



Programa de
**Educação
Emocional**
do IFRO



INSTITUTO FEDERAL
Rondônia

CRÉDITOS INSTITUCIONAIS E FICHA TÉCNICA

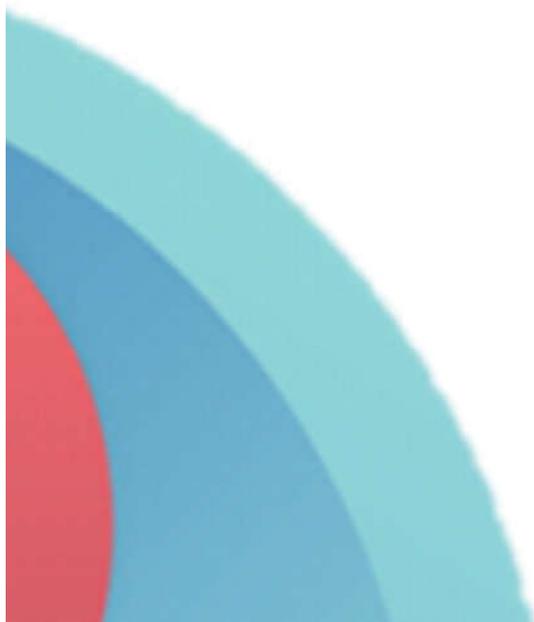
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
Uberlando Tiburtino Leite

PRÓ-REITORIA DE ENSINO
Edslei Rodrigues de Almeida

DIRETORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS
Maria Rosimére Salviano de Moura

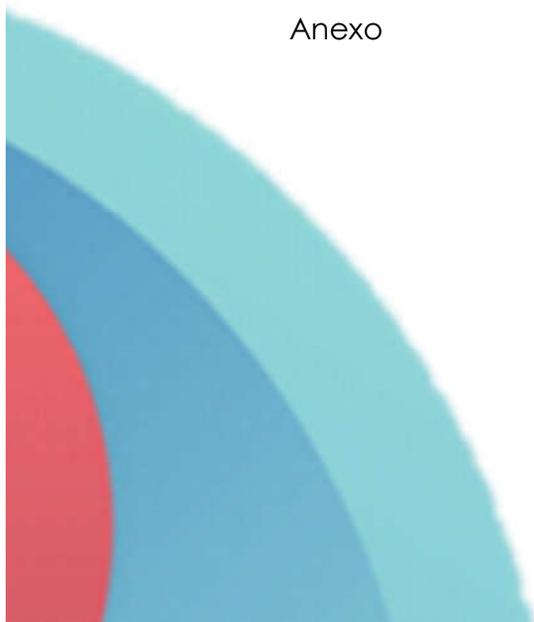
COMISSÃO RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO
Maria Rosimére Salviano de Moura - Presidente
Elaine Márcia Souza Rosa
Magda Marcielle Kwirant Tatagiba
Vanessa de Melo Santana

PRODUÇÃO VISUAL
Collien Rodrigo Néry
Claudete Marques das Neves



Sumário

1. INTRODUÇÃO	4
2. OBJETIVOS	6
3. EIXOS DO PROGRAMA	7
3.1 – Eixo1: Ações em Educação Emocional	7
3.1.1 Ações com os estudantes	7
3.1.1.1 Habilidades para a Vida	9
3.1.1.2 Orientação e planejamento de estudos	28
3.1.2 Ações com os pais/responsáveis	35
3.1.2.1 Escola da Família	35
3.2 – Eixo 2: Ações para acompanhamento de estudantes identificados em processo de adoecimento psíquico e vítimas de violência	38
3.2.1 Protocolo para acompanhamento de estudantes em situação de adoecimento psíquico	39
3.2.2 Protocolo institucional para acompanhamento de estudantes que apresentam comportamento suicida	42
3.2.3 Protocolo institucional para acompanhamento em casos de estudantes que tiveram ou estão em situação de violação de direitos	47
3.2.4 Adaptações pedagógicas para estudantes em situação de adoecimento psíquico	50
3.3 – Eixo 3: Ações complementares	52
4. REFERÊNCIAS	53
Anexo	55



1. INTRODUÇÃO

Dados epidemiológicos brasileiros vêm alertando que 10 a 20% das crianças e adolescentes apresentam algum tipo de transtorno mental. O impacto causado pelos problemas psiquiátricos é considerado o mais prejudicial entre todos os problemas médicos na população dos 10 aos 24 anos. “Jovens afetados por transtornos mentais apresentam com mais frequência rendimento acadêmico inferior, evasão escolar e envolvimento com problemas legais [...]” (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014, p. 13). Os aspectos afetivos e cognitivos estão interligados no ser humano, bem como nos processos de aprendizagem. Assim, estudantes em adoecimento psíquico e/ou sofrimento emocional podem ter seu potencial de desenvolvimento cognitivo afetado, causando prejuízos ao seu desempenho acadêmico.

O suicídio é a segunda maior causa de mortes na faixa etária de 15 a 19 anos no mundo (OMS, 2014). No Brasil é a quarta maior causa de morte; sendo a terceira maior causa para os homens e oitava maior causa para as mulheres (BRASIL, 2017). Estes dados alarmantes têm preocupando educadores e as instituições de ensino.

“escolas também são mais acessíveis à população que os serviços de saúde mental e propiciam a realização de intervenções com menos estigma para alunos e familiares.”

Mais do que antes, é necessário o desenvolvimento de intervenções no contexto escolar, voltadas para a promoção de saúde, por meio de ações que articulem não somente o desenvolvimento de habilidades intelectuais, mas também emocionais e sociais, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes. O sistema escolar tem sido considerado o principal núcleo de promoção e prevenção de saúde mental, atuando no desenvolvimento de fatores de proteção e na redução de riscos ligados ao adoecimento mental. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

A educação emocional é um processo cujo objetivo fundamental é desenvolver as competências emocionais que contribuem para o enfrentamento dos desafios da vida e conseqüentemente proporcione um melhor bem-estar pessoal e social. Por sua vez, as competências emocionais são consideradas habilidades básicas para a vida, estando intimamente relacionadas com os processos de aprendizagem vivenciados pelos indivíduos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) vem apoiando o desenvolvimento de programas preventivos que contribuam para a promoção de saúde no ambiente escolar, por ser um espaço privilegiado e estratégico, concentrando em um único ambiente a maior parte da população jovem de um país. Ainda, “escolas também são mais acessíveis à população que os serviços de saúde mental e propiciam a realização de intervenções com menos estigma para alunos e familiares.” (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014, p. 16).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, por meio dos temas transversais, incluiu a Saúde como tema que deve permear todo o currículo escolar, com isso as ações de promoção da saúde foram ganhando mais espaço e consistência nas escolas. Os Parâmetros Curriculares Nacionais estão em consonância com os princípios orientados pela OMS. Mas além de disseminar informações sobre processos de saúde e doença cabe à escola ser promotora de saúde por meio práticas e princípios inerentes aos projetos escolares. Estanislau e Bressan (2014, p. 18), apontam princípios necessários à prática de escolas promotoras de saúde:

1. Ter visão ampla de todos os aspectos da escola, provendo um ambiente saudável e que favorece a aprendizagem. [...] 3. Fundamentar-se em um modelo de saúde que inclua a interação dos aspectos físicos, psíquicos, socioculturais e ambientais. [...] 5. Reconhecer que os conteúdos de saúde devem ser necessariamente incluídos nas diferentes áreas curriculares. 6. Entender que o desenvolvimento da autoestima e da autonomia pessoal é fundamental para a promoção da saúde. 7. Valorizar a promoção da saúde na escola para todos. [...] 9. Reforçar o desenvolvimento de estilos saudáveis de vida que ofereçam opções viáveis e atraentes para a prática de ações que promovam a saúde.

Tais princípios atuam em consonância com as estratégias de resistência à medicalização e patologização da vida, pois apontam para o fortalecimento do campo político, das relações humanas e da reflexão sobre os modos de viver contemporâneos. Mutarelli (2017) citam fundamentos da resistência à medicalização na França:

1) a concepção de homem como possibilidade de ser, entendendo que ele está sempre aberto para as possibilidades que se apresentam no futuro indeterminado, resistindo à cristalização de um diagnóstico; [...] 3) a construção de redes como estratégia de enfrentamento à individualização/biologização das problemáticas humanas;

Assim, a construção de espaços de mediação produtores de desconstruções dos discursos hegemônicos, em relação aos modos de viver, de se relacionar, dos processos produtores de adoecimento é essencial para a promoção de saúde e enfrentamento de prática de medicalização da vida. Espaços nos quais os indivíduos possam se reinventar, a partir da potencialidade do desenvolvimento humano mediado pelas intersubjetividades. (VIGOTSKI, 1926/1999).

2. OBJETIVOS

O programa apresenta, como objetivo geral, estabelecer ações de educação emocional, com vistas à promoção da saúde mental e o efetivo acompanhamento de estudantes em situação de adoecimento psíquico e vítimas de violência.

Objetivos Específicos

- Criar os projetos de Habilidades para a Vida e de Orientação e Planejamento de Estudos para ser desenvolvido com os estudantes;
- Criar o projeto Escola da Família para ser desenvolvido com pais e responsáveis;
- Estabelecer protocolos institucionais para acompanhamento de estudantes em situação de adoecimento psíquico e vítimas de violência;
- Propor recomendações para a instituição, com vistas ao desenvolvimento de processos de ensino acolhedores.

3. EIXOS DO PROGRAMA

EIXO 1

3.1 Ações em Educação Emocional

"[...] necessário incorporar as habilidades socioemocionais nas disciplinas escolares sem, no entanto, tratá-la apenas como mais um componente curricular [...]"

Conforme preconiza a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a educação integral vai além do domínio de conteúdos, sendo que esta Base Nacional se compromete em desenvolver habilidades socioemocionais. Para tanto, faz-se "[...] necessário incorporar as habilidades socioemocionais nas disciplinas escolares sem, no entanto, tratá-la apenas como mais um componente curricular [...]" (PAR, p.16). Este eixo trata das Ações em Educação Emocional, propõe atividades com estudantes, que devem ser "trabalhadas de maneira transversal" e também com os responsáveis destes estudantes, uma vez que é de suma importância que se faça compreender os papéis das famílias e da instituição no processo de escolarização dos estudantes.

Neste primeiro momento, sugere-se que as ações aqui elencadas sejam desenvolvidas com os estudantes dos primeiros anos dos cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio, assim num ciclo de três anos todos os estudantes terão participando das ações do Programa. Contudo cada unidade possui autonomia administrativa para adaptar e desenvolver as ações de acordo com as especificidades locais.

3.1.1 Ações com os estudantes

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) (BRASIL, 1996), em seu Art. 35, fala sobre as finalidades do Ensino Médio, sendo a terceira estabelecida como "III – o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico;". Já a BNCC aprofunda ainda mais este pensamento ao afirmar que a escola deve ser um espaço que permita aos estudantes:

- conhecer-se e lidar melhor com seu corpo, seus sentimentos, suas emoções e suas relações interpessoais, fazendo-se respeitar e respeitando os demais;
- compreender que a sociedade é formada por pessoas que pertencem a grupos étnico-raciais distintos, que possuem cultura e história próprias, igualmente valiosas, e que em conjunto constroem, na nação brasileira, sua história;
- promover o diálogo, o entendimento e a solução não violenta de conflitos, possibilitando a manifestação de opiniões e pontos de vista diferentes, divergentes ou opostos;

- combater estereótipos, discriminações de qualquer natureza e violações de direitos de pessoas ou grupos sociais, favorecendo o convívio com a diferença;
- valorizar sua participação política e social e a dos outros, respeitando as liberdades civis garantidas no estado democrático de direito; e
- *construir projetos pessoais e coletivos baseados na liberdade, na justiça social, na solidariedade, na cooperação e na sustentabilidade.*" (BRASIL, 2018, p. 466 - 467).

Portanto, as ações que serão desenvolvidas com os estudantes, corroboram com os documentos balizadores nacionais da educação e institucionais, para tanto propomos o desenvolvimento de dois projetos: O projeto Habilidades para a Vida visa trabalhar o fortalecimento das habilidades que são consideradas primordiais para o desenvolvimento pessoal, atuando de forma preventiva, por meio da psicoeducação. O projeto de Orientação e Planejamento de Estudos visa proporcionar aos estudantes acesso a ferramentas que possibilitem uma melhor organização e planejamento dos estudos, diminuindo o impacto do processo de adaptação que os estudantes vivenciam no primeiro ano na instituição e automaticamente a carga emocional que este processo gera.

3.1.1.1 Habilidades para a Vida

O projeto de habilidades para a vida proposto visa desenvolver capacidades emocionais, sociais e cognitivas que podem ajudar os estudantes a lidar melhor com situações conflituosas do cotidiano. A falta de habilidades para lidar com as questões emocionais pode potencializar os conflitos nos relacionamentos estabelecidos pelos estudantes. Estas habilidades devem ser trabalhadas enquanto competências para a vida, visando o desenvolvimento de processos de interação mais saudáveis. Este projeto caracteriza-se por ser de teor interventivo e preventivo. Interventivo por propor o aprimoramento de habilidades para a vida, por meio de encontros temáticos que visam o desenvolvimento emocional dos participantes, e preventivo por buscar atuar no desenvolvimento de fatores de proteção para o adoecimento psíquico.



