



## SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano e está relacionada à forma como uma pessoa pensa, sente, age e lida com as emoções, os desafios da vida, os relacionamentos e o estresse. Ter uma boa saúde mental não significa estar feliz o tempo todo, mas sim ser capaz de administrar as emoções, manter relações saudáveis e tomar decisões conscientes.

Com o aumento de casos de ansiedade, depressão, estresse e outros transtornos emocionais entre crianças e adolescentes, discutir saúde mental no ambiente escolar se tornou uma necessidade urgente. As escolas desempenham um papel crucial na formação integral dos estudantes, não apenas no desenvolvimento intelectual, mas também emocional e social.

Trabalhar esta temática nas escolas contribui para promover o autoconhecimento e empatia, prevenir problemas emocionais, melhorar o ambiente escolar refletindo nas relações familiares e formar cidadãos mais conscientes.

### Dinâmica sobre sentimentos e emoções – sugestão 1

Para as equipes que não utilizaram a dinâmica das emoções na temática prevenção da violência e promoção da cultura da paz, fica a sugestão para trabalhar no tema saúde mental. A dinâmica das emoções tem como objetivo estimular as crianças a expressarem suas emoções, promovendo a consciência de que todos vivenciam sentimentos semelhantes e que isso é natural. Essa abordagem favorece o desenvolvimento da tolerância, além de contribuir para o bem-estar e a harmonia nas relações interpessoais.

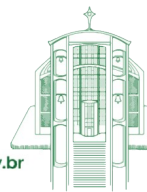
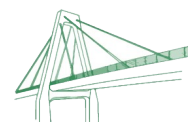
A proposta também pode ser uma ferramenta eficaz para lidar com situações do cotidiano, ajudando a identificar como as crianças se sentem e a facilitar a compreensão desses sentimentos. Esta dinâmica pode contribuir para a identificação de possíveis situações de violência.

Essa dinâmica é especialmente indicada para crianças menores.

Descrição: Sugere-se iniciar com um momento de descontração (quebra-gelo), utilizando a música “**Pulinho Pulão**”, disponível no YouTube pelo link:

<https://www.youtube.com/shorts/bcrkcJIRHrQ> .

Após o aquecimento, são apresentadas ilustrações relacionadas às emoções. Em uma conversa guiada, propõe-se abordar sentimentos como **alegria, tristeza e raiva**, incentivando as crianças a fazerem associações e compartilharem suas experiências.



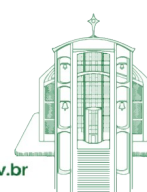
Algumas perguntas que podem orientar o diálogo:

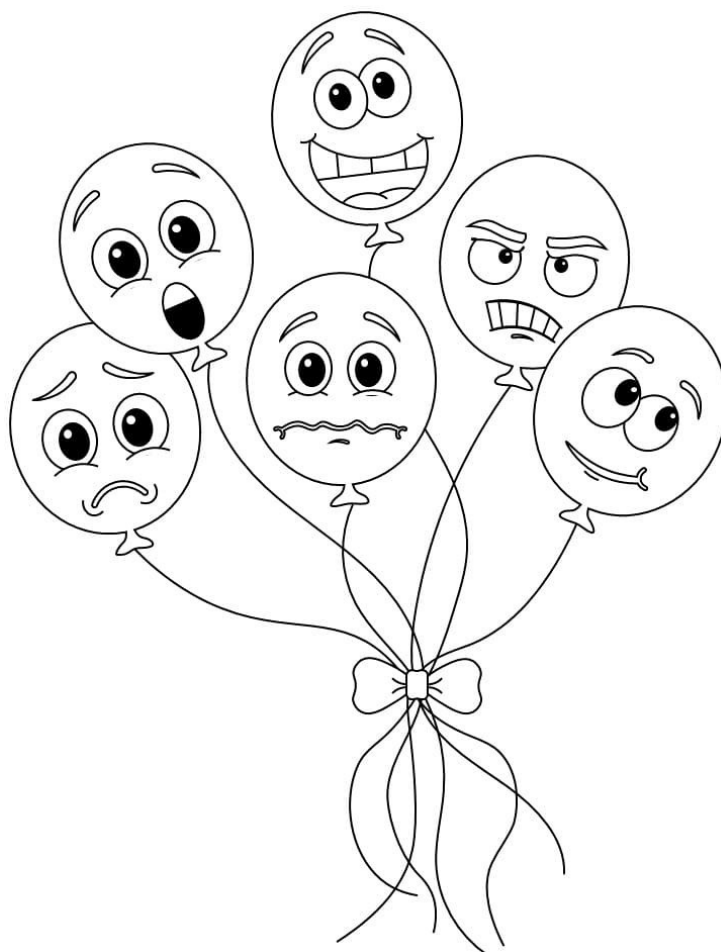
- Que sentimento é este? (mostrando a figura).
- Em que momento você se sente triste/feliz/raiva?
- Quando você se sente triste?
- E quando você ganha um presente, como se sente?

