companhia de pessoas que o fazem sentir-se bem, tranquilo e que o incentivam a crescer.

Fonte: <https://www.blog-desenvolvimento-pessoal.pt/2018/05/29/resiliencia-vida-pessoal/>

Respeitar nossos limites é fundamental para manter a saúde mental, o alívio para a alma e a tranquilidade para enfrentar as lutas cotidianas. Não é fácil, e nem sempre conseguimos manter a calma nos momentos tempestuosos, porém, é necessário para que nossa saúde se mantenha. Por isso, saiba dizer não quando for necessário e não crie expectativas com aqueles que demonstram não ter nada de bonito a oferecer.



FONTE:

[HTTPS://TWITTER.COM/VVIENNO/STATUS/1234191154868051968/PHOTO/2](https://twitter.com/vvienno/status/1234191154868051968/photo/2)

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

SER RESILIENTE SIGNIFICA SER FLEXÍVEL, MAS POSSUIR AUTOCONFIANÇA. SABER APRENDER COM A ATITUDE DOS OUTROS, SEM PERDER A PRÓPRIA ESSÊNCIA!

MARCELLO COTRIM



AO ENTENDER QUE NINGUÉM É PERFEITO E QUE TODOS ESTÃO SEMPRE APRENDENDO, TORNA-SE MAIS FÁCIL PARA COMPREENDER O OUTRO E SE COLOCAR EM SEU LUGAR. PERCEBER QUE SOMOS PEÇAS DE UM IMENSO QUEBRA-CABEÇA TORNA A VIDA MAIS FÁCIL E COM ISSO A SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS SE SUAVIZA.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

VIVENDO POEMAS

Todas as noites eu morro, durante os dias
renasço, todas as tardes eu corro,
Nunca é tarde eu acho, tudo que faço é novo,
Mesmo que seja velho eu refaço, e no compasso
me desfaço,
E me refaço no ato, as atitudes soam alto,
pensamentos retrato,
Memórias são auto retratos de quem já cortaram
os laços,
A vida é como passos, a cada passo, um traço, o
quadro é o mundo,
E a cada maço, a tinta desenha, um segundo
após o prefácio, na pintura um espaço,
Para o vazio dos corações divididos em pedaços.

@POEMSLIVES

DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PIN/658581145502192077/](https://br.pinterest.com/pin/658581145502192077/)

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

AGOSTO VERDE CLARO



Agosto verde claro
Mês de combate ao Linfoma!

Linfoma é um câncer (tumor maligno) que tem origem no sistema linfático, uma rede complexa de tubos (vasos linfáticos), nódulos (ou linfonodos) e outros órgãos, que é responsável pelo transporte de linfócitos (glóbulos brancos), entre outras substâncias, através dos vasos linfáticos, para todas as partes do corpo. A doença se desenvolve nos linfonodos, encontrados em várias partes do corpo, principalmente na axila, no pescoço e na virilha. Na maioria dos casos, a causa do linfoma não é conhecida. Seu início pode ser resultado de mudanças nos genes de linfócitos. Essa alteração nos genes poderia interferir na divisão ou morte celular. O surgimento do linfoma também pode estar relacionado a alguns tipos de infecções virais ou bacterianas, que afetam o sistema imunológico. Como os demais tipos de câncer, o linfoma não é contagioso.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Existem vários subtipos de linfomas, muitos oncologistas agrupam os tipos de linfoma de acordo com a velocidade de crescimento e progressão da doença, como de baixo ou alto grau, levando em consideração o padrão da biópsia do linfonodo feita ao microscópio e o tipo celular predominante dos linfócitos (T ou B). Os mais comuns são o linfoma de Hodgkin e os linfomas não-Hodgkin.

O linfoma de Hodgkin pode surgir em qualquer parte do corpo e o sintoma inicial mais comum é um aumento indolor dos linfonodos (ou ínguas) no pescoço, porção superior do peito, interior do tórax, axilas, abdome ou virilha.

Além dos sintomas acima, o linfoma não-Hodgkin também pode apresentar manifestações no estômago, pele, cavidade oral, intestino delgado e sistema nervoso central (SNC). É menos frequente, mas também pode se manifestar na região próxima às amídalas.

Principais sintomas do linfoma:

- Febre persistente ou recorrente (que vai e volta, ou não passa), sem motivo aparente;
- Coceira persistente por todo o corpo;
- Aumento de gânglios do pescoço, axila ou virilha (geralmente sem dor);
- Suores noturnos;
- Cansaço e mal estar;
- Perda de peso significativa e falta de apetite;
- Os sintomas da doença podem variar também de acordo com a sua localização; Veja a seguir.