A falta de habilidades para lidar com as questões emocionais pode potencializar os conflitos nos relacionamentos estabelecidos pelos estudantes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (WHO, 1997), algumas habilidades são consideradas essenciais para o desenvolvimento pessoal:

- **autoconhecimento**
- **relacionamento interpessoal**
- **empatia**
- **lidar com emoções**
- **lidar com estressores**
- **comunicação efetiva**
- **pensamento crítico**
- **pensamento criativo**
- **tomada de decisão**
- **resolução de problemas**

A intervenção deve ser realizada em contexto grupal, sendo desenvolvida uma habilidade de vida por encontro, as habilidades são interligadas e complementares, por tanto é importante que todas sejam desenvolvidas. As técnicas sugeridas para desenvolvimento das oficinas temáticas incluem interação grupal, dinâmicas de grupo, discussões e atividades em pequenos grupos.

Oficina: Autoconhecimento

Autoconhecimento é a capacidade de reconhecimento que cada indivíduo tem de si mesmo, das suas habilidades e limites.

Atividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Atividade

2

- Leitura do poema: Auto Retrato de Mário Quintana.
- Recursos: Folha com poema para cada participante.

Atividade

3

- Dinâmica: Auto retrato desenhado.
- Recursos: Papel ofício, lápis, borracha e lápis de cor ou de cera.

Atividade

4

- Discussão: Discutir a importância do autoconhecimento. Falar sobre a importância de reconhecer atitudes e características pessoais e de refletir sobre o processo de autoconhecimento e como este pode melhorar o respeito a si mesmo, ajudar nas escolhas pessoais e facilitar o relacionamento interpessoal.

Atividade 3: Poema O Auto Retrato

"No retrato que me faço
- traço a traço -
às vezes me pinto nuvem,
às vezes me pinto árvore...
às vezes me pinto coisas
de que nem há mais lembrança...
ou coisas que não existem
mas que um dia existirão...
e, desta lida, em que busco
- pouco a pouco -
minha eterna semelhança,
no final, que restará?
Um desenho de criança...
Terminado por um louco!"
(Mário Quintana)

Dinâmica Atividade 3 : Auto – Retrato Desenhado

Solicitar que desenhem uma figura humana que os represente, da cabeça aos pés. Olhar a figura, entrar em contato com ela, fazer balões e escrever:

- ✓ Cabeça- 03 ideias que ninguém irá modificar.
- ✓ Boca – Frase que foi dita que você se arrependeu/ Frase que ainda precisa ser dita e ainda não o foi.
- ✓ Coração- 03 paixões (objeto, pessoa, ideia, atividade).
- ✓ Mão direita – 01 sentimento para oferecer.
- ✓ Mão esquerda – algo que tem necessidade de receber.
- ✓ Pé esquerdo- meta.
- ✓ Pé direito – passos para alcançá-la.

Dinâmica adaptada de:
<http://neivamachado.blogspot.com/2008/10/dinmica-auto-retrato-desenhado.html>, Acesso em: 07 de maio de 2019.

Oficina: Relacionamento interpessoal

É a habilidade para fazer, manter, aprofundar e terminar relacionamentos.

Atividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Atividade

2

- Dinâmica "PASSEIO DE BARCO"
- Recursos: Cartaz com figuras de rostos humanos .

Atividade

3

- Discussão: Deve se fomentar a discussão sobre a percepção de que algumas características físicas (como aparência) são apreciadas ou rejeitadas, permitindo especialmente uma reflexão sobre como os estereótipos e rótulos permeiam o relacionamento humano. Refletir sobre como as ideias preconcebidas ou preconceituosas fazem parte das relações cotidianas e pode causar prejuízos nos relacionamentos interpessoais. Discutir a importância do respeito pelas diferenças individuais e como isto pode melhorar os relacionamentos.

Dinâmica Atividade 2 : "PASSEIO DE BARCO"

Previamente o coordenador prepara um cartaz com várias figuras de rostos humanos retirados de revistas. Evitam-se figuras de pessoas públicas. Devem-se preparar em torno de 12 a 15 figuras (masculinas e femininas) com idades e estilos diferentes. O coordenador narra a seguinte situação: "Vamos imaginar que vocês fizeram uma reserva para um passeio de barco. O barco é alugado para uma pessoa e dois acompanhantes por vez. Além dessas pessoas, só viaja a tripulação mínima. O passeio é de cinco dias em alto-mar. Chegaram as férias e por uma razão qualquer, os acompanhantes não poderão ir. A agência de viagens não devolve o dinheiro. O proprietário propõe devolver parte do dinheiro se você aceitar levar dois dos clientes que estão na fila de espera, mas a escolha terá que ser através de uma foto. Pede-se a cada participante que examine o cartaz e decida quem o acompanhará. Podem-se escolher até duas figuras, apenas uma, ou nenhuma. Ao final, discutem-se os critérios adotados nas escolhas.

Dinâmica apresentada em: Minto, E. C.; Pedro, C. P.; Netto, J. R. C.; Bugliani, M. A. P.; Gorayeb, R. (2006). Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 561-56

Oficina: Empatia

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro, imaginando como este se sente, procurando compreender e não julgar..

Afividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Afividade

2

- Dinâmica: "O QUE VOCÊ FARIA?"
- Recursos: Papel, canetas com a mesma cor.

Afividade

3

- Discussão: A dinâmica tem diversos focos, que são: a) Trabalhar a empatia e solidariedade. b) Fazer com que cada participante consiga refletir sobre qual é a característica pessoal que mais incomoda na hora de construir e/ou sustentar um relacionamento interpessoal. c) Incentivar a exposição desta característica, mesmo que de forma secreta, o que já pode ser considerado como um avanço pessoal. d) Motivar uma discussão a respeito do problema do outro, mesmo sem saber quem é exatamente. e) Desenvolver a mentalidade de que é importante identificar o problema e pensar sobre a solução dele e não simplesmente o deixar de lado.

Dinâmica atividade 2: "O QUE VOCÊ FARIA?"

Pedir que cada participante escreva um ponto de dificuldade pessoal que o impede de ter um bom relacionamento interpessoal (escrita em letra de forma, todos os participantes com a mesma cor de caneta para se manter o anonimato). O detalhe dessa característica é que ela deve ser uma que a pessoa tenha muito medo de que seja revelada em público. Depois os papéis são misturados e distribuídos para que cada um leia em voz alta o material que pegou. Cada problema deve ser discutido com todos, bem como a elaboração de uma solução ou o início de um processo para tal. Após esse procedimento, o condutor pergunta a cada um se a discussão em grupo trouxe um resultado positivo para o seu problema. Tudo isso acontece sem a revelação da identidade de quem propôs o problema. Assim, ninguém é exposto.

Dinâmica apresentada em: Minto, E. C.; Pedro, C. P.; Netto, J. R. C.; Bugliani, M. A. P.; Gorayeb, R. (2006). Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 561-568.

Oficina: Lidar com as emoções

Esta habilidade diz respeito à capacidade de reconhecer as próprias emoções e as do outro; tomar consciência de quanto elas influenciam o comportamento e como manejá-las adequadamente. O foco deste encontro é levar o estudante a conhecer e refletir sobre os aspectos que envolvem as emoções e seus manejos.

Atividade

1

- Exposição do vídeo – O que são emoções? Disponível em: <https://youtu.be/GyFQj64amhY> Discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.
- Recursos: Recursos audiovisuais

Atividade

2

- Exposição do vídeo - Razão x Emoção: Animação que inspirou o filme "Divertida Mente". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TTq3R7jJSh8&t=1s> Enfatizar a importância do equilíbrio entre razão e emoção e discutir com os estudantes."
- Recursos: Recursos audiovisuais.

Atividade

3

- Dinâmica: Retrato Chinês da sua emoção
- Recursos: Folha de papel A4, lápis de cor

Atividade

4

- Discussão: Discutir sobre a importância de reconhecer as emoções e refletir sobre as maneiras de lidar com as emoções. Discute-se a possibilidade de mudanças das crenças e perspectivas pessoais que geram sentimentos negativos

ATIVIDADE 3 - Dinâmica "Retrato Chinês da sua emoção"

A dinâmica proposta tem por finalidade fazer com que os participantes observem e se familiarizem com suas emoções.

Cada participante é convidado a relembrar de uma situação em que tenha vivido uma emoção.

Em seguida, pedir para que completem cada frase:

- Se fosse de uma cor, a sua emoção seria....
- Se tivesse uma forma, seria...
- Se tivesse uma textura, seria....
- Se fosse um cheiro, seria....
- Se fosse uma personagem histórica, seria....
- Qual a intensidade dela?

Depois, peça para que desenhem a sua emoção deixando "o lápis desenhar sozinho", é ele quem vai guiar a mão do participante.

Dinâmica apresentada em: Kotsou, Ilios. Caderno de exercício de inteligência emocional. 4º ed. Petrópolis: Vozes, 2014

Oficina: Lidar com estressores

Esta habilidade compreende a capacidade de reconhecer as fontes de estresse e identificar as ações para reduzi-las ou eliminá-las.

Atividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Atividade

2

- Dinâmica: "Os Cinco Estressores".

Atividade

3

- Discussão: O coordenador enfatiza o quanto a mudança no cotidiano, tanto positiva quanto negativa, pode causar estresse, pois tudo aquilo que desequilibra ou ameaça o bem-estar pode representar um desgaste para o organismo. É importante a identificação dos fatores estressores e das maneiras adequadas e inadequadas de lidar com o estresse, considerando as consequências para a saúde.

Dinâmica atividade 2: Os Cinco Estressores

Apresentar para os estudantes o perfil de cada um dos Cinco Estressados (pode ser em slides) e solicitar que escolham o perfil que mais se identificam. Após, a definição entregar um folha de papel com o antídoto para cada perfil, após a leitura e reflexão sobre o antídoto, solicite que os estudantes respondam as questões elencadas para cada um. Após, abra a discussão, questionando sobre quem quer compartilhar sua experiência e enfoque que é comum que algumas crenças que nos impomos, "sob a forma de ordens imperiosas de maneira automática aumentam inutilmente a quantidade de estresse com a qual devemos lidar. Por isso, é importante identificá-las e neutralizá-las (PETITCOLLIN, 2017, p. 16).

Perfis

1. Seja perfeito!

Característica:

A pessoa dominada pelo “seja perfeito” vai além da busca saudável pela excelência e cai na armadilha de um perfeccionismo doentio. Nunca satisfeita com os resultados, ela é muito crítica com relação a si mesma. Como perde muito tempo e energia acertando detalhes, diminui sua produtividade. Os erros, por mínimos que sejam, são vivenciados como fracassos dolorosos.

É proibido errar!

2. Seja forte!

Característica:

A pessoa sob o jugo do “seja forte” não escuta suas necessidades nem suas emoções. Pensa que não deve ouvir a si mesma na vida e que é preciso aguentar o tranco, custe o que custar. Ela se sentiria culpada se se mostrasse fraca. Acha que é um mérito superar seus próprios limites e um orgulho ser mais resistente que a maioria das pessoas. Corre o risco de ficar sobrecarregada

É proibido dar o braço a torcer!

3. Faça esforço!

Característica:

A pessoa dominada pelo “faça esforço” acredita que é preciso dar duro para ter algum êxito. Somente coisas difíceis lhe dão o gostinho da vitória. Algo fácil é desvalorizado. Ela trabalha muito, persiste em reler dez vezes o mesmo texto antes de se autorizar a dizer que o sabe de cor, faz muitos exercícios ou testes, copia páginas inteiras em vez de se contentar em lê-las ou resumi-las. Ela ficaria com a consciência pesada se fizesse o trabalho “nas coxas”. Os indivíduos que parecem obter as coisas facilmente, sem nenhum esforço, deixam na exasperada. Ela enxerga isso como uma injustiça

É proibido ser preguiçoso!

4. Agrade aos outros!

Característica:

A pessoa oprimida pelo "agrade aos outros" tem medo de desagradar, ser rejeitada ou abandonada. Os desejos e necessidades dos outros são mais importantes do que os seus. Ela não sabe dizer não, não ousa se opor e tenta adivinhar o que esperam dela. Está sempre com medo de fazer mal feito, magoar alguém ou ofender as pessoas ao seu redor. Precisa ser incentivada e reconfortada

É proibido das ouvidos às suas próprias vontades!

5. Anda logo!

Característica:

A pessoa oprimida pelo "anda logo" tem uma natureza impaciente. Ela detesta perder tempo e estar atrasada. Está sempre correndo, tem medo de perder o ônibus, de não terminar tudo a tempo e faz as coisas com pressa, mesmo que isso signifique não reservar tempo suficiente para refletir, ler instruções ou estabelecer um plano de trabalho. A precipitação muitas vezes leva-a cometer erros e, portanto, perder aquele precioso tempo que ela queria ganhar, pois será necessário recomeçar tudo.

É proibido perder tempo!

Antídotos

1. Seja perfeito!

É normal ser você mesmo. Os erros fazem parte da vida dos seres humanos e são oportunidades de aprendizado. Dê a si próprio o direito de 10% de erros para não cair nas garras do perfeccionismo. Aprove seus êxitos e progressos sem dizer: "tudo bem, mas..." Aprenda a distinguir excelência e perfeição e depois aspire a excelência!

Ao ler estas linhas, eu percebi que

Posso reavaliar e melhorar.....

2. Seja forte!

É normal ter emoções, dúvidas e necessidades. Todos os seres humanos são vulneráveis. Não adianta nada escondê-la ou negá-lo, pois isso se paga em longo prazo através de somatizações ou depressão. É natural ouvir a si mesmo e satisfazer suas próprias necessidades. Não é mérito algum ficar sobrecarregado ou bancar o super-homem ou a mulher-maravilha.

Ao ler estas linhas, eu percebi que

Posso reavaliar e melhorar.....

3. Faça esforço!

As coisas podem se dar de maneira simples e agradável. É normal alcançar sucesso com facilidade. Confie mais na sua inteligência, nas suas capacidades e na sua memória. Selecione as prioridades e deixe de lado os detalhes inúteis. O resultado é o único elemento importante. Dê a si mesmo o direito de ser descontraído. Coloque sua inteligência a serviço de sua preguiça.