Anexo aos materiais de apoio, caso seja de interesse da equipe, pode ser disponibilizado um desenho para que as crianças brinquem de colorir!

**A equipe do PSE possui 1 exemplar dos emoji, disponível para empréstimo!**

**Pedimos que se organizem com antecedência, solicitem via e-mail para o PSE com data de utilização, bem como previsão de retirada e devolução, para que possamos viabilizar a utilização para o máximo de equipes!**





## **Dinâmica sobre sentimentos e emoções – sugestão 2**

Esta dinâmica pode ser realizada com ensino infantil e fundamental, sendo que a descrição dos sentimentos são diferentes conforme a escolha do público.

### **Materiais necessários:**

- 8 balões coloridos;
- 8 papéis com as palavras: *Medo, Raiva, Alegria, Tristeza, Amor, Paz, Diversão, Vergonha*;
- Cartas-mestre com a explicação de cada sentimento e orientações sobre como lidar com eles;
- Música para animar a brincadeira – conforme escolha da equipe de trabalho, sugere-se uma música animada.



### **Passo a passo:**

1. Organize as crianças sentadas em círculo.
2. Encha os balões e coloque dentro de cada um uma palavra representando um sentimento (uma palavra por balão).
3. Deixe todos os balões no centro da roda.
4. Escolha um balão para iniciar a atividade.
5. Coloque uma música para tocar e peça que as crianças passem o balão de mão em mão.
6. Quando a música parar, a criança que estiver com o balão deve estourá-lo.
7. Ela deverá ler (ou o adulto pode ler, dependendo da idade) a palavra que estava dentro do balão e compartilhar com o grupo um momento em que sentiu esse sentimento, além de descrever como se sente quando isso acontece.
8. Em seguida, o adulto responsável lê a *carta-mestre* correspondente, que traz uma breve explicação do sentimento e orientações sobre como lidar com ele.
9. A dinâmica continua até que todos os balões tenham sido estourados e os sentimentos trabalhados.

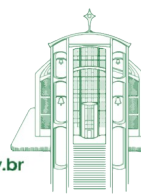
**A equipe do PSE possui 1 exemplar das cartas para ensino infantil e 1 exemplar para ensino fundamental, disponível para empréstimo! Pedimos que se organizem com antecedência, solicitem via e-mail para o PSE com data de utilização, bem como previsão de retirada e devolução, para que possamos viabilizar a utilização para o máximo de equipes!**

### **Palestra/roda de conversa Bullyng**

Se essa for uma realidade em seu território (uma conversa com a direção escolar pode nortear as principais demandas), uma palestra ou roda de conversa nessa temática pode ser muito interessante, principalmente com adolescentes.

Caso a escolha seja por uma roda de conversa, com foco em maior interação com os adolescentes, alinhando-se à proposta já mencionada na temática da saúde sexual e reprodutiva; pode-se utilizar uma estratégia simples e eficaz: a caixa para dúvidas:

Descrição: Após a divulgação da oficina/roda de conversa aos alunos, pode ser



disponibilizada uma caixa para que eles possam depositar, de forma anônima, suas dúvidas e questionamentos. Antes da realização da atividade, a equipe responsável recolherá a caixa e analisará as mensagens recebidas, utilizando esse material para orientar e direcionar os temas a serem abordados, além de planejar a melhor forma de conduzir a conversa.

A utilização da caixa de perguntas, exposta na escola dias antes do evento, representa uma estratégia eficaz para estimular a participação dos alunos. Essa abordagem contribui para a criação de um ambiente acolhedor, favorecendo o diálogo e a troca de experiências de forma respeitosa e significativa.



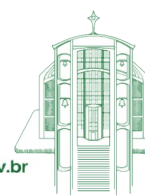
## Teatro das emoções

A proposta do Teatro das Emoções tem como base o filme *Divertidamente*, que costuma prender a atenção das crianças. A atividade pode ser utilizada na Educação Infantil e também adaptada para o Ensino Fundamental.

### Peça de Teatro: “Emoções Divertidas na escola”

#### Objetivo:

Ensinar as crianças a identificar, nomear e lidar com suas emoções através da história dos personagens baseados em *Divertidamente*.







**Personagens (com cores sugeridas):**

- **Alegria** (amarelo)
- **Tristeza** (azul)
- **Raiva** (vermelho)
- **Medo** (roxo)
- **Nojinho** (verde)
- **Ansiedade** (laranja)
- **Inveja** (cinza claro ou verde-escuro)
- **Tédio** (marrom ou bege)
- **Vergonha** (rosa ou lilás)
- **Criança (Luna ou João)**
- **Educadora (Professora)**
- **Narrador(a)**

**Cena 1 – Apresentação das Emoções**

**Narrador(a):**

Hoje vamos visitar a cabeça da Luna, onde vivem muitas emoções! Algumas já conhecemos... outras são novas, mas muito importantes também.

(Cada emoção entra e se apresenta com um gesto e uma rima curta)

**Alegria:**

"Quando tudo é diversão,  
Sou eu quem toma a direção!"

