

## PROGRAMA



O que é?

A quem se destina?

Em que consiste exatamente?

Qual é o papel do docente?

Porquê participar?

Como aderir?

Dúvidas?

Sobre a ManifestaMente

### O que é?

- O programa 'De Pequenino a Torcer pela Saúde Mental' destina-se à promoção da saúde mental das crianças em contexto escolar, apresentando os conteúdos adaptados à faixa etária de forma lúdica e pedagógica.
- Foi concebido para ser implementado de modo fácil pelo educador de infância ou professor (ou psicólogo escolar), sem necessidade de formação adicional, apesar de termos também produzido recursos complementares para os facilitadores que quiserem aprofundar os temas.
- Foi criado pela equipa científica da associação sem fins lucrativos ManifestaMente e convidados (psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, professores e educadores de infância), com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian.

### A quem se destina?

- O programa destina-se aos alunos do último ano do pré-escolar e alunos do 1º ano e 2º ano de escolaridade.
- A inscrição no programa deve ser feita pelo docente/facilitador que dinamizará as sessões, que deverá ter a seu cargo alunos do último ano do pré-escolar, do 1º ano ou do 2º ano de escolaridade, durante o ano letivo de 2023/2024.

## Em que consiste exatamente?

Como ponto de partida para a aprendizagem estão 5 episódios de 'desenhos animados' de 10 min, concebidos de forma lúdica e baseada em evidência científica, sobre os seguintes temas: a função das emoções, dificuldades de aprendizagem, bullying e pressão de pares, quando alguém importante fica doente, e quando acontece uma coisa grave no mundo.

Os episódios devem ser mostrados a cada uma ou duas semanas e cada um tem sugestões de atividades associadas para ajudar a aprofundar e solidificar as aprendizagens.

Para podermos compreender o impacto e eficácia da iniciativa, os docentes aplicam um questionário antes do visionamento de qualquer episódio e um segundo questionário depois dos cinco - os docentes lêem as perguntas e as crianças classificam as respostas com emojis 😊 nas suas folhas. Finalmente queremos conversar convosco no fim para sabermos a vossa opinião sobre o programa.

## Qual é o papel do docente/facilitador?

1. Preencher o [questionário de inscrição](#) online no programa (5 min)
2. Enviar os consentimentos informados<sup>1</sup> para os pais das crianças e recolher os documentos assinados<sup>2</sup>
3. Fazer o questionário<sup>1</sup> inicial das crianças (10 min)
4. Ver o vídeo de orientações gerais (20 min, não obrigatório, mas aconselhado)
5. Fazer as 5 sessões com as crianças (20 min a 40 min, ver o episódio de desenhos animados + fazer as atividades sugeridas)
6. Fazer o questionário<sup>1</sup> final das crianças (10 min)
7. Enviar para a ManifestaMente<sup>1</sup> os questionários preenchidos pelas crianças e os consentimentos informados assinados pelos pais
8. Participar na sessão de feedback final online com a ManifestaMente (90 min)

<sup>1</sup> A ManifestaMente enviará os documentos em branco (consentimento informado e questionários) pelo correio, juntamente com um envelope para devolução gratuita dos documentos.

<sup>2</sup>Também podemos enviar um link para preenchimento online, se preferível

## Quando?

As inscrições no programa devem ser feitas até 31 de Outubro de 2023 - sugerimos as inscrições até 8 de Setembro, altura em que enviamos às escolas inscritas os detalhes de participação no concurso Cantar pela Saúde Mental (500€ disponíveis para prémio). As sessões de visionamento dos episódios devem ser iniciadas o mais tardar até Janeiro de 2024 e, preferencialmente, feitas com uma semana de intervalo entre cada episódio. O visionamento e o questionário final deverão estar concluídos até 1 de abril.

## Porquê participar?

**Vantagens para os alunos.** Uma boa saúde mental é um ingrediente essencial do sucesso e bem-estar escolar e, mais tarde, do sucesso e bem-estar na vida adulta. Apostar nas aprendizagens sobre saúde mental que as crianças podem já adquirir nesta faixa etária é um investimento sem preço.