Ao ler estas linhas, eu percebi que

Posso reavaliar e melhorar.....

4. Agrade aos outros!

É impossível agradar a todo mundo. É normal pensar em si mesmo também e viver de acordo com os valores que são seus, não dos outros, e ouvir suas necessidades e vontades. A generosidade tem seus limites. Não deixe os outros abusarem da sua gentileza, pois eles não passarão a amá-lo mais por causa disso.

- Os problemas começam quando a necessidade de obter aprovação dos outros é mais forte do que a necessidade de ser respeitado.
- Dê a si mesmo o direito de dizer não aos outros e, portanto, sim a si próprio..

Ao ler estas linhas, eu percebi que

Posso reavaliar e melhorar.....

5. Anda logo!

É normal reservar o tempo necessário para fazer as coisas. Tenha sempre à mão um relógio para controlar o tempo de que você dispõe. Determine uma divisão horária das tarefas com margens de tempo mais amplas para cada coisa na sua organização. Acrescente igualmente uma mensagem especialmente concebida para os eternos imprevistos. a) A pressão por urgência com frequência é manipulável. Dê a si mesmo o direito de levar o tempo que for necessário para refletir com calma...

Ao ler estas linhas, eu percebi que

Posso reavaliar e melhorar.....

Dinâmica apresentada em: PETITCOLLIN, Christel. Caderno de exercícios para se organizar melhor e viver sem estresse. Petrópolis: Vozes, 2017.

Oficina: Comunicação eficaz

A Comunicação eficaz é a habilidade de expressar assertivamente as opiniões, os sentimentos, as necessidades e os desejos.

Atividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Atividade

2

- Dinâmica 1: Comunicação assertiva

Atividade

3

- Dinâmica 2: Desenho
- Recursos: Papel sulfite, lápis, desenho da galinha (como abaixo), texto com as informações para a elaboração do desenho da galinha (como abaixo).

Atividade

4

- Discussão: Enfocar a importância de comportamentos que ajudam a estabelecer uma comunicação eficaz. São eles: manter contato visual, ter empatia, lidar com os seus sentimentos e do interlocutor, adequar à linguagem, ter disposição para falar e ouvir, usar tom de voz adequado, ser claro e objetivo, certificar-se do que foi compreendido e utilizar expressões que demonstram atenção e interesse.

Dinâmica atividade 2: Comunicação assertiva

Apresentar o conceito de comunicação assertiva e demais tipos de comunicação:

Comunicação assertiva: é a capacidade de nos expressarmos de forma clara, direta e objetiva, utilizando métodos que façam com que o outro entenda com exatidão aquilo que queremos dizer, sem utilizar um comportamento agressivo. Nem sempre a comunicação é assertiva, ainda podemos encontrar os seguintes tipos de comunicação:

Não assertiva: existe falta de expressão da comunicação ou a faz de forma indireta, mas sem intimidar o outro.

Agressiva: é a comunicação expressa de forma direta, mas de modo coercitivo sobre a pessoa.

Agressiva passiva: é a comunicação expressa de maneira indireta, mas coagindo a outra pessoa de maneira direta e sutil (ex. olhar ameaçador).

Após apresentar os conceitos, leia a seguinte situação para os estudantes e solicitem que classifiquem cada opção de resposta apresentada:

Dinâmica atividade 2: Comunicação assertiva (continuação)

Situação: Você combinou com um amigo/a para jantar em sua casa. Ele acaba de chegar, mas com uma hora de atraso, e não telefonou para avisar. Você está incomodado pelo atraso. O que você diz:

Resposta 1. Entre. O jantar está servido.

Tipo de comunicação utilizada: Comunicação não assertiva

Resposta 2. Você é um cara de pau! Como se atreve a chegar tão tarde? É a última vez que o convido.

Tipo de comunicação utilizada: Comunicação agressiva

Resposta 3. Estou esperando há uma hora. Gostaria que tivesse telefonado para dizer que chegaria tarde.

Tipo de comunicação utilizada: Comunicação assertiva

Dinâmica adaptada de: CABALLO, Vicente E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. Santos, 2006.

Dinâmica atividade 3: Desenho

OBJETIVOS:

- 1-Treinar e reconhecer a importância de saber ouvir.
- 2-Perceber a importância da comunicação bilateral.
- 3-Aprimorar a capacidade de comunicação verbal e não verbal.
- 4-Buscar estratégias para melhorar a comunicação interpessoal e em consequência os relacionamentos em geral.

DESENVOLVIMENTO:

1- O facilitador entrega para cada participante uma folha de sulfite e um lápis e diz que irão executar um desenho de acordo com as instruções que serão dadas para a execução.
Nota: NÃO FALAR QUE O DESENHO É DE UMA GALINHA, SÓ FALAR QUE FARÃO UM DESENHO.

Salientar que devem ser obedecidas algumas regras:

- Não serão permitidas perguntas.
- Cada participante deve fazer o seu desenho e não pode olhar o desenho do colega do lado.
- As instruções não podem ser anotadas. Portanto, devem ser executadas à medida que forem sendo passadas.
- Não desistam, todos devem participar!!!

2- Inicia, então, lendo pausadamente, cada instrução para o desenho, conforme o texto, abaixo. Nota: O facilitador pode ler mais que uma vez a instrução, mas não pode responder perguntas, nem dar explicações.

TEXTO DE INSTRUÇÃO PARA EXECUÇÃO DO DESENHO.

- 1- Faça uma elipse com cerca de 6cm no diâmetro maior.
- 2- A partir da parte inferior da elipse, faça duas retas paralelas verticais com cerca de 3cm de comprimento, afastadas 1 cm uma da outra.
- 3- A partir da parte superior esquerda da elipse faça duas retas paralelas e inclinadas com cerca de 2cm de comprimento cada, afastadas 0,5cm, uma da outra.
- 4- A partir do centro da elipse, faça 3 retas divergentes abrindo para a direita com cerca de 1,5cm de comprimento cada.
- 5- Na extremidade esquerda das duas paralelas menores, faça uma elipse com cerca de 2cm de diâmetro no eixo maior e este perpendicular às paralelas.
- 6- A partir da extremidade direita da elipse maior, faça 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada.
- 7- Na extremidade inferior de cada uma das paralelas maiores, faça 3 retas divergentes abrindo para a esquerda, com 0,5cm de comprimento cada.
- 8- Faça um pequeno círculo no centro da elipse menor.
- 9- Faça um triângulo isósceles, com cerca de 0,5cm de lado, com a base encostada na parte esquerda da elipse menor.

Dinâmica atividade 3: Desenho (continuação)

3- Quando todos tiverem terminado, o facilitador pede que mostrem seus desenhos, uns para os outros.

Perguntar:

- E aí o que era para ser desenhado?
- Por que todos receberam a mesma informação e saíram desenhos tão diferentes?
- Conseguiram acompanhar as instruções até o fim? Ou desistiram?
- Quais fatores contribuíram para que não se conseguisse executar a tarefa a contento?
- que se poderia fazer para amenizar as dificuldades? Levantar com o grupo que foi muito difícil, pois eles não puderam tirar suas dúvidas, perguntar se não entenderam, etc. E até muitos poderiam não conhecer as palavras e termos utilizados.

4- Propor então, uma nova tentativa. Dizer que dessa vez podem perguntar e pedir esclarecimentos quando acharem necessário.

5- Iniciar lendo o texto, novamente, só que agora parando para responder as perguntas e dúvidas, podendo até o facilitador desenhar algumas partes como: uma elipse, ou um triângulo isósceles, por exemplo.

6- Ao final da execução, pedir novamente para que cada um mostre seu desenho ao grupo.

DISCUSSÃO:

Terminada essa etapa, pedir para que o grupo se disponha em círculo e perguntar?

- 1- Como se sentiram durante a atividade?
- 2- Conseguiram realizar a tarefa na primeira etapa? E na segunda, ficou mais fácil?
- 3- Que sentimentos tiveram quando não conseguiram realizar a tarefa da primeira vez? Sentiram-se frustrados, desmotivados? Quiseram desistir?
- 4- Quais foram as diferenças entre a primeira e a segunda etapas? Sentiram-se mais envolvidos, interessados e motivados? Houve vantagem no fato de poder perguntar? E quando foram desenhadas algumas partes, ficou mais fácil?
- 5- O que é importante levarmos em consideração para termos uma boa comunicação interpessoal?

Dinâmica atividade 3: Desenho (continuação)

Levar o grupo a perceber que:

Para termos uma comunicação eficaz temos que levar em conta:

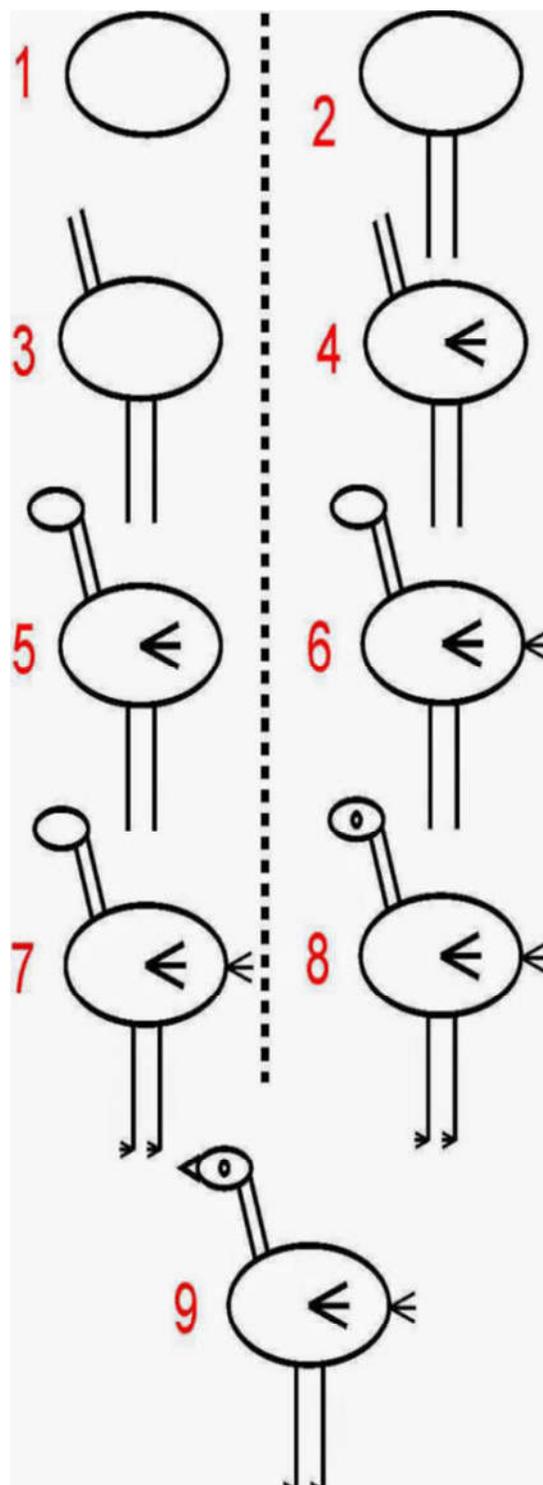
A necessidade de ser claro, objetivo, usar uma linguagem própria para quem está ouvindo, colocar-se disponível para responder perguntas, dúvidas, ouvir e perceber a pessoa com quem está dialogando.

Trocar informações e ideias, não apenas falar e deixar de ouvir o que o outro tem para falar. Estar disposto a usar as várias formas de comunicação para expor sua mensagem, como: gestos, desenhos, exemplos, explicações. Respeitar o outro e suas possíveis deficiências. Ser empático. Reconhecer suas próprias limitações enquanto comunicador e buscar alternativas para minimizá-las.

Saber e reconhecer que as pessoas são diferentes, com cultura, grau de instrução, experiências, etc, diferentes e que podem fazer interpretações diversas sobre a mensagem que se está querendo transmitir.

CONCLUSÃO:

Enfatizar que muitas vezes os relacionamentos tendem a sofrer com brigas, desavenças, discórdias, devido a falhas na maneira como nos comunicamos, não prestarmos atenção, ou não tomamos os devidos cuidados quando comunicamos nossas ideias, pontos de vista, projetos, etc. Precisamos estar em sintonia com nosso interlocutor estar abertos para suas reais necessidades e compreendermos suas dificuldades. Assim, poderemos ter adesão e também sermos compreendidos. A comunicação eficaz se estabelece em duas vias e através do respeito mútuo.



Dinâmica apresentada em:
http://www.portaldomarketing.com.br/Dinamicas/Desenho_da_Galinha.htm

Oficina: Pensamento crítico

A habilidade de pensamento crítico é a capacidade de analisar informações e/ou situações a partir de diferentes ângulos.

Atividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Atividade

2

- Dinâmica: DEBATE.

Atividade

3

- Discussão: Discutir sobre a importância de analisar e refletir sobre aspectos positivos e negativos de diversos assuntos. Esta habilidade contribui para formar opiniões mais consistentes, ajuda as pessoas a se tornarem mais flexíveis, compreensivas, e a fazerem escolhas responsáveis.

Dinâmica atividade 2: DEBATE

O coordenador propõe ao grupo um debate. Os participantes estipulam algumas regras que propiciem ser ele respeitoso. Em seguida, divide-se o grupo em dois subgrupos. Um subgrupo é orientado a defender um tema – por exemplo, medicalização e patologização da vida. O outro subgrupo deve argumentar contra o tema. Os subgrupos têm 15 minutos para preparar a argumentação. Os dois subgrupos debatem o tema, apresentando seus argumentos. Repete-se o debate com outro assunto. Desta vez, inverte-se, entre os subgrupos, a tarefa de defender e argumentar contra o tema. O debate não deverá ter a finalidade de encontrar um vencedor, pois a habilidade de pensar criticamente consiste em analisar e refletir sobre aspectos positivos e negativos de diversos assuntos.

