Dia Mundial da Saúde Mental em escolas do 1º ciclo

2019

AIIA Porto

4 QUANTO MAIS CEDO, MELHOR

ENCONTRAR+SE

Índice

O Dia Munidal da Saúde Mental	1
AE Alexandre Herculano	2
AE Cerco	9
AE Garcia da Orta	15
AE Rodrigues de Freitas	18
Agradecimentos	23

NORTE2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu Porto.

Dia Mundial da Saúde Mental

O dia Mundial da Saúde Mental foi instituído pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health) em 1992 com o objetivo de promover uma **oportunidade anual para aumentar o conhecimento público sobre saúde mental**.

No âmbito do programa **Quanto Mais Cedo Melhor**, a Encontrar+Se assinalou este dia nas escolas através de atividades lúdicas dirigidas à comunidade escolar.

17
Escolas Básicas

952
Crianças do 1º ciclo

59
Docentes e Não Docentes

NORTE2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu Porto.

Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano

6
Escolas Básicas

280
Crianças

22
Docentes e Não Docentes

NORTE2020 PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu
Porto.

EB
Alegria

As cores das emoções

Num papel de cenário, as crianças utilizaram tintas e pincéis para pintar o que sentem ou pensam quando ouvem falar em emoções.

No final, algumas crianças partilharam o que tinham desenhado.

Foi feita depois uma reflexão sobre as diferentes emoções e de que forma estão representadas na nossa vida.
Na realização desta atividade contamos com a participação e disponibilidade da Professora Carla Pesqueira.

"Quando pediu para desenhar sobre as emoções, eu desenhei um cérebro e um coração.

EB
Campo 24 Agosto

O barómetro da Saúde Mental

As atividades realizadas contaram com a disponibilidade das Professoras Isilsa Mamede e Teresa Salgueiro.

Na sala de aula, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.

"Fazer amigos faz bem à nossa saúde mental.

EB
Flores

A Saúde Mental e o exercício físico

As cinco turmas da escola apresentaram um painel relativo a vários factos sobre saúde mental.

O Professor Miguel Almeida, docente do 3º ano, deu uma aula de educação física focada na promoção de competências cognitivas importantes, como a atenção e o funcionamento executivo. Jogamos depois ao Macaquinho das Emoções, um jogo sobre vocabulário e expressão emocional. Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade de todos os Professores do 1º ciclo e Pré-escolar.

> *"O exercício físico é bom para a nossa saúde mental.*

> *"Estarmos muito tempo com o telemóvel não é bom para a saúde mental.*

EB
Lomba

A saúde mental e o meu corpo

As crianças do 3º ano discutiram em grupo os sinais corporais de algumas das emoções básicas – alegria, tristeza, raiva e medo. Partilharam também as suas experiências com estas emoções.
Em grupo refletimos também sobre atividades que promovem a saúde mental. Tendo apresentado o seu trabalho a toda a comunidade escolar.
Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Luísa Antunes.

"Nós sentimos as emoções e elas são todas importantes para todos nós, até as emoções más.

EB
Noêda

O Barómetro da Saúde Mental

Na sala de aula, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.
Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade exemplar da Professora Helena Pinheiro.

> *"Ás vezes é normal sentir tristeza e nessas alturas devo procurar a ajuda de um adulto.*

> *"A nossa família é muito importante para as emoções das crianças*

EB
Sol

O Barómetro da Saúde Mental

"Eu percebi que não sou mau menino quando sinto raiva. Aprendemos que a raiva é uma emoção que todos sentimos e não sou mau por causa disso"

Na biblioteca da escola, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Dina Vicente.

NORTE2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu Porto.

Agrupamento de Escolas Cerco

5
Escolas Básicas

300
Crianças

16
Docentes e Não Docentes

EB Corujeira

As cores das emoções

> *"O nosso corpo também pode ficar triste por dentro, choramos por fora e o nosso corpo tem vontade de chorar por dentro*

Abordamos a relação da saúde mental com as emoções. Foi feita depois uma reflexão sobre as diferentes emoções e de que forma estão representadas na nossa vida.

Num papel de cenário, as crianças utilizaram tintas para pintar as suas emoções.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Rute Tavares e Professora Sandra Viana.

EB Falcão

O Barómetro da Saúde Mental

Na sala de aula, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Sandra Peixoto.

> *"Quando penso em saúde mental penso logo na minha família, se os meus pais estiverem bem eu estou muito bem*

EB Lagarteiro

O Professor Silvério, em conjunto com os seus alunos, escreveu uma música sobre a importância da escola ser espaço de paz. No intervalo da manhã, toda a comunidade escolar se reuniu no recreio para a cantar. Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Plautília Miranda e todos os Professores do 1º ciclo e Pré-escolar.

Violência NÃO!

Não, não,
Violência não
Eu quero estar em paz
Eu não quero confusão!

Quando vens para a escola
É para aprender, que é divertido
Não podes é ficar
Magoado ou ferido.

Podes pensar que és o maior
Com um soco ou empurrão
Mas só estás a aumentar
A violência e confusão

Estar na escola é estar em paz
Aprender a viver certo
Sê bondoso para todos
Vais crescer bem mais esperto

EB
Nossa Senhora de Campanhã

Medos e Sonhos

Na sala de aula, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados à saúde mental. Falou-se de medos e sonhos. Os alunos foram convidados a pensar nos seus medos, escreveram-nos depois em folhas de papel, que amachucaram e deitaram ao lixo.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Marina Castro.