Quando se desenvolvem nos linfonodos superficiais: como estão próximos à pele, no pescoço, axilas e virilhas, os sintomas incluirão o aparecimento de gânglios (ínguas) aumentados e indolores nestes locais;

Quando o linfoma ocorre na região do tórax: os sintomas podem ser tosse, falta de ar e dor torácica;

Quando se apresenta na pelve e no abdômen: os sintomas podem ser sensação de distensão abdominal (inchaço) após as refeições;

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Raramente, a doença pode começar nos ossos, pulmões ou pele. Nesses casos, os pacientes costumam apresentar sintomas como dor óssea, tosse, dor no peito, erupções ou nódulos na pele, respectivamente.

É importante lembrar que na maioria dos casos não será linfoma, podendo ser gripe, resfriado, alergias, diabetes, entre outras causas. Em caso de dúvida, procure um profissional de saúde para ajudá-lo. Não deixe o tempo passar!

Disponível em: <https://www.educativaosasco.com.br/agosto-verde-claro/>. Acesso em 13 ago 2021.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

EMOÇÕES

EMOÇÕES SÃO INEVITÁVEIS

É impossível não se emocionar. Os eventos que acontecem ao longo de um dia inevitavelmente provocam reações. Algumas delas proporcionam uma sensação agradável, enquanto outros causam mal-estar e até mesmo sintomas físicos, como dores de cabeça, náuseas e aceleração dos batimentos cardíacos.

Ficamos satisfeitos quando um chefe elogia nosso trabalho, por exemplo. Por outro lado, quando nos sentimos injustiçados, nosso sentimento pode ser de revolta ou frustração. Nos sentimos tranquilos quando chegamos em casa em segurança, mas podemos ficar estressados devido ao trânsito ou ainda frustrados se ele nos fez perder um compromisso.

O fato é que muito do que acontece em nossa vida provoca emoções. Por definição, elas são diferentes de sentimentos. Uma emoção é algo que nos move, é uma reação química e neural que acontece quando o cérebro recebe algum tipo de estímulo externo e combina esse impulso com as nossas memórias emocionais.

Por outro lado, o sentimento é uma resposta à emoção. Ele diz como eu me sinto diante daquela circunstância, e pode ser muito diferente de acordo com cada pessoa. Existem indivíduos que lidam com uma determinada situação com grande naturalidade. Para outros, o mesmo fato pode gerar um grande impacto positivo ou negativo.

O que precisamos entender é que as emoções são inevitáveis. Elas são ativadas por circunstâncias, sobre as quais não temos controle, e são influenciadas pelo nosso passado (memórias), que não podemos mudar, e pela nossa personalidade. Então, como manter a saúde emocional diante de tantas variáveis incontrolláveis?

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

a INFLUÊNCIA DOS PENSAMENTOS

Nessa equação, realmente existem diversos fatores incontrolláveis. No entanto, também precisamos entender que existe um componente essencial nesse processo de reação: nossos pensamentos.

Então, embora tudo que diz respeito ao passado e às reações bioquímicas do organismo esteja fora de controle, somos donos de nossos pensamentos. A princípio, eles podem parecer fora de controle, mas temos a possibilidade de identificá-los, nutri-los, direcioná-los, reeducá-los e, principalmente, rejeitá-los!

A princípio, nossas emoções geram sentimentos. Porém, podemos reverter essa influência por meio de pensamentos. Assim, se mudamos a lente que usamos para enxergar uma determinada circunstância, seu impacto negativo pode ser cada vez menor, pois condicionamos a mente a reagir de forma diferente às mesmas circunstâncias. O estímulo inicial é igual, mas o resultado é completamente distinto.

Com essa capacidade, conseguimos aceitar o que é inevitável sem que isso provoque um mal-estar imenso. Em outros casos, a consciência nos permite perceber que é necessário evitar as situações que causam esse desconforto e criar uma estratégia para isso.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

COMO REEDUCAR PENSAMENTOS E CONQUISTAR A SAÚDE EMOCIONAL

Reeducar os pensamentos é um processo. A princípio, essas ações não serão naturais, e será necessário fazer um grande esforço para mudar o padrão de resposta. No entanto, com o tempo tudo isso se torna mais fácil e até mesmo automático. Confira os principais passos para conquistar a saúde emocional:

1. Identifique pensamentos e emoções

O primeiro passo para conquistar a saúde emocional é nos tornarmos conscientes do processo de geração de emoções e sentimentos. Para isso, é necessário tirarmos nossas reações do piloto automático, identificando como as circunstâncias nos afetam e quais os pensamentos que vêm à nossa mente.