Dinâmica apresentada em: Minto, E. C.; Pedro, C. P.; Netto, J. R. C.; Bugliani, M. A. P.; Gorayeb, R. (2006). Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 561-568.

Oficina: Pensamento criativo

O pensamento criativo é a capacidade de explorar alternativas disponíveis. Esta habilidade ajuda a responder com flexibilidade às situações diárias.

Atividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Atividade

2

- Dinâmica: TEMPESTADE DE IDÉIAS
- Recursos: Canetas para quadro branco.

Atividade

3

- Discussão: Discutem-se os fatores que dificultam o exercício do pensamento criativo, como, por exemplo, as barreiras sociais e emocionais (medo de errar e de parecer ridículo). Essa atividade possibilita perceber que, ao julgar as idéias a priori, impede-se o processo criativo. Este, por sua vez, permite encontrar alternativas diferentes das habituais para resolver os problemas do dia-a-dia.

Dinâmica atividade 2: TEMPESTADE DE IDÉIAS

A partir de situações da vida do jovem (conquistar uma garota, ajudar um amigo envolvido com drogas) apontadas pelos participantes, eles são estimulados pelo coordenador a comunicar quaisquer idéias que lhes venham à mente para solucionar o problema, sem medo de ser criticados, sem julgar ou avaliar a idéia previamente.

Dinâmica apresentada em: Minto, E. C.; Pedro, C. P.; Netto, J. R. C.; Bugliani, M. A. P.; Gorayeb, R. (2006). Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 561-568.

Oficina: Tomada de decisão

É a habilidade que permite analisar os benefícios, riscos e consequências de uma situação. Favorece a escolha da alternativa que leve ao sucesso da ação.

Atividade

1

- Introdução ao tema: discutir o conceito e importância da habilidade com os estudantes.

Atividade

2

- Dinâmica
- Recursos: Papel e caneta.

Atividade

3

- Discussão: Discute-se que o estabelecimento de critérios ajuda a evitar emoções negativas, como culpa e arrependimento, pode prevenir consequências indesejáveis e estimula a responsabilidade pelos próprios comportamentos.

Dinâmica atividade 2: CRITÉRIOS

A dinâmica tem como objetivo estabelecer os motivos ou as razões que justificam as decisões pessoais. O coordenador estimula os participantes a pensar sobre os critérios que os jovens costumam utilizar para resolver problemas com os pais, amigos ou namorados. Em seguida, solicita que cada participante escolha uma das duas situações-problema utilizadas no encontro anterior (situação A: conquistar uma garota; situação B: ajudar um amigo envolvido com drogas). A lista de alternativas elaborada na "Tempestade de Ideias" (pensamento criativo) é retomada. Os participantes são orientados a adotar, segundo valores pessoais, pelo menos três critérios para solucionar a situação problema escolhida. Em seguida, avaliam-se as opções de acordo com os critérios, escolhendo-se a que garanta maior chance de consequências positivas.

Dinâmica apresentada em: Minto, E. C.; Pedro, C. P.; Netto, J. R. C.; Bugliani, M. A. P.; Gorayeb, R. (2006). Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 561-568.

3.1.1.2 Orientação e planejamento de estudos

Uma das especialidades do IFRO é a oferta de educação profissional e tecnológica, primando pelo desenvolvimento de ações voltadas ao acesso, permanência e êxito dos alunos. Em relação aos alunos ingressantes nos primeiros anos dos cursos Técnicos de Nível Médio, observa-se certa dificuldade de adaptação curricular, que acaba revertendo-se em sofrimento emocional por parte dos educandos. Sendo assim, faz-se necessário desenvolver ações que foquem na orientação e planejamento de estudos. Afinal, tendo clareza do seu estado atual, será muito mais fácil definir seu objetivo, tornando-os realidade. Em relação ao planejamento, SOARES (2016) afirma que,

[...] muitas pessoas imaginam [...] que o planejamento pode ser realizado apenas de cabeça e que isto basta para conquistar seus objetivos e metas. Pode até ser que consiga, mas acontece que se os objetivos estão bem planejados, e de forma adequada, você pode realizar um plano de ação e [...] obter resultados muito mais rápidos, melhoria da realização, elimina stress desnecessário, ajuda na organização do tempo e no foco.

As atividades propostas de orientação e planejamento de estudos tem o objetivo de auxiliar os educandos a terem mais clareza sobre o que é o planejamento, sua importância para a vida pessoal e acadêmica e como fazê-lo.

Para que o sucesso do planejamento seja efetivo, faz-se necessário que os educandos adquiram alguns conhecimentos prévios para que o planejamento de estudos tenha real significado no processo de construção de seu desenvolvimento pessoal, conforme proposto abaixo:

TEMA	PRINCIPAIS IDEIAS	RECURSOS
Tempo e História de Vida	Análise da utilização do tempo, atribuindo prioridades: Urgente, Não Urgente, Importante, Não Importante; Resgate e reflexão sobre a trajetória de vida do estudante.	Material sugerido: Livro PRONATEC EMPREENDEDOR - Plano de Vida e Carreira - Guia do Educador, produzido pelo SEBRAE/2013 (pg. 19 - 37). Obs.: Este livro está disponível junto à equipe do PRONATEC e/ou Biblioteca do campus.
Sonho, desejo e sucesso.	Possibilitar aos estudantes uma reflexão sobre o que desejam para sua vida e como pretendem realizar esses desejos; Trabalhar a perspectiva de que o sucesso é construído, passo a passo, a partir do planejamento e de ações objetivas.	Material sugerido: Livro PRONATEC EMPREENDEDOR - Plano de Vida e Carreira - Guia do Educador, produzido pelo SEBRAE/2013 (pg. 38 - 61). Obs.: Este livro está disponível junto à equipe do PRONATEC e/ou Biblioteca do campus.
Mudança de Hábitos	Conhecer as três etapas de como o hábito se instala (Gatilho, rotina e recompensa);	Material sugerido: Como melhorar de vez os seus hábitos, disponível em: https://super.abril.com.br/comportamento/como-melhorar-de-vez-seus-habitos/ ; Criando novos hábitos, disponível em: https://www.sbcoaching.com.br/blog/colaboradores/criando-novos-habitos/ ; [Infográfico] Hábitos: Como Criar novos Hábitos, disponível em: https://crescimentocontinuo.com/como-criar-novos-habitos/ ;
Procrastinação	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer o que é e como vencer a procrastinação; 	Material sugerido: Vídeo "Procrastinação", disponível em: https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=Mivz8Qh-DwI ; 5 formas de vencer a procrastinação com base na ciência, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=D85c2A3cPSc ;
Planejamento de estudos	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o planejamento de estudos, a partir dos conhecimentos adquiridos e com utilização das ferramentas propostas (tabelas de 1 a 5). 	Tabela 1: "Minhas Disciplinas"; Tabela 2: "Registro de Atividades Diárias"; Tabela 3: "Tabela de Revisão de Estudos"; Tabela 4: "Registro das Atividades Pendentes no AVA"; Tabela 5 - Agenda Diária Obs.: Estas tabelas encontram-se disponíveis em anexo.
Material complementar:		
<p>Vídeo: Você é fruto de suas Escolhas! Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1AWEq5rhdXU;</p> <p>Vídeo: "Acreditar e agir". Disponível em: http://inconsciente coletivo.net/videos/musicvideo.php?vid=52a164720;</p> <p>Artigo: Apoio da família impulsiona jovem a seguir seu projeto de vida no ensino médio.</p>		

Disponível em: <http://porvir.org/apoio-da-familia-impulsiona-jovem-seguir-seu-projeto-de-vida-ensino-medio/>.

Artigo: Como inserir poucos (mas bons) hábitos em sua rotina. Disponível em:

https://novaescola.org.br/conteudo/17582/como-inserir-poucos-mas-bons-habitos-em-sua-rotina?utm_source=pushalert&utm_medium=push_notification&utm_campaign=pushalert_campaign

Vídeo: Motivação para estudar - 5 hábitos pra você parar de fazer nos estudos (pier luigi motivação 2018). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IPNmbnl-paA>

Vídeo: Trabalhos em grupo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=lo7FrY-5Hxw>

Vídeo: Estude de forma eficiente | as 9 melhores dicas de estudo | seja um estudante melhor.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=z-siDHLMJyU>

Vídeo: 5 dicas para você não esquecer o que estuda. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=ayljR2KWpug>

vídeo: Como Aprender... a Aprender! Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=PHnBUw1bUCU>

vídeo: Como fazer um MAPA MENTAL Passo a Passo | Seja Um Estudante Melhor. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=m1qW0wPJV1M>

Vídeo: Sucesso nos Estudos: DICAS de Como ESTUDAR em GRUPO. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ra4Exd-l-ac>

Orientações para utilização das tabelas

Preenchimento da Tabela 1: “Minhas Disciplinas”, aqui o aluno irá relacionar todas as disciplinas cursadas, inclusive o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA). Em seguida, deve destacar nas respectivas colunas as disciplinas de “vou bem”, “vou mal” e as que está em “Dependência”. O objetivo desta atividade é proporcionar ao aluno uma visão mais clara de sua realidade acadêmica, facilitando o preenchimento futuro da Tabela 3;

TABELA 1 - “MINHAS DISCIPLINAS”

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
PLANEJAMENTO DE ESTUDOS

TABELA 1

NOME: _____ **DATA:** ____/____/____

1) Relacione todas as suas disciplinas; 2) Destaque as disciplinas de dependência, se houver; 3) destaque as disciplinas que você “VAI BEM” e as que “VAI MAL”.

Esta planilha vai ajudá-lo a priorizar as disciplinas no momento de realizar seu planejamento semanal de estudos.

DISCIPLINAS	DEPENDÊNCIA MARQUE (x)	VOU BEM	VOU MAL
		MARQUE (+)	MARQUE (-)
1			
2			
3			
4			

Preenchimento da Tabela 2: “Registro de Atividades Diárias”, aqui o aluno irá relacionar todas as atividades diárias (trabalhos individuais ou em grupo, seminários, etc.) solicitadas em cada disciplina, com sua respectiva data de entrega. Esta tabela possui campo para observações que poderão ser utilizadas conforme necessidade;

TABELA 2 - REGISTRO DE ATIVIDADES DIÁRIA

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
PLANEJAMENTO DE ESTUDOS

TABELA 2
REGISTRO DE ATIVIDADES DIÁRIAS POR DISCIPLINA

NOME: _____ **DATA:** ____/____/____

1) Registre as atividades diárias de cada disciplina; 2) inicie com as atividades que estão pendentes; 3) registre toda atividade que for solicitada. 4) Este registro te auxiliará no planejamento semanal de estudos.

DISCIPLINA	ATIVIDADE	DATA DE ENTREGA	OBSERVAÇÕES

Preenchimento da Tabela 3: “Tabela de Revisão de Estudos”, este é o planejamento semanal de revisão de estudos. Nesta tabela, o aluno deverá determinar para cada dia da semana:

- O Horário de estudo - Oriente-o para que tente estudar sempre no mesmo horário todos os dias para reforçar a criação do novo hábito de estudo;
- O local de estudo - Oriente-o a ter um local adequado para estudar, a cama por exemplo, não é um local recomendado;
- O que estudar - O aluno deve analisar as tabelas 1 e 2, priorizando as disciplinas registradas na coluna do “VOU MAL” e as atividades que estão com prazo de entrega mais próximos;
- Ameaças - Aqui deverá ser feita a seguinte pergunta ao aluno após o preenchimento desta tabela: “Existe alguma coisa que pode impedi-lo de realizar este planejamento?”, a resposta deve ser relacionada de forma sucinta, pois, trata-se de uma ameaça ao planejamento e deve estar bem clara (Exemplo de ameaça: Celular);
- Antídoto - Para cada ameaça existe um antídoto, ou seja, algo que pode ser feito para amenizar ou anular a ameaça. Pergunte: “O que você pode fazer para amenizar ou anular a ameaça ...para o seu planejamento?” (é importante que esta pergunta seja repetida para cada ameaça relacionada. Por exemplo, se o celular for uma ameaça, a pergunta ficará assim: “O que você pode fazer para amenizar ou anular a ameaça do celular para o seu planejamento?”). Conhecendo as ameaças e prevendo um meio de amenizá-la ou combatê-la, o aluno se sentirá fortalecido para executar o planejamento de estudos.

É importante orientar o aluno a conversar com a família sobre este planejamento, verificando em como os familiares poderão auxiliá-los neste processo.

Durante o horário dedicado ao estudo, observar:

- Beba água! Água hidrata e auxilia no bom funcionamento do cérebro! Então, leve uma garrafinha com água para a mesa de estudos e beba a água!

- Determine um intervalo entre 10 e 15 minutos para fazer um lanchinho, alongar-se e ir ao banheiro. Este intervalo é muito importante, mas atenção para não perder o foco!

TABELA 3 - TABELA DE REVISÃO DE ESTUDOS

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
PLANEJAMENTO DE ESTUDOS

TABELA 3
TABELA DE REVISÃO DE ESTUDOS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
HORÁRIO:						
LOCAL:						
O QUE ESTUDAR:						
-						
-						
-						
-						
AMEAÇAS:						
1-						
2-						
3-						
ANTIDOTO:						
1-						
2-						
3-						
OBS.:						

Preenchimento da Tabela 4: "Registro das Atividades Pendentes no AVA" - Para os alunos que não tem o hábito de executar as atividades do AVA, oriente para que nesta primeira semana de planejamento conste horário específico para o preenchimento desta tabela, para tanto, o aluno deverá visitar todas as disciplinas no AVA, registrando as atividades e suas respectivas datas de entrega e em seguida, acrescentar a realização destas atividades na tabela 3. Para os alunos que já executam esta atividade de forma rotineira, a tabela servirá como elemento de apoio.

