guia da escola
do participante

escola que ama sua mente 2022

ame sua mente

O Instituto Ame Sua Mente tem como missão promover a cultura sobre saúde mental no Brasil em que as pessoas assumam o seu desenvolvimento emocional desde cedo e, assim, possam realizar seus potenciais e contribuir com a comunidade. Para tanto, conta com estratégias específicas para os diferentes processos que compõem esse desafio: conscientização, educação, manejo, prevenção e promoção da saúde mental. As estratégias de intervenção do Instituto estão divididas em dois grandes eixos: Educação e Advocacy.

O eixo de educação está estruturado a partir da centralidade dos educadores nas intervenções junto aos jovens e à comunidade escolar como um todo, uma vez que os profissionais da educação ocupam um papel estratégico e privilegiado de proximidade, relação e conhecimento sobre o público infanto-juvenil.

Já o eixo de advocacy possui uma ação mais ampla e voltada à toda sociedade, por meio de campanhas de conscientização e assistência para formulação de políticas públicas.

O projeto Ame sua Mente na Escola é realizado com o apoio da Associação Umane e do Instituto ABCD e tem como foco prioritário atuar junto a educadores da rede pública de ensino do Estado de São Paulo, mais especificamente na rede pública de ensino da Diretoria de Ensino (DE) Centro Sul da capital paulista.

Os objetivos do projeto são: favorecer a promoção da saúde mental por meio do letramento em saúde mental; prevenir transtornos mentais na juventude; reduzir os estigmas, através de um olhar humanizado sobre saúde mental; possibilitar a resolução de problemas de saúde mental no âmbito escolar, a partir da identificação precoce e do encaminhamento adequado de casos para a rede especializada de assistência psicossocial.

A principal intervenção ocorre por meio de formações para educadores, gestores, supervisores e coordenadores do Núcleo Pedagógico das escolas. Também faz parte deste projeto, uma frente de acompanhamento, dado que se entende a necessidade de estabelecer um canal aberto para o esclarecimento de dúvidas e auxílio na implementação dos protocolos de encaminhamento.

parceiros

Em parceria com o Instituto ABCD e Umane, o Projeto Ame sua Mente na Escola forma educadores que impactam e promovem a saúde mental na comunidade escolar.

Estes dois parceiros apoiaram o desenho e a implementação do Selo Escola Que Ama Sua Mente

A **Umane** é uma associação civil sem fins lucrativos dedicada a apoiar, desenvolver e acelerar iniciativas de prevenção de doenças e promoção à saúde, no âmbito da saúde pública, com os objetivos de contribuir para um sistema de saúde mais resolutivo e melhorar a qualidade de vida da população brasileira.

O **Instituto ABCD** é uma organização social sem fins lucrativos que se dedica, desde 2009, a gerar, promover e disseminar conhecimentos que tenham impacto positivo na vida de brasileiros com dislexia.

escola que ama sua mente 2022

o selo escola que ama sua mente

O desafio de uma mudança de cultura em relação à saúde mental nas escolas é muito grande. A formação de professores e gestores é uma ferramenta importante, porém, a necessidade de lançar mão de outras estratégias para mobilizar as comunidades escolares sobre o tema. É sob esta perspectiva que nasce o **Selo Escola Que Ama Sua Mente.**

O Selo é mais do que um "carimbo" que atesta qualquer tipo de resultado ou a obtenção de um nível. O Selo deve ser entendido como um processo que desperta o interesse, combate o estigma, aponta caminhos, mobiliza, dissemina conhecimentos e promove a troca de experiências práticas.

A construção do Selo contou com o envolvimento de especialistas da área da saúde e da educação, assim como promoveu a escuta de estudantes, docentes e gestores escolares. O resultado é uma metodologia que visa mobilizar escolas acerca do tema saúde mental, independente do seu nível de conscientização ou desenvolvimento em termos práticos. Trata-se de uma proposta inclusiva que privilegia a corresponsabilização das instituições de ensino e todos os indivíduos que fazem parte das comunidades escolares e que fizeram ou fazem a diferença quando o assunto é cuidar da saúde mental.

princípios

A construção do Selo Escola Que Ama Sua Mente baseou-se nos seguintes princípios:

- Para haver mudança de cultura, é preciso chegar aonde as pessoas estão. Por isso, o Selo foi criado para as escolas e entende que elas têm o papel de impulsionar o tema.
- É preciso criar uma consciência sobre a responsabilidade da escola no que tange a saúde mental e da necessidade dela se capacitar para isso. Desta forma, é importante que se trabalhe um senso de comprometimento e responsabilização.
- A Saúde Mental tem que ser um valor da escola, portanto, deve estar presente em sua rotina, permeando aspectos do ambiente, gestão, processos, práticas e pessoas.
- Quebrar o estigma é fundamental, por isso, o Selo deve apoiar o desenvolvimento das escolas participantes, assim como reconhecer e dar visibilidade para as melhores práticas.