**Vantagens para o docente.** A matriz curricular do 1º ciclo contempla uma carga horária semanal destinada a ações de educação para a cidadania, incluindo o tema da Saúde Mental e Prevenção da Violência, mas nem sempre é muito fácil concretizar estes objetivos. Este programa facilita o ensino destes temas de modo fácil e acessível para o docente, de uma forma que não sobrecarrega o seu dia-a-dia e pode ser rentabilizada para outras aprendizagens.

**Vantagens para a escola.** O programa vai ao encontro das exigências curriculares do Ensino Básico, no âmbito das aprendizagens essenciais da Cidadania e Desenvolvimento. Por outro lado, a participação no programa confere também vantagens na candidatura aos 500€ de prémio do concurso Cantar pela Saúde Mental, que será divulgado oportunamente.

**Vantagens para todos.** Para além de investirem na saúde mental das vossas crianças, a vossa participação no programa vai também ajudar a ManifestaMente a avaliar o impacto e eficácia desta intervenção e assim decidir onde intervir a seguir, bem como demonstrar aos nossos futuros mecenas porque é importante investir em saúde mental.

## Como aderir?

Basta preencher este [questionário de inscrição](#) e aguardar pelo nosso contacto - inscrições limitadas. Para qualquer dúvida, podem entrar em contacto connosco pelo email [depequenino@manifestamente.org](mailto:depequenino@manifestamente.org) ou telefonicamente através do 915896751

## Sobre a construção do projeto

Na sequência de solicitações de muitas escolas, decidimos dedicar-nos a uma iniciativa de sensibilização para crianças. Começámos pelo levantamento de necessidades com questionários e *focus groups* para educadores, professores de 1º ciclo, pais e cuidadores, para identificarmos quais as áreas que careciam de investimento.

A equipa científica da ManifestaMente e convidados (pedopsiquiatras, psicólogos, enfermeiros, professores e outros) debruçaram-se sobre estes resultados, de forma a identificar o conjunto de temas e mensagens mais importantes a passar às crianças, e respectivos pais, educadores, professores e cuidadores.

Depois disso, a equipa científica trabalhou em proximidade com a equipa artística (criativos, guionista, ilustrador, animador, músicos, técnicos de som e outros) para assegurar a eficácia da mensagem e o rigor científico... dos desenhos animados!

Agora contamos com a ajuda das escolas para avaliar o impacto e eficácia destes materiais, que em breve vão ser disponibilizados gratuitamente para todos. Mais detalhes sobre a construção do programa [aqui](#).

## Sobre a ManifestaMente

Com origem em 2017 e oficialmente fundada em 2019, a ManifestaMente tem-se diferenciado em Portugal devido à sua aposta inovadora numa abordagem descontraída, informal, acessível, e com recurso ao humor, a par do rigor científico na abordagem da saúde mental. Trabalha exclusivamente com conteúdos baseados em evidência e assume um sério compromisso com a qualidade dos produtos que desenvolve.

Reconhecida por instituições idóneas, como o Programa Nacional de Saúde Mental e a Direcção Geral da Saúde, que financiaram o primeiro projecto da ManifestaMente, e a Fundação Calouste Gulbenkian, que elegeu a ManifestaMente para o prémio financeiro que destacou as cinco associações portuguesas que se diferenciaram pela sua actuação durante a pandemia.

São exemplos das nossas iniciativas:



Um mini-curso de 90min disponível gratuitamente online, com a informação essencial sobre saúde mental que todos nós devíamos conhecer para lidarmos com as nossas dificuldades e as das pessoas que nos rodeiam.

Um programa de ensino destinado a pessoas que querem contribuir para melhorar a saúde mental do seu contexto ou comunidade, mesmo que não tenham formação em saúde mental.



Vários recursos e informação sobre saúde mental, nomeadamente no nosso site e podcast.