TABELA 4 - REGISTRO DE ATIVIDADES PENDENTES NO AVA

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
PLANEJAMENTO DE ESTUDOS

TABELA 4			
NOME: _____		DATA: ___/___/___	
1 - No AVA, visite cada disciplina e registre as atividades pendentes e data de entrega, conforme quadro abaixo:			
REGISTRO DE ATIVIDADES PEDENTES NO AVA			
DISCIPLINA	ATIVIDADE	DATA DE ENVIO	OBSERVAÇÕES

Preenchimento da Tabela 5: “Agenda Diária” - No desenvolvimento da temática “Tempo e História de Vida”, o aluno preencherá a planilha de distribuição semanal de tempo, facilitando a clareza do tempo dedicado semanalmente a trabalho, família, namoro, estudo, lazer, aparência pessoal, locomoção, atividades ligadas à religião, sono/descanso e outras. A “Agenda Diária” está dividida em intervalos de trinta minutos (podendo ser adaptada conforme realidade), onde o aluno poderá distribuir e organizar melhor as atividades diárias.

TABELA 5 - AGENDA DIÁRIA

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
PLANEJAMENTO DE ESTUDOS

TABELA 5

NOME: _____ DATA: ___/___/___

AGENDA DIÁRIA							
HORA FBI	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							

Em relação ao planejamento, o ideal é que haja um acompanhamento semanal, visando verificar se estão conseguindo executar o planejado, quais as dificuldades encontradas e o que pode ser feito para superar estas dificuldades. Mas, este período pode ser adaptado conforme realidade do campus.

Para avaliação deste processo (TABELA 6), sugerimos as seguintes perguntas:

PERGUNTA	ORIENTAÇÃO
<ol style="list-style-type: none"> 1. O que você tem alcançado e como se compara com o que você planejou e conseguiu? Como explica algumas variações? 2. Como você tem gerenciado seu tempo em todas as suas diferentes áreas de prioridades? 3. Quais foram seus melhores e piores desempenhos e qual a sua análise de cada um deles? 4. Que desafios você enfrentou e como você lidou com eles? 5. Em geral, como você avalia a visão interior que você ganhou da sua experiência com este planejamento? 6. Percebeu alguma mudança em seu desempenho acadêmico e/ou pessoal? 	<p>Conhecendo as dificuldades encontradas neste processo de criação de um novo hábito, é primordial neste momento observar o crescimento de cada aluno, trabalhe para que ele perceba seu crescimento pessoal naquele período de execução. Reflita com eles “onde ele estava antes e onde conseguiu chegar?”. O importante não é necessariamente a execução de tudo o que foi planejado, não de imediato! O que vale realmente é o crescimento pessoal que irá acontecer gradativamente. Sendo assim, valorize as pequenas conquistas!</p> <p>A família também precisa ter este olhar em relação ao crescimento gradativo do aluno.</p>

3.1.2 Ações com os pais/responsáveis

No contexto educacional existem muitos atores envolvidos em todo o processo de formação dos estudantes. A BNCC sinaliza a atuação da escola na formação socioemocional dos estudantes, contudo, segundo CORTELLA, “O papel da família, principalmente dos pais, na educação dos filhos não pode ser substituída pela escola. A escola, enquanto instituição, tem a função de auxiliar os pais na formação, ou seja, na educação de seus filhos, e não o contrário.” STATI reforça este pensamento ao afirmar que “[...] é na família que se aprende a amar, a respeitar e a fazer o bem a todos. A escola é apenas o espaço onde tudo que se aprende em casa é enriquecido com outros saberes.”

Neste contexto, as ações propostas neste eixo, visam promover este engajamento dos pais no processo de educação socioemocional de seus filhos. REIS Apud CORTELLA afirma que “[...] é preciso uma parceria entre a escola e as famílias. A estratégia é manter, como algumas instituições fazem, uma escola de pais, com reuniões periódicas para ajudar as famílias na reflexão.”

Acredita-se que o desenvolvimento das temáticas a serem trabalhadas com os educandos apresentarão um melhor resultado se forem também realizadas com os pais, pois assim, estes estarão aptos a auxiliarem seus filhos neste processo de ensino-aprendizagem. Assim, é fundamental que os pais tenham conhecimento de que o padrão de relacionamento e apoio familiar pode ser um importante fator de proteção para o adoecimento psíquico.

3.1.2.1 Escola da Família

A proposta do projeto Escola da Família é contribuir para que os responsáveis pelos alunos possam auxiliá-los no processo de desenvolvimento pessoal, tendo em mente que a educação é uma temática que vai além dos muros da escola. Neste contexto, serão abordados os temas relacionados a algumas habilidades consideradas essenciais para o desenvolvimento pessoal que serão trabalhadas com os educandos.

O conteúdo proposto será desenvolvido através de palestras, mesas redondas, oficinas, etc., visando o fortalecimento do ambiente familiar. A sugestão é que as atividades da Escola da Família sejam desenvolvidas em grupos pequenos, se possível, por turma, sendo a princípio realizadas com os alunos dos primeiros anos e seus respectivos pais e/ou responsáveis.

O primeiro encontro terá como finalidade a apresentação da proposta do Programa de Educação Emocional do IFRO aos pais e/ou responsáveis, assim como o levantamento de possíveis demandas de atuação do campus junto a estes. É de suma importância que ao apresentar as temáticas que serão trabalhadas com os alunos, seja ressaltado a importância do apoio da família.

A estratégia proposta para levantamento desta demanda é a Place-Mat, que, conforme especificado pela Social Studies, “[...] trata-se de uma estratégia de ensino e aprendizagem colaborativa que pode ser utilizada em diversas situações [...]”, permitindo aos participantes a reflexão, o registro de suas ideias, o debate e possíveis soluções para a problemática apresentada.

Estratégia: Place-Mat

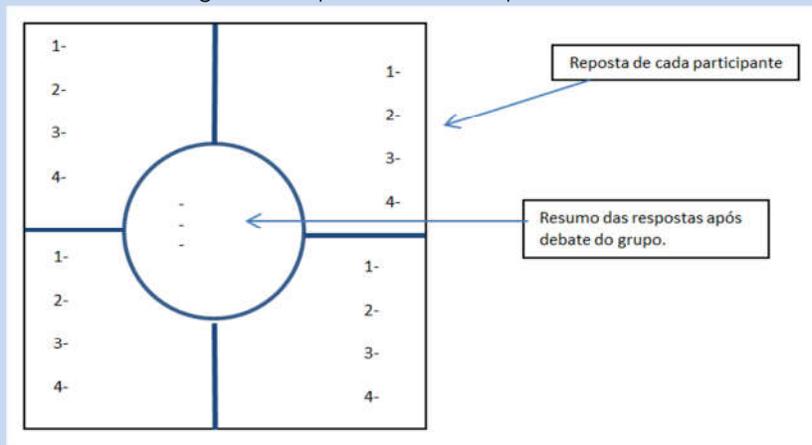
Público-alvo: Pais e/ou responsáveis

Descrição

1. Os participantes são divididos em grupo de no máximo 5 membros (ideal 4).
2. Cada grupo recebe um cartaz, conforme ilustração abaixo (Figura 1).
3. Juntamente com o cartaz, o grupo recebe uma lista de perguntas enumeradas conforme o cartaz.
4. Cada um deve fazer anotações individuais em um espaço lateral específico do cartaz.
5. Quando cada um terminar de anotar suas ideias, o grupo deve discutir e sumarizar as ideias ao centro do cartaz.
6. Um representante é escolhido para apresentar as ideias do grupo.

Descrição da estratégia

Figura 1 - Esquema do cartaz para 4 membros



Sugestões de questões a serem discutidas:

1. Como a família pode auxiliar seus/suas filhos(as) em seu desenvolvimento pessoal?
2. Como a família pode participar da vida acadêmica de seus/suas filhos(as), contribuindo para que também tenham uma vida social/familiar ativa?
3. Quais atividades e temáticas em Saúde Mental e outras, o campus xxx pode promover para auxiliar os pais na formação de seus/suas filhos(as)?
4. O que o IFRO, campus xxx pode fazer para fortalecer esta parceria com os pais?

Sugestões e ideias de gestão

- Informe aos participantes que eles devem estar preparados para compartilhar suas respostas;
- Determine com antecedência o tempo para resposta de cada pergunta;
- Incentivar o pensamento independente, assim como o compartilhamento em grupo.
- Monitore as discussões para confusões comuns que podem ser abordadas mais tarde com todo o grupo.

Benefícios do Place Mat

- Quando os participantes têm um "tempo de reflexão" apropriado, a qualidade de suas respostas melhora.
- Os participantes estão ativamente envolvidos no pensamento e o pensamento independente é incentivado.
- O pensamento mais crítico é retido em uma aula na qual os participantes tiveram a oportunidade de discutir e refletir sobre o tópico.
- Muitos participantes acham mais seguro ou mais fácil entrar em uma discussão com um grupo menor.
- É importante que os participantes aprendam como desenvolver as ideias dos outros, combinar pensamentos comuns e escrevê-los como um grupo.

Etapa

1

- Procedimento - Desenvolvimento da estratégia Place Mat.
- Recursos: Sala com uma mesa para cada grupo de 4 pessoas; Cartaz conforme figura 1, na descrição da estratégia Place Mat; Caneta para cada participante; Fita adesiva ou outro recurso para afixar os cartazes na parede;

Etapa

2

- Procedimento - Levantamento das propostas sugeridas através da estratégia do Place Mat
- Recursos: Nesta etapa, os responsáveis pela execução deverão relacionar todas as atividades que foram propostas pelo grupo e selecionar aquelas que serão colocadas em prática

Etapa

3

- Procedimento - Desenvolvimento das propostas selecionadas.
- Recursos: Nesta etapa, os responsáveis pela execução deverão: Elaborar ações para serem desenvolvidas com os pais e/ou responsáveis dos educandos, baseando-se nas propostas selecionadas na "Etapa 2"; Elaborar cronograma para desenvolvimento das ações.

Orientações:

- Ao formularem as ações, tenham em mente que "o menos é mais", ou seja, elaborem um cronograma que seja possível desenvolver com qualidade;
- Levem em conta o conhecimento empírico dos pais e/ou responsáveis, mesmo que eles não se deem conta, tem muito a oferecer através de suas experiências;
- É interessante que pelo menos uma das ações sejam desenvolvidas entre pais e alunos, visando o fortalecimento dos vínculos familiares;
- A estratégia Place Mat é uma sugestão, cada campus poderá utilizar o método que melhor lhe convier.

Leituras recomendadas:

Escola em Movimento. E book Qual o nível de engajamento dos pais da sua escola?. Disponível em: https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/49608/1546450187ebook_1.pdf

Blog Estante Mágica. Como incluir os pais na educação dos alunos. Disponível em: <https://materiais.estantemagica.com.br/ebook-como-incluir-pais-na-educacao-dos-filhos>

Escola em Movimento. Artigo: A importância da parceria entre pais e escola para um bom rendimento escolar dos filhos. Disponível em: <https://www.escolaemmovimento.com.br/blog/a-importancia-da-parceria-entre-pais-e-escola-para-um-bom-rendimento-escolar-dos-filhos/>

GSHOW. Artigo: Desafios do Ensino Médio: como ajudar seu filho a passar por essa fase. Disponível em: <http://gshow.globo.com/programas/encontro-com-fatima-bernardes/ep/ensino-positivo/noticia/2017/07/desafios-do-ensino-medio-como-ajudar-seu-filho-passar-por-essa-fase.html>

EIXO 2

3.2 Ações para acompanhamento de estudantes identificados em processo de adoecimento psíquico e vítimas de violência

As ações elencadas neste eixo têm como finalidade a construção de protocolos institucionais para atendimento de estudantes em situação de adoecimento psíquico e/ou vítimas de violência. Propõe-se com este material o estabelecimento de diretrizes que visam auxiliar os servidores no atendimento e desenvolvimento de suas ações no que se referem estes temas. Com isso, objetiva-se ofertar um atendimento efetivo às demandas apresentadas pelos estudantes do IFRO que se encontre em situação de vulnerabilidade psíquica, física e/ou social.

A Constituição Federal, em seu Art. 227, prevê que a família, sociedade e estado têm o dever de:

[...] assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão. (BRASIL, 1988)

Especificamente, em relação ao estudante menor de idade, cabe ressaltar que o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) preceitua crianças e adolescentes como sujeitos de direitos e devido à situação peculiar de pessoas em desenvolvimento, atribui à responsabilidade de garantir, proteger e reparar ao Estado, a sociedade e a família. Assim, uma criança ou adolescente em situação de violência ou com necessidade de atendimento em saúde, deve ter garantido essas proteções a partir de ações desses entes.

No contexto escolar, essa responsabilidade integra as atribuições dos agentes públicos, não sendo discricionária a este a decisão de tomar ou não providências frente à constatação ou suspeita de que os direitos da criança ou adolescente estão sendo violados, de acordo com o Art. 13 do ECA:

Os casos de suspeita ou confirmação de castigo físico, de tratamento cruel ou degradante e de maus-tratos contra criança ou adolescente serão obrigatoriamente comunicados ao Conselho Tutelar da respectiva localidade, sem prejuízo de outras providências legais. (BRASIL, 1990)

A atuação frente ao fenômeno da violência e de demandas de adoecimento psíquico de forma a garantir a proteção integral e promoção de direitos, exige dos agentes públicos um trabalho extremamente assertivo, bem com a interlocução com outros agentes de proteção de direitos de crianças e adolescentes, como familiares e instituições de proteção.