Por uma semana, faça um diário. À noite, antes de dormir, relate cerca de cinco ou seis acontecimentos, bem como as emoções que eles despertaram em você. Por exemplo:

situação: um motorista me xingou no trânsito;

emoção: Irritação;

pensamento: se eu pudesse, daria uma bofetada;

Não se recrimine pelas emoções negativas, mas pense que é necessário mudar seu padrão de pensamento para evitar que isso o prejudique ou gere comportamentos inadequados.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

2. Substitua pensamentos negativos pelos positivos

Não estamos dizendo que o pensamento positivo é uma solução mágica e que quando pensamos que algo de bom vai acontecer, isso de fato se torna realidade. O que estamos defendendo é a necessidade de mudar o padrão de resposta para não manter a mente viciada em ideias que nos causam mal-estar e prejudicam nossa saúde mental.

Ao se lembrar de um evento ou de pessoas do passado que traz lembranças negativas, também procure compensar com uma ou duas recordações positivas. Naquele casamento em que a noiva se atrasou por horas, por exemplo, é possível que tenham servido um jantar maravilhoso!

3. Aceite que as pessoas são como são

As pessoas têm suas próprias características. Consideramos algumas delas muito boas, enquanto outras nos causam insatisfação. É inevitável, pois cada um tem sua personalidade e livre arbítrio, e não é nosso direito determinar como elas devem se comportar.

Por isso, há pessoas de quem nos tornamos próximos e estabelecemos amizades, enquanto a outras dedicamos apenas nosso respeito e cordialidade. Em alguns casos, se possível, é melhor até mesmo manter uma distância cordial. E lembre-se: nem nós mesmos fazemos só o que gostaríamos ou entendemos como ideal. Portanto, é possível que nosso nível de exigência em relação aos outros esteja em um padrão inatingível.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

4. Entenda que vivemos em um mundo real

Muitas das nossas frustrações não são causadas pelas pessoas ou por circunstâncias, mas por nossas expectativas. Temos um ideal de como o outro deve se comportar, de como os relacionamentos deveriam ser, de como o ambiente de trabalho poderia funcionar, e assim por diante.

Lembre-se que tudo acontece no mundo real, onde quase nada funciona de acordo com expectativas baseadas em um ideal inatingível. Portanto, descubra como apreciar as situações e pessoas. Mesmo que elas não sejam perfeitas, ainda assim há boas características que devem ser destacadas.

5. Não se compare

É fundamental desenvolver um conceito positivo a respeito de si mesmo. Não se sinta o pior profissional, um pai ou mãe inadequados, a pessoa mais feia, a menos interessante. Todos enfrentamos limitações, mas apesar delas, também temos diversas qualidades.

Aliás, uma boa forma de cuidar da saúde emocional e não se abater por comparações irreais é ficar atento à forma como utiliza as redes sociais. Siga pessoas reais, que não projetem ideais inatingíveis de perfeição física, sucesso e felicidade.

Mesmo seguindo perfis comuns, tenha consciência de que, para cada foto linda postada uma vez por semana, existem dias e dias de problemas e desafios que não foram publicados.

Se você conhece seus “defeitos”, não fique pensando neles de forma obsessiva. Aproveite esse seu nível de consciência para solucionar esses problemas, seja pelo desenvolvimento pessoal ou profissional.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

6. Crie estratégias para evitar situações que afetam sua saúde emocional

Embora seja importante fortalecer sua mente para enfrentar as circunstâncias que causam emoções negativas, não estamos dizendo que você deve se submeter a situações em que é realmente injustiçado e abusado. Se a cultura da empresa onde trabalha é extremamente agressiva, por exemplo, ou seu chefe é desumano, prepare-se e busque outras oportunidades.

Outras situações não são tão graves, mas também podem ser evitadas. Se o trânsito o estressa diariamente, pense em outras maneiras de ocupar esse horário. Tente se matricular em uma academia perto do trabalho e aproveite a hora do rush para fazer exercícios. Também é válido fazer um curso nesse horário, em um local que evite o deslocamento pelos pontos críticos da cidade.

Existem muitos exemplos de situações que podem ser evitadas com readequações da rotina. Sempre haverá um preço, mas se for possível substituir uma dessas atividades por outra que faz bem (como os exercícios), os benefícios para seu corpo e mente serão ainda maiores.

7. Adquira novos hábitos

Existem alguns hábitos que trazem um grande impacto à nossa saúde emocional, mesmo que não tenhamos consciência disso. Nosso organismo produz a maior parte da serotonina (um dos hormônios da felicidade) que precisamos no intestino, e não no cérebro. Portanto, a microbiota intestinal influencia muito os nossos pensamentos, emoções e sentimentos.