A partir desses princípios, o objetivo do Selo Escola Que Ama Sua Mente é:

Reconhecer e apoiar as escolas que se comprometem com seu papel de impulsionar uma cultura de promoção, prevenção e manejo da saúde mental na rotina escolar.

"Ganhar" o Selo Escola Que Ama Sua Mente não obedece a uma lógica competitiva e excludente. Todas as escolas inscritas dentro dos critérios de elegibilidade ganham o direito de usar o Selo por um ano e participar da comunidade onde acontece a troca de experiência entre pares e especialistas. Além disso, por se tratar de uma mudança cultural, a conscientização e trabalho com saúde mental nas escolas deve ser visto como um processo de evolução da própria escola no longo prazo.

Em resumo, ter o Selo não garante que a escola está preparada para lidar com todas as complexidades que envolvem o tema, muito menos que ela já possui um ambiente relacionado à saúde mental seguro e perfeito. O Selo atesta um **compromisso** da gestão escolar com o desenvolvimento de ações e um olhar para as questões de saúde mental em toda a comunidade escolar.

benefícios para as escolas

Do ponto de vista das comunidades escolares, o Selo poderá atuar como impulsionador do "letramento" em saúde mental, tanto para os profissionais da educação, quanto para os estudantes, seus familiares e a sociedade como um todo.

As escolas que se comprometerem com a busca pelo desenvolvimento do corpo docente e demais servidores em termos de conhecimentos sobre saúde mental, proporcionarão maior capacidade aos seus profissionais em promover saúde, prevenir, identificar e dar encaminhamento a situações relacionadas à saúde mental.

A partir de uma conscientização a respeito do seu papel para a promoção de um ambiente psicologicamente mais saudável, espera-se que as escolas consigam, mesmo que indiretamente, melhorar o clima interno de forma sustentável e mensurável.

critérios

A estrutura de critérios foi criada visando refletir um mapeamento amplo de boas práticas relacionadas à saúde mental nas escolas.

Uma vez que as práticas foram distribuídas entre eixos e dimensões, as mesmas foram transformadas em perguntas objetivas e diretas. Para cada pergunta foi elaborada uma escala de respostas de duas a quatro opções.

A ideia é tornar o preenchimento do autodiagnóstico quase como um diálogo da gestão escolar com a organização do Selo.

Nos anexos, é possível conhecer todas as perguntas conforme elas serão apresentadas no site.

jornada da escola

Para fazer a adesão ao Selo Escola Que Ama Sua Mente, as escolas participarão de uma **jornada** de **autodiagnóstico, avaliação, reconhecimento e desenvolvimento por meio de uma comunidade**. Estas etapas são descritas a seguir:

1 cadastro

O primeiro passo para obtenção do Selo é a criação de um cadastro básico no site https://selo.amesuamente.org.br/.

No ato, serão coletados os dados da escola, visando a verificação de alguns dos critérios de elegibilidade, os dados da pessoa que está preenchendo o cadastro e o aceite do regulamento do Selo, dos termos de uso do site e de uso de dados. Com isso, será criado um login e senha que ficará atrelado ao número INEP da escola.

2 autodiagnóstico

Após a conclusão do cadastro, o autodiagnóstico será liberado para preenchimento. O formulário apresenta perguntas de múltipla escolha, áreas de envio de arquivos e alguns campos de texto para justificativa ou descrição. O processo é dividido em alguns blocos e permite que a escola logada salve o seu progresso e retorne mais tarde para dar continuidade ao preenchimento.

Finalizado o preenchimento, a etapa de autodiagnóstico terá como resultado dois gráficos que representarão o percentual de pontos conquistados pela escola, a partir de sua autoavaliação. Além dos gráficos, um relatório de autodiagnóstico apresentará breves análises sobre o resultado da escola, em cada dimensão e eixo do Selo.

Embora o simples preenchimento do autodiagnóstico tenha a pretensão de ser didático, no sentido de que faz a escola mapear práticas que já possui e identificar práticas que podem ser implementadas dentro das dimensões e eixos recomendados, a experiência com o Selo só é completa para aquelas escolas que seguem para as etapas de Adesão e Comunidade do Selo.