Ainda, cabe estabelecermos medidas orientativas mais específicas para atuação frente à possível identificação de situações que envolvam adoecimento psíquico, comportamento suicida e violação de direitos de menores. Desta forma, a seguir serão expostos os procedimentos a serem adotados pelo(s) profissional(is) que venham a prestar atendimento aos estudantes com estas demandas, abordando: procedimentos a ser seguido na escuta, os principais itens a serem avaliados durante o atendimentos; os encaminhamentos internos e externos que devem ser realizados e medidas para proceder para o acompanhamento da demanda.

3.2.1 Protocolo para acompanhamento de estudantes em situação de adoecimento psíquico

1-Definição

Este protocolo tem por objetivo a padronização de procedimentos a serem utilizados para o acompanhamento regular de estudantes que apresentem indícios de adoecimento psíquico com quadro de transtorno psiquiátrico diagnosticado ou não.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a "saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade", ou seja, a saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências. Estima-se que 10% a 20% dos adolescentes em todo o mundo vivenciam problemas relacionados à saúde mental, todavia permanecem diagnosticados e tratados de forma inadequada. De acordo com dados da OMS, a Depressão é a 9ª causa de doença e incapacidade entre todos os adolescentes e Ansiedade é a 8ª principal causa. (OPAS, 2018).

Portanto, transtornos psicológicos podem ser profundamente incapacitantes para o funcionamento de um adolescente, afetando inclusive sua frequência e desempenho escolar, podendo ainda a depressão, na pior das hipóteses, levar ao suicídio (OPAS, 2018).

Outro comportamento que merece total atenção de todos nós que trabalhamos no ambiente escolar é a autolesão. A literatura internacional tem constatado a frequência de autolesão entre adolescentes, demonstrando que nos últimos anos a prática desse comportamento tem aumentado (MUEHLENKAMP, CLAES, HAVERT, & PLENER, 2012; PLENER ET AL., 2016 APUD FONSECA ET AL, 2018).

Para uma melhor compreensão, apresentamos a definição acerca desse comportamento de acordo com Giusti (2013, p. 5): "A automutilação é definida atualmente como qualquer comportamento intencional envolvendo agressão direta ao corpo sem intenção consciente de suicídio e não socialmente aceita dentro de sua própria cultura e nem para exibição".

E ainda:

Os comportamentos autolesivos mais comuns são cortes superficiais na pele, arranhões, mordidas, queimaduras, bater partes do corpo contra a parede e enfiar objetos pontiagudos no corpo (Cedaro, & Nascimento, 2013 apud Fonseca et al, 2018).

Por fim, embora a autolesão se distancie em diversos aspectos do comportamento suicida (Muehlenkamp, 2005 apud Fonseca et al., 2018), os dados de pesquisas demonstram maior incidência de suicídio entre os jovens que se auto lesionaram anteriormente (Franklin et al., 2017 apud Fonseca et al, 2018).

2-Procedimentos a ser seguido na escuta

De forma geral, no atendimento dos estudantes com este tipo de demanda deve-se estabelecer uma abordagem acolhedora, calma, aberta, de aceitação e de não julgamento para facilitar a comunicação e, especialmente, tomar medidas que garantam o sigilo do conteúdo compartilhado, assim segue algumas orientações:

“Como se comunicar:

Ouvir atentamente, com calma.
Entender os sentimentos da pessoa (empatia).
Dar mensagens não verbais de aceitação e respeito.
Expressar respeito pelas opiniões e pelos valores da pessoa.
Conversar honestamente e com autenticidade.
Mostrar sua preocupação, seu cuidado e sua afeição.
Focalizar nos sentimentos da pessoa.

Como não se comunicar:

Interromper muito frequentemente.
Ficar chocado ou muito emocionado.
Dizer que você está ocupado.
Fazer o problema parecer trivial.
Tratar o estudante de uma maneira que possa colocá-lo numa posição de inferioridade.
Dizer simplesmente que tudo vai ficar bem.
Fazer perguntas indiscretas.
Emitir julgamentos (certo x errado), emitir opiniões pessoais sobre seus valores.” (BRASIL, 2006).

O estudante esteja em crise de choro, agitação e angústia acentuada, e não for possível estabelecer uma conversa que possibilite a coleta de informações mais apuradas sobre a situação, o profissional deverá realizar o acolhimento do estudante. Se necessário chamar os responsáveis e agendar um novo encontro para colher às informações necessárias para compreensão do caso e possíveis encaminhamentos.

3-Questões a serem avaliadas/identificadas

- Se o estudante está em tratamento ou se já esteve em tratamento psicológico ou psiquiátrico;
- Histórico de transtorno psiquiátrico;
- Se o estudante fez ou está fazendo uso de medicamento controlado;
- Ocorrência de autolesão;
- Se apresenta comportamento suicida, caso haja identificação, deve-se utilizar o protocolo de prevenção ao suicídio.
- Vivência de situação de violação de direitos (abandono, negligência, conflitos familiares, convivência com pessoas que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas, além de todas as formas de violência - física, sexual e psicológica);
- Uso de álcool ou outras drogas;
- Se há fatores institucionais relacionados ao adoecimento do estudante.

4-Encaminhamentos internos

- Realizar o acolhimento dos estudantes que forem encaminhados ou buscarem o setor por demanda espontânea apresentando indícios de sofrimento/adoecimento psíquico;
- Estabelecer ações em conjunto com os demais profissionais da CAED/DEPAE, Direção de Ensino, DAPE e docentes, a fim de garantir a manutenção do processo de aprendizagem do estudante;
- O profissional fará orientações aos docentes via e-mail ou reunião, com o objetivo de discutir a situação do estudante e estabelecer em conjunto com demais medidas necessárias para a realização de atendimento diferenciado, quando necessário;
- Se for verificado fatores institucionais relacionados ao processo de adoecimento psíquico deverá ser tomadas medidas de cunho pedagógico e/ou administrativa visando minimizar os danos à saúde do estudante, ao processo de aprendizagem, e se for o caso a apuração de responsabilidades administrativas;
- No caso de estudante socioeconomicamente vulnerável, que apresente demanda para atendimento de saúde externo, em caráter de urgência e que não possa ser atendido pelo SUS, o Programa de Atenção à Saúde e Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão (PROSAPEX) poderá ser utilizado para pagamento de consulta. Neste caso realizar encaminhamento ao Serviço Social do Campus para providências.

5-Encaminhamentos externos

- Se o estudante for menor de idade ou caso seja maior de idade, mas não apresente condições psíquicas para tomadas de decisões, os responsáveis ou familiares próximos deverão ser convocados para que o profissional possa informar sobre o estado de saúde do estudante, bem como para colher outras informações sobre o caso;
- Encaminhar o estudante para avaliação e acompanhamento com Psicólogo Clínico e/ou Psiquiatra na rede pública ou privada de saúde. Registrar o encaminhamento por escrito e colher a assinatura de recebimento do responsável;
- Caso constatado a necessidade encaminhar o estudante por escrito para avaliação e acompanhamento com outros profissionais, que julgar necessário (Neurologista, Psicopedagogo e outros).
- O profissional caso convoque os responsáveis e estes não compareçam fará o registro e notificará o Conselho Tutelar. A primeira convocação do responsável pelo estudante deve ser feita via telefone, caso não comparecerem sem justificativa prévia, a convocação deverá ser feita por escrito. Somente após estas duas primeiras tentativas o Conselho Tutelar será notificado.
- O Conselho Tutelar deverá ser notificado, em todos os casos que seja constatado comportamento de autolesão ou suicida, conforme Art. 6º da Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019.
- Realizar encaminhamento para serviços de Assistência Social (CRAS), caso seja constatado a necessidade de fortalecimento do vínculo familiar, por meio do Serviço Social do Campus.
- Em situações que indique negligência dos responsáveis e/ou das instituições de saúde que não propiciaram a efetivação do atendimento em saúde encaminhado, o Ministério Público deverá ser notificado.

6-Acompanhamento da demanda

- O estudante que apresentar sofrimento psíquico ou quadro diagnosticado de adoecimento psíquico deverá ser acompanhado regularmente, o profissional definirá de acordo com sua avaliação como ocorrerá a periodicidade do acompanhamento (ex: semanal, quinzenal...), com o objetivo de verificar se o estudante está recebendo os atendimentos externos necessários, bem como acompanhar o processo de escolarização do mesmo, seu desempenho escolar, processo de interação com colegas e docentes, entre outros.
- Solicitar dos responsáveis que apresentem relatórios e/ou laudos dos profissionais externos da área da saúde mental, que atendam os estudantes, com objetivo de acompanhar o estado de saúde deste, bem como manter um registro atualizado da situação.

7-Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção do Suicídio**: Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. Brasília, 2006. Disponível:

<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1241.pdf>. Acesso em : 06 ago. 2019.

BRASIL. **Lei nº 13.819, 26 de abril de 2019**. Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, a ser implementada pela União, em cooperação com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios; e altera a Lei nº 9.656, de 3 de junho de 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Lei/L13819.htm. Acesso em: 06 ago. 2019.

FONSECA, Paulo Henrique Nogueira da et al . Autolesão sem intenção suicida entre adolescentes. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 70, n. 3, p. 246-258, 2018. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000300017&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 jul. 2019.

GIUSTI, J. S. **Automutilação**: Características clínicas e comparação com pacientes com transtorno obsessivo-compulsivo (tese). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil, 2013.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Folha informativa - Saúde mental dos adolescentes**. Brasil, 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839. Acesso em: 05 ago. 2019.

3.2.2 Protocolo institucional para acompanhamento de estudantes que apresentam comportamento suicida

1-Definição

Este protocolo tem por objetivo a padronização dos procedimentos a serem utilizados para o acompanhamento regular dos casos de estudantes que apresentem comportamento suicida.

Uma vez que há uma alta taxa de suicídio em jovens de 15 a 19 anos, a prevenção do suicídio entre crianças e adolescentes é de alta prioridade. Tendo em vista que a maioria desses jovens frequenta a escola, este parece ser um importante local para a prevenção (OMS, 2000a).

Os transtornos psiquiátricos mais comuns em crianças e adolescentes que tentam o suicídio são: depressão; transtornos de ansiedade; abuso de álcool e outras drogas; transtornos alimentares; transtornos psicológicos; tentativas prévias de suicídio (OMS, 2000a).

Outros eventos de vida negativos podem atuar como desencadeadores do comportamento suicida: problemas familiares, separação de amigos, morte de pessoas amadas ou significativas, término de relacionamento amoroso, conflitos ou perdas interpessoais, opressão pelo seu grupo de identificação ou comportamento autodestrutivo para aceitação no grupo, opressão e vitimização, fracasso nos estudos, demandas altas na escola, desemprego e dificuldades financeiras, gravidez indesejada e aborto, infecção por HIV ou outras ISTs, doença física grave, desastres naturais (OMS, 2000a).

O outro aspecto relevante a ser observado é o efeito contágio que pode ocorrer no fenômeno do suicídio, por meio de um processo de imitação do comportamento um determinado suicídio pode facilitar a ocorrência de outros, mesmo que não se tenha convívio com a vítima.

Um suicídio pode vir a facilitar a ocorrência de outro, seja pelo fato exposto acima, de que a imitação do processo serve como modelo para novos suicídios, seja pelo fato de que a exposição a comportamentos suicidas de outras pessoas pode ensinar novas estratégias de lidar com sofrimento emocional. Esta influência pode ocorrer por meio de contato direto com a vítima ou pela transmissão da informação sobre o suicídio. A mídia pode contribuir com tal processo, com a divulgação dos casos de maneira sensacionalista.

Não há uma "receita" para detectar de forma segura uma crise suicida em um estudante, entretanto na maioria dos casos são manifestados certos sinais que devem chamar a atenção de quem trabalha em um ambiente escolar. Portanto, apresentaremos abaixo alguns sinais de alerta que nossos alunos podem emitir, os quais precisaremos estar atentos e avaliar no momento em que realizarmos o seu atendimento.

2-Questões a serem avaliadas/identificadas

- O estudante pode emitir FRASES DE ALERTA. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignoradas:

"Vou desaparecer."

"Vou deixar vocês em paz."

"Eu queria poder dormir e nunca mais acordar."

"É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar."

"Eu preferia estar morto."

"Eu não posso fazer nada."

"Eu não aguento mais."

"Eu sou um perdedor e um peso pros outros."

"Os outros vão ser mais felizes sem mim."

- Histórico de Transtorno Psiquiátrico;
- Ter realizado tentativas de suicídio prévias;
- Mudança abrupta de humor (depressão, nervosismo, angústia);
- Manifestar irritabilidade e comportamento de autodefesa;
- Mudanças súbitas de comportamento, como por exemplo: falta de interesse nas atividades habituais, declínio nas notas, más condutas em sala de aula, faltas não explicadas e/ou repetidas;
- Manifestar comportamentos de isolamento, afastando-se do convívio social;
- Demonstrar indiferença significativa quanto os seus hábitos de sono, alimentação e higiene;
- Histórico de bullying ou cyberbullying, tanto como vítima como quanto agressor;
- Apresentar uso ou abuso de álcool ou outras drogas;
- Problemas financeiros;
- Se o estudante começar a conversar ou tiver ideias acerca do suicídio;
- Publicação em redes sociais de temas ligados a morte, desesperança e desespero;
- Distribuição de bens ou de forma repentina fazer um testamento.
- Após uma avaliação da história do indivíduo e seus comportamentos, conseguiremos começar a estabelecer o nível do risco e a conduta que devemos ter para reduzi-lo.

Risco baixo: A pessoa teve alguns pensamentos suicidas, mas não fez nenhum plano.

Risco médio: A pessoa tem pensamentos e planos, mas não pretende cometer suicídio imediatamente.