Por isso, melhore sua alimentação. A mudança no prato tem uma interferência direta em seu humor e bem-estar. Além disso, tome sol diariamente, por períodos controlados. Também é importante dormir e praticar exercícios. Todas essas ações se complementam e o resultado é a melhora na forma como enxergamos a vida e reagimos às circunstâncias.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

8. Busque ajuda

Caso você perceba que as dificuldades emocionais vão além dos níveis normais e podem indicar algum transtorno mental (depressão, ansiedade, síndrome de Burnout), não perca tempo. Consulte um especialista que entenda o quanto o estilo de vida afeta as emoções e que possa ajudá-lo a fazer as mudanças necessárias para restaurar plenamente a saúde.

A importância da saúde emocional

Para conquistar a saúde emocional, precisamos investir de forma consciente na reeducação dos nossos pensamentos. Para muitas pessoas, esse desafio parece ser inatingível.

Porém, é muito importante cuidarmos da saúde emocional.

Afinal, ninguém gosta de viver triste, amargurado, frustrado e insatisfeito devido a situações que não pode controlar. E nosso dia a dia é cheio dessas circunstâncias.

Além disso, quando melhoramos nossa saúde emocional, o próprio corpo se beneficia e se torna mais capaz de evitar ou mesmo curar doenças. Veja alguns exemplos:

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar



Importância da saúde emocional

A saúde emocional contribui para o bom funcionamento do **sistema imunológico**. As substâncias que nos protegem de infecções e que estão presentes na saliva são mais eficazes quando nos sentimos felizes.

Estudos revelaram que pacientes que aprenderam técnicas de relaxamento e reeducaram seus pensamentos para reduzirem as emoções negativas tiveram um aumento da atividade dos anticorpos (sistema de defesa) contra o **câncer**.

Idosos que se sentiram mais satisfeitos e felizes com a oportunidade de fazer pequenas escolhas (o que comer no jantar, o filme que iriam assistir) tiveram uma redução no índice de mortalidade de 50% em relação a grupos semelhantes.

Pacientes otimistas se recuperam mais rapidamente de cirurgias cardíacas. Eles retornam às suas atividades mais rápido e sofrem menos complicações.

Estudos revelaram que pessoas que previam muitos acontecimentos negativos a médio prazo (dois anos) apresentavam mais sintomas de enfermidades do que as pessoas com uma visão mais positiva da vida.

VIDANATURAL

FONTE: MELGOSA, JULIÁN. MENTE POSITIVA. CPB.

Além disso, o pensamento saudável melhora nosso humor, facilita as relações profissionais e sociais, reduz a ansiedade e o sofrimento físico.

Lá no passado, o sábio Salomão já afirmava que “o coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos”. Milhares de anos depois, a Medicina sabe que ele estava correto. Por isso, cuidar da saúde emocional é uma prioridade para quem pretende conquistar o bem-estar físico e mental.

E você, sente que precisa melhorar sua saúde emocional? Gostou das nossas dicas para controlar seus pensamentos e mudar o padrão de resposta às circunstâncias desafiadoras? Então, compartilhe este conteúdo nas suas redes sociais. Seus amigos também podem se beneficiar com essas informações!

Disponível em: <https://www.vidanatural.org.br/saude-emocional-e-bem-estar/>. Acesso em 13 Ago 2021

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

CHEGOU À ESCOLA



Este livro maravilhoso chegou para todas as nossas escolas de anos finais e ensino médio. Uma ótima opção de leitura e rica fonte de inspiração para iniciar a Conexão Solidária em sua unidade escolar.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

BOAS PRÁTICAS

E.E. DR. CORIOLANO BURGOS

Parabenizamos a todas as nossas escolas pelas boas práticas enviadas. Parabéns especial à Escola Coriolano Burgos pela Boa Prática CB Coriolano Digital.

Diretoria de Ensino de Mogi Mirim

Nome do projeto: CB Coriolano Digital

Objetivo do projeto: Sensibilizar e mobilizar os estudantes de uma forma muito descontraída e engraçada, sobre a importância das avaliações externas.

Ação: Criar um vídeo com um formato de telejornal que apresenta as datas e disciplinas que serão avaliadas na AAPs, com a participação dos professores de forma divertida e descontraída para aumentar o engajamento nas AAPs.



VÍDEO LINK [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WATCH/?V=144216607647541](https://www.facebook.com/watch/?v=144216607647541)

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

Marcelo Barreto Ferreira

PCNP Filosofia e Sociologia

Agradecimento Especial à Analista Sociocultural Gleiciane Mara Tarossi pela arte desenvolvida para este Boletim.

Núcleo Pedagógico

Ana Lucia Alborgheti

Carlos Roberto Colombo

Claudia Neves Rocha

Giovana Souza

Gleiciane Mara Tarossi

Michel Machado

Raquel Salzani Fiorini

Ruth Cristina Fernandes de Souza

Sidemar Rodrigues

Silvia Helena Soares

Simone Aparecida Francisco Scheidt