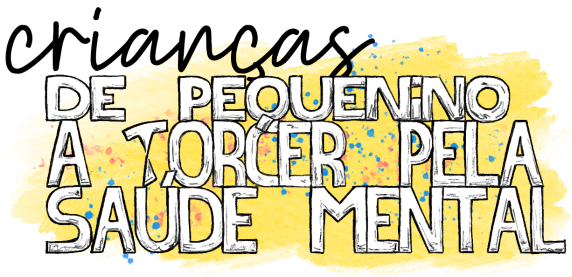
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

PROGRAMA



O que é?
A quem se destina?
Resultados da 1ªedição
Em que consiste exatamente?
Qual é o papel do docente/facilitador?
Quando?
Porquê participar?
Como aderir?
Sobre a construção do projeto
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.

Os conteúdos estão adaptados à faixa etária de forma lúdica e pedagógica. O programa é gratuito e 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. Alguns professores optaram por usar o programa também para as turmas de 3º e 4º ano, com sucesso.

Resultados da 1ªedição

97% dos docentes que aplicaram o programa consideraram os episódios muito úteis. Todos os outros materiais foram considerados muito úteis por mais de 80% dos docentes.

83% consideraram que os materiais do programa os ajudaram muito ou razoavelmente a lidar com questões que os estavam a preocupar em relação aos seus alunos e 90% consideraram que os seus alunos melhoraram razoavelmente ou muito problemas específicos.

93% consideraram os materiais do programa muito ou razoavelmente fáceis de usar e implementar e mais de 93% consideraram que os seus alunos gostaram muito de ver os episódios e fazer as atividades.

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.

Qual é o papel do docente/facilitador?

1. Preencher o questionário de inscrição online no programa (5 min)
2. Selecionar as atividades mais pertinentes para a sua turma (10min)
3. Fazer as 5 sessões com as crianças (20 min a 40 min, ver o episódio de desenhos animados + fazer as atividades selecionadas)
4. Preencher o questionário final de feedback para a ManifestaMente (10 min)

Para os professores que escolherem utilizá-los, estão também disponíveis os seguintes materiais:

- Vídeo de orientações gerais;
- Templates de consentimento informado (para imprimir ou preencher online) a assinar pelos encarregados de educação, caso considerem necessário;
- Questionários para as crianças de avaliação do impacto do programa.

Quando?

As inscrições no programa devem ser feitas até 1 de dezembro de 2026, idealmente pelo docente/facilitador que dinamizará as sessões. As sessões de visionamento dos episódios devem ser iniciadas o mais tardar até Janeiro de 2027 e, preferencialmente, feitas com uma semana de intervalo entre cada episódio. O visionamento e o questionário final deverão estar concluídos até 31 de Maio.

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.

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.
Para qualquer dúvida, podem entrar em contacto connosco pelo email 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!

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 conjunto de recursos pedagógicos, disponíveis gratuitamente online, incluindo desenhos animados para jovens dos 14 aos 19 anos, e recursos para pais e docentes, dedicados a ensinar saúde mental de forma acessível e divertida.

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.