"Ter saúde mental é deitar os medos fora, sonhar e respeitar os colegas. Não tenhas vergonha de ter medo porque todos nós temos e nem é assim tão mau ter medo

EB São Roque da Lameira

O Barómetro da Saúde Mental

Na sala de aula, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Ana Rebelo e Professora Rute Lourenço.

"

Ter saúde mental é estar bem uns com os outros e connosco próprios.

Agrupamento de Escolas Garcia da Orta

2
Escolas Básicas

52
Crianças

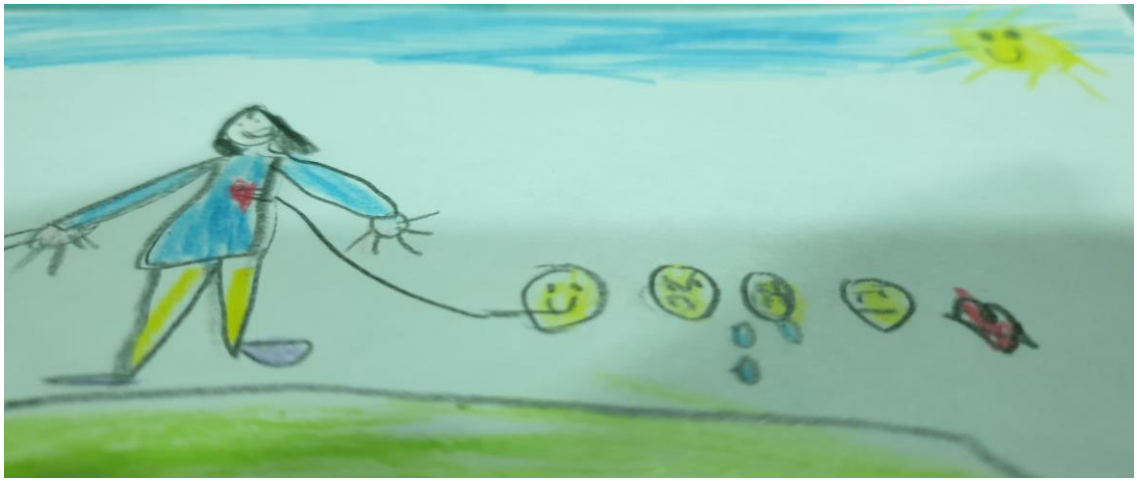
2
Docentes e Não Docentes

EB
Paulo da Gama

O Barómetro da Saúde Mental

Na sala de aula, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Luzia Sousa.



EB
São João da Foz

O Barómetro da Saúde Mental

Na sala de aula, em conjunto com os alunos e a docente responsável, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Gabriela Velasquez.

Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas

4
Escolas Básicas

320
Crianças

19
Docentes e Não Docentes

NORTE2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu Porto.

EB Bandeirinha

A Saúde Mental e o meu corpo

As crianças do 2º ano discutiram em grupo os sinais corporais de algumas das emoções básicas – **alegria, tristeza, raiva e medo**.

Partilharam também as suas experiências com estas emoções.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Ana Baptista.

EB
Carlos Alberto

Saúde Mental:
Chuva de ideias

As crianças do 2º ano foram convidadas a pensar sobre o que seria 'saúde mental'. Depois da contribuição das crianças, a equipa ofereceu noções básicas acerca do construto 'saúde mental'.

.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Maria Augusta.

"

Ter saúde mental é estar com a minha família e com a minha melhor amiga.

EB
São Nicolau

As cores das emoções

Abordamos a relação da saúde mental com as emoções. Foi feita depois uma reflexão sobre as diferentes emoções e de que forma estão representadas na nossa vida.

Depois jogamos ao Macaquinho das Emoções, um jogo sobre vocabulário e expressão emocional.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade da Professora Ercília Moreira.

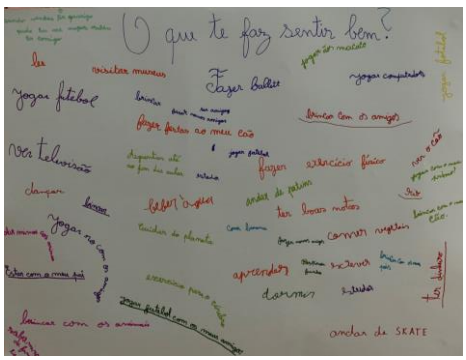
"No meu desenho está a chover amor

EB Torrinha

O Barómetro da Saúde Mental

Na biblioteca da escola, todas as turmas da escola participaram no jogo do 'Barómetro'. Neste jogo, debateram-se ideias e mitos associados às emoções, ao bem-estar emocional e ao papel do psicólogo e de outros profissionais da área da saúde mental.

Na realização desta atividade contamos com a disponibilidade exemplar da Professora Maria do Carmo Santos e do Professor Rui Barreira.



Agradecimentos

Agradecemos a disponibilidade, interesse e entusiasmo de todos os participantes no Programa Quanto Mais Cedo Melhor – Agrupamentos de Escolas, Escolas, Diretores, Coordenadores de 1º ciclo e Professores.

Um agradecimento especial a todos as crianças com quem interagimos, que com a sua participação, reforçaram o propósito deste projeto.