Risco alto: A pessoa tem um plano definido, tem os meios para fazê-lo e planeja fazê-lo prontamente. Pode já ter tentado suicídio recentemente e apresenta rigidez quanto a uma nova tentativa. Pode ter tentado várias vezes em um curto espaço de tempo

3-Procedimento a ser seguido na escuta

- Encontrar um momento apropriado e um lugar calmo para falar com o estudante, onde não haja interrupções. Deixe-o saber que você está ali para ouvir, ouça-o com a mente aberta e tranquila, e ofereça seu apoio e o da instituição.
- É necessário que a abordagem com o estudante com ideação suicida seja de forma responsável, empática, atenciosa e acolhedora, pois para muitos deles falar sobre isso é muito difícil e delicado. Caso a abordagem traga implicitamente uma rejeição, julgamento, uma condenação, provavelmente o estudante não conseguirá manifestar o que está sentindo, a ideação suicida permanecerá, e ele não mais irá contar sobre ela.
- Essa comunicação deve seguir as orientações elencadas no tópico que trata sobre “como se comunicar” e “como não se comunicar”, disponível no protocolo de adoecimento psíquico.
- Comece perguntando ao estudante como ele está se sentindo, sobre sua vida e procure estabelecer uma relação empática para posteriormente entrar no conteúdo do suicídio.

- Quando for questionar o aluno, você deverá fazer as perguntas de maneira gradual. Iniciando com perguntas mais simples, como por exemplo: "Como está a sua vida? Como você se sente sobre o futuro? Há algo que está te incomodando?" (MICHEL, 2000). Dependendo da resposta podem-se fazer perguntas mais diretas: "Você sente-se infeliz ou sem esperança? Você sente-se desesperado? Você sente-se incapaz de enfrentar os dias? Você sente que sua vida é um fardo? Você acha que não vale a pena viver? Até que se pergunte diretamente: "Você pensa em cometer suicídio?". Esta última pergunta deverá ser feita de forma clara, portanto, abaixo apresentamos algumas maneiras de perguntar diretamente se o indivíduo tem intenções de se ferir ou de cometer suicídio (OMS, 2000b):

"Tem pensado em fazer-se mal?"

"Tem pensado acabar com a sua vida?"

"Tem estado a pensar em suicídio?"

"Já alguma vez pensou ou está a pensar agora em fazer-se mal?"

"Tem-se sentido tão mal que pensa em infligir-se mal?"

- Em caso de resposta positiva, questione se o estudante possui planos para cometer suicídio: Tem planos para pôr fim à sua vida? Tem um plano para como vai consegui-lo?
- Trabalhe os sentimentos suicidas manifestados pelo estudante. Quanto mais abertamente ele fala sobre o que está sentindo, sobre suas perdas, isolamento e desvalorização, menos confusas suas emoções se tornam. Esse processo de reflexão é importante, ninguém senão o próprio aluno pode revogar a decisão de tirar a própria vida e tomar a decisão de viver.
- Focalize nos aspectos positivos da pessoa, fazendo-a falar sobre como problemas anteriores foram resolvidos sem recorrer ao suicídio. É uma forma de motivá-la e ao mesmo tempo recuperar a confiança em si mesma.
- Explore alternativas ao suicídio. O profissional deve tentar explorar as várias alternativas ao suicídio, até aquelas que podem não ser soluções ideais, na esperança de que a pessoa vá considerar ao menos uma delas.

4-Encaminhamentos internos

- Realizar o acolhimento dos estudantes que forem encaminhados ou buscarem o setor por demanda espontânea apresentando indícios de sofrimento/adoecimento psíquico;
- Estabelecer ações em conjunto com os demais profissionais da CAED/DEPAE, Direção de Ensino, DAPE e docentes, a fim de garantir a manutenção do processo de aprendizagem do estudante;
- O profissional fará orientações aos docentes via e-mail ou reunião, com o objetivo de discutir a situação do estudante e estabelecer em conjunto com demais medidas necessárias para a realização de atendimento diferenciado, quando necessário;
- Se for verificado fatores institucionais relacionados ao processo de adoecimento psíquico deverá ser tomadas medidas de cunho pedagógico e/ou administrativa visando minimizar os danos à saúde do estudante, ao processo de aprendizagem, e se for o caso a apuração de responsabilidades administrativas;
- No caso de estudante socioeconomicamente vulnerável, que apresente demanda para atendimento de saúde externo, em caráter de urgência e que não possa ser atendido pelo SUS, o Programa de Atenção à Saúde e Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão (PROSAPEX) poderá ser utilizado para pagamento de consulta. Neste caso realizar encaminhamento ao Serviço Social do Campus para providências.

5-Encaminhamentos externos

- Em qualquer grau de risco (baixo, médio, alto) e independentemente da idade a família do estudante deverá ser comunicada e orientada, bem como deverão ser formalizados os encaminhamentos necessários. De acordo com o grau, realizar os seguintes encaminhamentos:
 1. Em grau baixo encaminhar para avaliação e atendimento psicológico e solicitar que o responsável e/ou familiar providencie a consulta o mais breve possível;
 2. Em grau médio encaminhar para avaliação e atendimento psiquiátrico para avaliação e conduta e solicitar que o responsável e/ou familiar providencie a consulta o mais breve possível;
 3. Em grau alto encaminhar com urgência para o serviço de psiquiatria ou para emergência do hospitalar. Caso o responsável e/ou familiar, não possa fazer o acompanhamento inicial, algum servidor da instituição deve fazê-lo até que o estudante esteja sob cuidados médicos ou familiares.

Observações para casos de Alto Risco:

- ⇒ Se você percebe que essa pessoa está em perigo imediato que corresponde ao alto risco de suicídio, não a deixe sozinha. Encaminhe o indivíduo para o serviço de psiquiatria para avaliação e conduta e, se necessário, para a internação. Providencie uma ambulância ou veículo institucional e encaminhe a pessoa ao pronto-socorro.
- ⇒ Se todas as tentativas de convencimento do paciente para uma encaminhamento voluntário se esgotarem, e se percebe que há um risco de suicídio iminente, peça ajuda da família, pois uma internação involuntária poderá ser necessária.
- ⇒ Explique ao profissional que irá recebê-la o resultado da sua avaliação, uma vez que é indispensável que ele entenda o motivo do encaminhamento. Além do mais, você já conseguiu obter informações importantes.
- ⇒ Total cuidado com possíveis meios (por exemplo, pesticidas, armas de fogo, estiletes, tesouras, facas ou medicamentos) de cometer suicídio que possam estar no próprio espaço de atendimento e/ou no ambiente escolar, e repassar orientações acerca destes cuidados aos responsáveis;

- Notificar o Conselho Tutelar caso seja constatado tentativa de suicídio e/ou ato de automutilação, conforme Art. 6º da Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019. Assim como, notificar o Ministério Público os casos que podem indicar negligência dos responsáveis ou das instituições de saúde que não propiciaram a efetivação do atendimento em saúde encaminhado.
- O profissional caso convoque os responsáveis de estudantes menores de idade e estes não compareçam fará o registro e notificará o Conselho Tutelar. O primeiro contato deve ser feito via telefone, desta forma, se os responsáveis não comparecerem sem justificativa prévia, deverá ser feito por escrito. Somente em caso de negativa das duas primeiras tentativas, o Conselho Tutelar deverá ser notificado, salvo casos avaliados como alto risco, nos quais devem ser tomadas medidas em caráter de urgência.

- O profissional caso convoque os familiares de estudante maior de idade que não esteja em plenas condições psicológicas e estes não compareçam fará o registro e notificará o Ministério Público. O primeiro contato deve ser feito via telefone, se os responsáveis não comparecerem sem justificativa prévia, deverá se feito por escrito. Somente em caso de negativa das duas primeiras tentativas o Ministério Público será notificado, salvo casos avaliados como alto risco, nos quais devem ser tomadas medidas em caráter de urgência.
- Realizar encaminhamento para serviços de Assistência Social (CRAS), caso seja constatado a necessidade de fortalecimento do vínculo familiar, por meio do Serviço Social do Campus.

6-Acompanhamento/reavaliação da demanda

- O estudante que apresentar comportamento suicida deverá ser acompanhado regularmente, o profissional definirá de acordo com sua avaliação como ocorrerá a periodicidade do acompanhamento (ex: semanal, quinzenal...), com o objetivo de verificar se o estudante está recebendo os atendimentos externos necessários, bem como acompanhar o processo de escolarização do mesmo, seu desempenho escolar, processo de interação com colegas e docentes, entre outros.
- Solicitar dos responsáveis que apresentem relatórios e/ou laudos dos profissionais externos da área da saúde mental, que atendam os estudantes, com objetivo de acompanhar o estado de saúde deste, bem como manter um registro atualizado da situação.

7-Referências

BRASIL. Lei nº 13.819, 26 de abril de 2019. Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, a ser implementada pela União, em cooperação com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios; e altera a Lei nº 9.656, de 3 de junho de 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Lei/L13819.htm. Acesso em: 06 ago. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Prevenção do suicídio: Manual para professores e educadores. Genebra, 2000a.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Prevenção do suicídio: Um Manual para médicos clínicos gerais. Genebra, 2000b.

MICHEL, K. Suicide prevenjon and primary care. In: Hawton, K., Van Heeringen, K. The Internajonal Handbook of Suicide and A4empted Suicide. John Wiley & Sons: Chichester, 2000.

3.2.3 Protocolo institucional para acompanhamento em casos de estudantes que tiveram ou estão em situação de violação de direitos

1-Definição

Este protocolo tem por objetivo a padronização dos procedimentos a serem utilizados para o acompanhamento regular dos casos de estudantes que tiveram ou estão em situação de violação dos seus direitos.

A violação de direitos consiste em "toda e qualquer situação que ameace ou viole os direitos da criança ou do adolescente, em decorrência da ação ou omissão dos pais ou responsáveis, da sociedade ou do Estado, ou até mesmo em face do seu próprio comportamento." (VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE DO DISTRITO FEDERAL, 2013, p. 1).

A violação de direitos contra menores de idade pode ser configurada em casos de "abandono, negligência, conflitos familiares, convivência com pessoas que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas, além de todas as formas de violência (física, sexual e psicológica)". (VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE DO DISTRITO FEDERAL, 2013. p 1-2).

Após a identificação dos casos supramencionados a notificação por parte da instituição escolar é obrigatória, caso após a comunicação aos responsáveis, estes não a façam.

2- Executantes

Preferencialmente Psicólogo, Assistente Social e Orientador Escolar.

3- Procedimentos a ser seguido na escuta

- Estabelecer uma relação de confiança com o estudante, de modo que este se sinta à vontade e acolhido ao revelar o que aconteceu;
- Ter como princípio a "escuta como "direito", e não como "obrigação" (respeito à condição da criança/adolescente como sujeito de direitos e não mero "objeto" de intervenção estatal ou "instrumento de produção de prova"); (DIGIÁCOMO, 2019)
- Respeitar o desejo de livre manifestação do atendido. Necessidade de compreender o "tempo" do estudante, nem sempre este conseguirá fazer todo o relato de uma só vez, devendo haver flexibilidade no processo de escuta, e caso o estudante concorde, realizar novo atendimento em data posterior;
- Evitar a revitimização do estudante. O mesmo jamais deve ser "forçado" a relatar o que sofreu, sendo necessário, ante sua eventual recusa/resistência em revelar os fatos, postergar ou interromper o atendimento. Tal medida é essencial para evitar trauma/constrangimento.
- A suspeita ou indícios de violação de direitos se configura como suficientes para o encaminhamento de denúncia;
- Assegurar sua privacidade, respeitando os aspectos legais

4-Questões a serem avaliadas/identificadas

- Se o estudante ainda está vivenciando a suposta violência e se ainda tem contato com o agressor;
- É importante avaliar o risco imediato de reincidência dos maus-tratos;
- Se a violência for intrafamiliar, identificar quem é o membro agressor e quem são os membros

5-Encaminhamentos internos

- Estabelecer ações em conjunto com os demais profissionais da CAED/DEPAE, Direção de Ensino, DAPE e docentes, a fim de garantir a manutenção do processo de aprendizagem do estudante;
- O profissional fará orientações aos docentes via e-mail ou reunião, com o objetivo de discutir a situação do estudante e estabelecer em conjunto com demais medidas necessárias para a realização de atendimento diferenciado, quando necessário;
- Se for identificada situação de violação de direitos no contexto institucional, o profissional deve relatar o ocorrido imediatamente, através de processo no SEI (classificação restrita), a sua chefia imediata e chefia geral da unidade.
- Lembra-se que a atenção e a notificação dos casos é responsabilidade da Unidade também, e não apenas dos profissionais que fizeram o atendimento. A instituição deve estar atenta à identificação dos casos e comprometida com o acompanhamento dos estudantes.

6- Encaminhamentos externos

- Convocar o responsável do estudante (se for violência intrafamiliar, convocar membro não agressor), informar a suspeita de violação de direitos e solicitar que a denúncia seja feita na Delegacia, de preferência em uma Especializada (Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM) e/ou Delegacia Especializada de Atendimento à Criança e ao Adolescente (DPCA).
- Pedir ao responsável comprovação documental de que a notificação foi realizada nos órgãos responsáveis.
- Se a família não quiser, não fizer ou não puder assumir a notificação, deverá informar ser informada que, por força da lei, a Instituição terá que notificar o fato aos órgãos competentes. Iniciará com a notificação a Delegacia e dependendo do caso a demais órgãos como Conselho Tutelar e Ministério Público. A notificação (modelo em anexo) deve ser enviada pela Direção da Unidade o mais rapidamente possível.
- Caso o estudante menor esteja em situação de violência intrafamiliar e em contato com o agressor, a notificação às Delegacias Especializadas (de acordo com o caso) e ao Conselho Tutelar deverá ser imediata.
- Especificamente, em casos de relato de violência sexual sofrida por menores de idade, é importante ressaltar que independente da época em que a suposta violência tenha ocorrido, o profissional deverá tomar as medidas supracitadas nos parágrafos anteriores.
- É importante orientar os familiares, em linguagem apropriada, as graves consequências da vivência de violência para o desenvolvimento da criança/adolescente e o importante papel que eles terão para reverter/minimizar os danos causados.
- Caso necessário, encaminhar a família para serviços de apoio existentes no município, complementando a rede de suporte (CRAS, CREAS, CAPS, outros).

