



PROJETO PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL NAS ESCOLAS

ONG Espaço SER - Casa Matheus Campos

Proposta para Implementação de Práticas Integrativas em Escolas Públicas

Proponente: ONG Espaço SER – Casa Matheus Campos

www.espacoser.org.br

Apresentação da Proponente

A ONG Espaço SER – Casa Matheus Campos atua há mais de sete anos na promoção da saúde emocional por meio de acolhimento, escuta e práticas integrativas reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A instituição tem impactado positivamente a vida de crianças, jovens e adultos em situação de sofrimento emocional, fortalecendo vínculos e promovendo equilíbrio e bem-estar.

Objetivo:

Implementar algumas Práticas Integrativas e Complementares (PICs) nas escolas públicas da cidade de São Paulo, com foco na promoção da saúde emocional e no fortalecimento do bem-estar dos alunos, profissionais da educação que repercutirá nos familiares e na comunidade.

Benefícios das Práticas Integrativas sugeridas:

1. Meditação Guiada e Respiração Consciente

- Desenvolver foco e atenção plena.
- Reduzir o estresse ou ansiedade e promover equilíbrio emocional.

2. Yoga

- Fortalecer o sistema imunológico.
- Aumentar a concentração e a criatividade.
- Acalmar a mente e o corpo.
- Melhorar a força física, agilidade e flexibilidade.
- Desenvolver o pensamento construtivo.
- Ajudar a enfrentar dificuldades.
- Reduzir a ansiedade e o estresse através dos exercícios de respiração propostos.

3. Tai Chi Chuan

- Aumentar a vitalidade, a energia e a disposição.
- Melhorar a atenção e a concentração mental.
- Proporcionar serenidade e equilíbrio emocional.
- Auxiliar na prevenção e redução do estresse e ansiedade e da sobrecarga mental.
- Contribuir para a superação de fragilidades e limitações.



PROJETO PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL NAS ESCOLAS ONG Espaço SER - Casa Matheus Campos

4. Arteterapia

- Facilitar o contato pessoal e a elaboração de conteúdos internos, dando forma a eles.
- Proporcionar autoconhecimento.
- Ajudar a superar obstáculos.
- Aumentar a sensação de produtividade e criatividade.
- Fortalecer a autoestima.
- Proporcionar oportunidades de exploração, resgatar e evidenciar as potencialidades pessoais.

5. Rodas de Conversa

- Reforçar autoestima e confiança.
- Ensinar a ouvir e ser ouvido, promovendo a convivência com perspectivas diferentes.
- Ajudar a flexibilizar modos de ver situações do cotidiano.
- Desenvolver a habilidade de elaborar novas situações e lidar com perdas e ganhos.

6. Kung Fu

- Desenvolver disciplina, foco e autocontrole.
- Melhorar a coordenação motora, equilíbrio e resistência física.
- Estimular a autoconfiança e a resiliência emocional.
- Canalizar a energia de forma positiva, promovendo calma e concentração.
- Fortalecer a autoestima e o senso de pertencimento por meio da prática em grupo.
- Ajudar a lidar com o estresse e ansiedade por meio da prática consciente

Público-Alvo:

- Corpo docente da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II e Ensino Médio.
- Demais profissionais da equipe escolar envolvidos no ambiente educativo.

Metas:

- **Sensibilizar os participantes para o cuidado emocional**, tornando-os agentes multiplicadores.
- **Reduzir sinais de estresse e ansiedade**, comuns na rotina escolar.
- **Oferecer ferramentas práticas de regulação emocional**, como meditação guiada, respiração consciente, yoga, tai chi chuan, kung fu, arteterapia e rodas de conversa.
- **Estimular o olhar atento para sinais de sofrimento emocional nos alunos**, promovendo uma cultura de acolhimento e escuta nas escolas.
- **Fortalecer o senso de pertencimento e vínculo entre os alunos e profissionais da educação**, contribuindo para um ambiente educacional mais saudável e empático.



PROJETO PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL NAS ESCOLAS ONG Espaço SER - Casa Matheus Campos

Estratégias:

Podem ser implementadas de diferentes maneiras, dependendo da viabilidade e do contexto escolar:

- **Parceria Institucional:** apresentar a proposta à Secretaria de Educação, possibilitando a inclusão das práticas na grade curricular e promovendo sua divulgação para ampla adesão.
- **Vivências e Práticas Experimentais:** oferecer aos alunos e professores nas escolas algumas Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como experiências pontuais, o que permitirá aos profissionais adquirirem conhecimento prático a ser aplicado em seus próprios espaços educativos.
- **Formação de Agentes Multiplicadores:** promover vivências das práticas integrativas nas escolas, proporcionando aos participantes a experiência necessária para se tornarem agentes multiplicadores. Esses agentes terão condições de aplicar e reverberar suas experiências no ambiente escolar e em sua vida pessoal, fortalecendo o autocuidado, a promoção da saúde emocional e o olhar empático para os alunos.

Investimento Estimado:

R\$ 150 a R\$ 300 a hora para cada profissional envolvido.

A equipe será dimensionada conforme o número de participantes e a estrutura da escola.

Resultados Esperados:

- Melhoria do bem-estar emocional no ambiente escolar.
- Aumento da motivação, foco e pertencimento entre alunos.
- Criação de uma cultura de cuidado e escuta ativa.
- Formação de rede de apoio.
- Redução de conflitos e tensões no ambiente escolar.
- Melhoria da qualidade da convivência entre profissionais e estudantes.
- Diminuição dos casos de *bullying* e *cyberbullying*, por meio da construção de um clima de respeito, empatia e vínculo afetivo.

Informações de Contato:

WhatsApp: (11) 9.7173-1792 (somente por mensagem de áudio ou texto)

Site: www.espacoser.org.br

Instagram: [@espacoser_cmc](https://www.instagram.com/espacoser_cmc)

E-mail: programaeducacao@espacoser.org.br