**Tristeza:**

"Se você quer chorar,  
Estou aqui pra te ajudar."

**Raiva:**

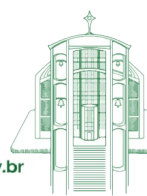
"Se pisam no meu pé, eu grito!  
Mas depois me acalmo e fico bonito."

**Medo:**

"Cuido dos perigos por aí,  
Mas com coragem, dá pra seguir."

**Nojinho:**

"Não gosto de coisa estranha,





Mas também sei dizer com graça e manha."

**Ansiedade:**

"Penso em tudo de uma vez,  
E fico agitado talvez!"

**Inveja:**

"Quando o outro tem e eu não,  
Sinto um apertinho no coração."

**Tédio:**

"Quando nada me anima ou dá emoção,  
O tédio toma conta do meu salão."

**Vergonha:**

"Quando fico sem saber o que fazer,  
Dá vontade de desaparecer..."

### **Cena 2 – Um Dia Diferente na Escola**

**Narrador(a):**

Hoje, Luna está com muitos sentimentos misturados. Vamos ver por quê?

**Criança (Luna):**

Hoje tem apresentação... tô com medo de errar.  
E minha amiga vai apresentar antes... Queria estar no lugar dela...

**Ansiedade:**

"E se você esquecer? E se todo mundo rir?"

**Vergonha:**

"Melhor nem falar nada... só ficar ali quietinha."

**Inveja:**

"Por que ela foi escolhida e não você?"

**Alegria:**

"Mas você se preparou! Vai ser incrível!"

**Raiva:**

"Isso não é justo! A Luna merecia também!"

**Tédio:**

"Essa apresentação é chata... queria estar brincando!"

### **Cena 3 – Conversa com a Educadora**

(A educadora percebe Luna isolada e vai conversar)





**Educadora:**

Luna, você está quietinha... quer me contar o que sente?

**Criança:**

Sinto um monte de coisa junto... não sei o que fazer...

**Educadora:**

Tudo o que você está sentindo é importante! Quer desenhar ou contar com a ajuda das emoções?

### **Cena 4 – As Emoções Ajudam Luna**

Cada emoção dá uma dica positiva de como lidar com seu sentimento.

**Ansiedade:**

"Respirar fundo ajuda a acalmar!  
Devagarinho, tudo vai melhorar."

**Vergonha:**

"Todo mundo erra, faz parte aprender.  
Você é valente por querer aparecer!"

**Inveja:**

"Se ela foi escolhida, tudo bem também.  
Na próxima, pode ser você — ninguém é mais ou menos que ninguém."

**Tédio:**

"Às vezes algo parece chato no começo,  
Mas pode virar legal se mudar o foco."

### **Cena 5 – Final Feliz**

**Narrador(a):**

Luna entendeu que sentir é natural. E que conversar e se expressar ajuda muito!

**Criança:**

Agora sei: todas as emoções fazem parte de mim!  
E posso escutar cada uma com carinho.

**Todas as Emoções (juntas):**

"Somos suas emoções, sempre vamos aparecer.  
Com respeito e cuidado, você vai aprender!"

### **Atividades Pós-Peça:**

#### **1. Roda das Emoções Novas**

- Mostre as figuras.





- Pergunte: “Você já sentiu isso?” “O que podemos fazer quando isso aparece?”

## 2. Cartas das Emoções (em anexo)

- Cartões com dicas do que fazer quando esta emoção aparecer.

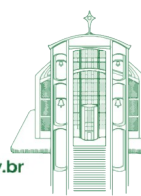
## 3. Desenho divertidamente

- Entregar para as crianças pintarem, disponível em:  
[https://wiki.smsbrusque.sc.gov.br/index.php?title=MATERIAIS\\_DE\\_APOIO](https://wiki.smsbrusque.sc.gov.br/index.php?title=MATERIAIS_DE_APOIO) .



**A equipe da UBS Guarani já realizou uma atividade semelhante de teatro e possui uma experiência exitosa.**

**Eles possuem 1 exemplar das plaquinhas conforme foto acima, disponível para empréstimo! Caso tiverem interesse em realizar esta atividade, pedimos que se organizem com antecedência, solicitem para a equipe da UBS Guarani com data de utilização, bem como previsão de retirada e devolução!**





### Cartas das Emoções

<b>Alegria</b> Compartilhe com os amigos e aproveite o momento!	<b>Tristeza</b> Converse com alguém e permita-se chorar.
<b>Raiva</b> Respire fundo antes de responder.	<b>Medo</b> Pense no que é seguro e vá com calma.
<b>Nojinho</b> Afastar-se do que incomoda e procure algo agradável.	<b>Ansiedade</b> Respire fundo e conte até 5.
<b>Inveja</b> Lembre que cada um tem seu momento.	<b>Tédio</b> Crie algo novo ou chame um amigo.
<b>Vergonha</b> Converse com alguém de confiança.	