7. Acompanhamento/reavaliação da demanda

- Aos estudantes que tiveram violação dos seus direitos, o profissional definirá de acordo com sua avaliação como ocorrerá o acompanhamento regular (ex: semanal, quinzenal...) com o objetivo de verificar se está recebendo os atendimentos externos necessários, bem como realizar o acompanhamento do processo de escolarização do mesmo, seu desempenho escolar, processo de interação com colegas e docentes, entre outros.
- Solicitar dos responsáveis que apresentem relatórios e/ou laudos dos profissionais externos quando o estudante estiver em acompanhamento, com objetivo de acompanhar o caso, bem como manter atualizado o seu registro de atendimento na escola.

8. Referências

VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE DO DISTRITO FEDERAL. Violação dos Direitos da Criança e do Adolescente. Brasília, 2013. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/infancia-e-juventude/publicacoes-textos-e-artigos/publicacoes/colecao/situacaoRisco.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2019.

DIGIÁCOMO, Murillo José. Escuta qualificada de crianças e adolescentes vítimas de violência. Disponível em: <http://www.crianca.mppr.mp.br/pagina-1940.html>. Acesso em: 05 ago. 2019.

3.2.4 Adaptações pedagógicas para estudantes em situação de adoecimento psíquico

No ambiente escolar são vivenciadas diversas situações que exigem de toda equipe de educadores novas medidas e ações, dentre essas, temos os transtornos psíquicos que estão cada vez mais presentes neste contexto. Neste sentido é relevante destacar que o indivíduo em situação de adoecimento psíquico pode apresentar alterações cognitivas, isso devido ao uso de medicamentos, como também provocado pelos próprios sintomas de cada transtorno. Dentre as alterações cognitivas podemos destacar déficit de atenção e concentração, dificuldade de memorização, dificuldade de tomar decisões e desmotivação (DALGALARRONDO, 2008).

Especificamente nos casos de estudantes em situação de adoecimento psíquico é de suma importância pontuar que há necessidade de construir um plano individual de atendimento, respeitando as especificidades e as particularidades de cada quadro de saúde, objetivando evitar a sobrecarga do estudante e contribuir para sua melhora. Para esta construção "é preciso que os conteúdos escolares ensinados e aprendidos sejam recursos que possibilitem ao educando não só repeti-los, mas sobretudo, servir-se deles para relacionar-se melhor consigo mesmo, com o mundo e com os outros". (LUCKESI, 2011, p.101).

Considerando isso é importante estabelecer processos de orientação pedagógica para os docentes de estudantes em situação de adoecimento psíquico e outras vulnerabilidades e que apresentam agravamento relacionado às questões didático-metodológicas, métodos avaliativos, relação professor/aluno, etc.

Na realização do atendimento pedagógico é importante que o docente organize seu tempo para construir um ambiente de aprendizagem efetivo e eficaz, com intuito de atender o ritmo do estudante (RIBEIRO & PAULA, 2011). Neste sentido seguem algumas orientações quanto aos procedimentos para atendimento aos estudantes em situação de adoecimento psíquico.

Orientações para desenvolvimento do Plano Individual de Atendimento de estudantes em situação de adoecimento psíquico

Os profissionais da CAED/DEPAE que estiverem acompanhando o estudante, respeitando os princípios éticos referente ao sigilo trabalharão em conjunto com os profissionais da Direção de Ensino, DAPE e docentes, a fim de garantir a manutenção do processo de aprendizagem do estudante; farão orientações aos docentes via e-mail, bem como quando necessário solicitará reunião, com o objetivo de discutir a situação do estudante e propor em conjunto os encaminhamentos necessários para realização do atendimento diferenciado.

É importante destacar que cada caso exigirá um conjunto de medidas de acordo com sua especificidade. No entanto segue algumas orientações gerais para a realização do atendimento individualizado:

- Durante as aulas evitar expor o estudante na frente dos colegas, com perguntas sobre seu humor e/ou comportamento.
- Construir o atendimento ao estudante baseado no diálogo sobre as suas limitações e potencialidades.
- Na realização de atividades em grupo o docente deverá montar os grupos de trabalho, evitando assim a exclusão e isolamento do estudante.

- Ofertar a possibilidade do estudante realizar nova atividade avaliativa ou atividade diferenciada, caso apresente comportamento atípico no momento da avaliação.
- Criar um ambiente confortável para o estudante realizar apresentações de seminários sempre respeitando suas limitações. Caso o estudante não consiga realizar a atividade, oportunizar outra forma de avaliação ao estudante.
- Realizar adaptações nas atividades avaliativas escritas:
 - Utilize linguagem clara, objetiva, com termos conhecidos, evitando dupla ou vaga interpretação;
 - Elabore enunciados com textos curtos, com linguagem objetiva, direta, com palavras precisas e inequívocas (sem 'duplo' sentido);
 - Trate de um só assunto em cada questão;
 - Divida um "grande" texto, do qual decorre uma "grande" questão, em "pequenos" textos acompanhados de suas respectivas questões;
 - Evitar prova extensa que possa provocar cansaço e conseqüentemente mais falhas nas questões finais.
 - Se possível permitir consulta em material de apoio ou resumo/esqueleto de estudo para a avaliação.

Orientações para atendimento de estudantes em situação de adoecimento psíquico e em atendimento domiciliar

- A elaboração do plano de atendimento domiciliar sempre que possível deverá ser acompanhado/mediado por um membro do DEPAE/CAED (Orientadora Educacional, Psicóloga Escolar), por meio de reuniões para planejamento e construção do mesmo.
- O membro do DEPAE/CAED atuará como mediador, verificando junto aos professores as atividades e o prazo que estes têm para que sejam repassadas ao estudante. De preferência as atividades deverão ser encaminhadas ao mediador, que ciente das especificidades do quadro do estudante irá acompanhar e orientar quanto ao tipo de atividade, quantitativo e prazo de entrega.
- O plano individual de atendimento deverá ser construído de forma interdisciplinar, objetivando evitar a sobrecarga do estudante.
- Utilizar como estratégia de ensino a gravação de vídeo aulas ou indicação das já disponíveis na rede, para auxiliar o estudante na compreensão dos conteúdos.
- Durante o processo de atendimento recomenda-se a realização de web conferência, para sanar dúvidas e realizar explicações de conteúdo e atividade proposta.
- Utilização do ambiente virtual de aprendizagem (AVA) para ministrar/disponibilizar conteúdos, tarefas, exercícios e atividades afins;
- Quando possível sugerir atividades práticas em ambiente domiciliar (planejamento acompanhado pelo mediador), pois algumas atividades podem ser terapêuticas.
- A Coordenação de Curso e o DEPAE/CAED deverão sistematizar análises contínuas em relação à implementação dos planos de atendimento domiciliar e sistemáticas de avaliação traçadas pelos professores, com sugestão de ajustes e flexibilização, quando necessário.
- O acompanhamento do atendimento domiciliar deverá ser realizado pela Coordenação de Curso (mediando contato da família e estudante com docente) e pelo Departamento/Coordenação de Assistência ao Educando mediando contato do docente com estudante e família.

Eixo 3

3.3 Ações complementares

3.3.1 Capacitação

A capacitação de servidores é fundamental para o enfrentamento das demandas apresentadas pela sociedade, que está em constante processo de mudança, exigindo destes o aprimoramento constante, para aquisição de novas competências e aprendizagens. Especificamente, para atuação diante do quadro de adoecimento psíquico de estudantes é primordial:

Promover a capacitação contínua dos profissionais da Assistência ao Educando dos *Campi*, para atuação em nível preventivo em Saúde Mental.

Promover a capacitação continuada dos profissionais da Psicologia, para atuação em nível interventivo e preventivo em Saúde Mental.

Promover a formação continuada dos docentes relacionada aos principais pontos de convergências de problemáticas entre professores e alunos: avaliação; relação professor/aluno; (in) disciplina; metodologias ativas (resoluções de problemas), projetos integradores, temas transversais, entre outros.

3.3.2 Práticas de ensino integradoras e com metodologias ativas

O alto número de disciplinas nos cursos integrados do IFRO e o conseqüente acúmulo de atividades avaliativas e extraclasse podem gerar sobrecarga nos estudantes, tal situação pode potencializar quadros de estresse e ansiedade, bem como prejudicar a autoimagem dos estudantes que não conseguem atender a contento as exigências do processo de formação. O desenvolvimento de estratégias de ensino com metodologias ativas e integradoras são fundamentais para o enfrentamento desta questão.

3.3.3 Atividades artísticas, culturais e de esporte e lazer

O incentivo e disponibilização de práticas de atividades de artísticas/culturais e de esporte e lazer podem contribuir melhorar a saúde mental dos discentes e devem ser amplamente disponibilizadas e incentivadas na instituição. Os efeitos psicológicos destas ações, comumente, estão relacionados à estabilização do humor, redução do estresse, efeito positivo no autoconceito, desenvolvimento de qualidades sociais, por meio do estabelecimento de interações sociais.

A adequação do calendário acadêmico para inclusão desses momentos é fundamental, pois assim, formaliza-se a importância dessa ação na cultura institucional. Os pais e/ou responsáveis podem ser envolvidos nestas atividades, assim com parceiros externos.

3.3.4 Formação de parcerias externas

Outra ação importante é o estabelecimento de parcerias com órgãos externos para encaminhamentos de estudantes que demandem ações que extrapolem o escopo de atuação da instituição, bem como para o desenvolvimento de ações preventivas, dentre estes podemos citar: Rede Pública de Saúde, Centro e Atendimento Psicossocial- CAPS,

4. REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_sjfe.pdf. Acesso em: 25 ago. 2019
- BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 15 mai. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil: 2017 a 2020. Brasília: 2017.
- BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF.
- BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 jul. 1990.
- CORTELLA, Mário Sérgio. **O papel dos pais na educação dos filhos**. Disponível em: <http://mariosergiocortella.com/o-papel-dos-pais-na-educacao-dos-filhos/>. Acesso em: 13 mai. 2019.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (Org.). **Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- LUCKESI, Cipriano Carlos. **Avaliação da aprendizagem: componente do ato pedagógico**. São Paulo: Cortez Editora, 2011.
- MINTO, Elaine Cristina *et al.* Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 561-568, 2006.
- MUTARELLI, Andreia. **Estratégias de resistência à medicalização: a experiência francesa**. 2017. 282 folhas. Tese (Doutorado) Universidade de São Paulo, São Paulo.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Prevenção do Suicídio: um imperativo global**. OMS: 2014.
- PAR - PLATAFORMA EDUCACIONAL. **Competências socioemocionais na BNCC**. Disponível em: https://conteudos.somospar.com.br/lp-ebook-competencias-socioemocionais-na-bncc/?utm_source=site&utm_medium=materiais-educativos, acesso em: 14 maio. 2019.
- RIBEIRO, Karina Rafaela. **Atendimento pedagógico domiciliar para enfermos: Uma maneira diferente de educar**. Universidade Estadual de Maringá Educação e Diversidade. Disponível em: http://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/Educacao/ensino_fundamental/textos_educacao_fundamental/Monografia_Atendimento_Alunos_Enfermos_P%C3%A1gina070514.pdf. Acesso em: 05 jun. 2019.

SOARES, Darcilene. **Qual a importância do planejamento? Por que planejar?**. Administradores.com, 2016. Disponível em: <https://administradores.com.br/artigos/qual-a-importancia-do-planejamento-por-que-planejar>. Acesso em: 17 mai. 2019.

SOCIAL STUDIES. **Placemat Activity**. Disponível em: http://www.learnalberta.ca/content/sssm/html/placematactivity_sm.html. Acesso em: 14 mai. 2019.

STATI, Kamilla. **Psicopedagogia**. Disponível em: <http://www.instazu.com/media/2030223685503622691>. Acesso em: 17 mai. 2019.

VIGOTSKI, Lev Semenovitch. Os métodos de investigação reflexológicos e psicológicos. In: VIGOTSKI, Lev Semenovitch. **Teoria e método em psicologia**. São Paulo: Martins Fontes, 1999, p. 3-5.

World Health Organization (WHO). **Life skills education in schools**. Geneva: 1997.

Anexo

MINUTA DE OFÍCIO

Porto Velho/RO, 23 de julho de 2019.

À

@local_destinatario@

@nome_contexto_destinatario@

@endereço_destinatario@, @bairro_destinatario@

CEP: @cep_destinatario@ – @cidade_destinatario@/@sigla_uf_destinatario@

Assunto: Notificação de violência, suspeita ou comprovação de maus-tratos contra crianças e adolescentes.

@vocativo_destinatario@,

Vimos notifica-los da ocorrência/suspeita de violência sofrida pelo o (a) menor abaixo identificado (a) para providências cabíveis desta respeitosa instituição.

I - IDENTIFICAÇÃO DA CRIANÇA/ADOLESCENTE

Nome: _____

DN: ____/____/____ Idade: _____ Sexo: _____

Responsável(is) Legal(is):

Endereço:

Tel. p/contato:

II – Descrição do ocorrido (Tipo de violência e prováveis agressores)

III- IDENTIFICAÇÃO DO ATENDIMENTO

Data do atendimento: ____/____/____

Unidade: _____

Endereço da unidade:

Telefones.:

Profissionais envolvidos no atendimento (incluir categoria profissional):

Atenciosamente,