3 adesão ao selo

As escolas que seguirem o processo de adesão deverão revisar o seu questionário e anexar o Termo de Adesão ao Selo assinado pela Diretoria da escola. A partir do momento da submissão desses dados, a equipe de gestão do Selo fará a verificação da documentação. Caso a documentação esteja correta o Selo será concedido para a escola. Caso haja alguma irregularidade na documentação, critérios de elegibilidade ou informações contidas no formulário de autodiagnóstico, a equipe de gestão do Selo fará contato com a pessoa responsável na escola, e para resolver as pendências e/ou agendar uma visita virtual ou presencial para finalizar o processo de concessão do Selo.

A etapa de adesão ao Selo somente ficará aberta pelo período de três meses ao ano. Desta forma, as escolas que perderem o prazo para a adesão ainda poderão fazer o autodiagnóstico e usufruir dos conteúdos abertos ao público do site.

4 processo de avaliação

Após a submissão dos autodiagnósticos preenchidos e o Termo de Adesão ao Selo, o conjunto de dados oferecidos pelas escolas participantes serão analisados.

A primeira etapa do processo de avaliação é realizada pela equipe de gestão do Selo.

As escolas que tiverem se destacado nas dimensões e eixos avaliados poderão receber uma visita técnica de avaliadores. Essa visita visa confirmar as respostas e colher mais informações sobre boas práticas que poderão ser reconhecidas.

5 reconhecimento

Esse processo culmina com um evento virtual de reconhecimento, que marca o primeiro encontro de todas as escolas que aderiram ao Selo.

O reconhecimento não tem o objetivo de destacar "vencedores". A ideia é reconhecer boas práticas que possam ser disseminadas e promover o reconhecimento entre pares.

A partir desse momento, iniciam-se as atividades da Comunidade do Selo Escola Que Ama Sua Mente.

6 adesão ao selo

A Comunidade terá um caráter contínuo com a promoção e troca de experiências, disseminação de conteúdos e conhecimentos, oferta de oportunidades de formação, entre outras intervenções do Instituto Ame Sua Mente e outros parceiros.

Estão entre algumas das possibilidades de intervenção na Comunidade as seguintes estratégias:

- Produção e compartilhamento de conteúdo em rede (pelos membros da rede)
- Eventos
- Disseminação de conteúdo técnico
- Grupos de estudo
- Fóruns de discussão

É dentro da Comunidade que as escolas identificarão necessidades latentes de estruturação, organização, gestão, formação e adoção de práticas em saúde mental. É também na Comunidade que boas práticas criadas por outras escolas serão disseminadas e outros parceiros poderão trazer as suas contribuições.

etapa 1

A escola cria materiais e realiza campanhas para promover a saúde mental?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola cria materiais e realiza campanhas para a prevenção de fatores que aumentam o risco de desenvolvimento de transtornos relacionados à saúde mental, tais como bullying, discriminação e violência?

a ○ a. Prática implementada e realizada com frequência

b ○ b. Prática informal ou esporádica

c ○ c. Prática não realizada

etapa 2

A escola realiza a formação de professores e das pessoas que cuidam dos professores em fatores de promoção da saúde mental?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola oferece palestras e formações aos pais e responsáveis sobre fatores que ajudam na promoção da saúde mental, tais como sono, alimentação saudável, práticas de atividades físicas, etc.?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola realiza a formação de professores e das pessoas que cuidam dos professores em fatores de prevenção de transtornos de saúde mental?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola oferece palestras e formações aos pais e responsáveis sobre questões que ajudam na prevenção de fatores que aumentam o risco de desenvolvimento de transtornos relacionados à saúde mental, tais como educação financeira, bullying, discriminação e violência doméstica?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

etapa 2

A escola realiza a formação de professores e das pessoas que cuidam dos professores em fatores de prevenção de transtornos de saúde mental?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola oferece palestras e formações aos pais e responsáveis sobre manejo de transtornos relacionados à saúde mental, tais como referência a redes de apoio e atendimento?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola tem um plano de formação em saúde mental para os seus funcionários e docentes?

a ○ Temos um plano formal de formação que envolve todos os públicos da escola e que realiza reciclagens periódicas

b ○ Oferecemos formações esporádicas para todos os públicos da escola

c ○ Oferecemos formações esporádicas somente para docentes

d ○ Não oferecemos formações em saúde mental

etapa 3

A escola promove práticas básicas de saúde, bem-estar e autocuidado: higiene do sono, alimentação saudável, atividades físicas além da educação física, etc.?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola realiza práticas de relaxamento e redução de estresse como meditação e mindfullness?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola promove a prática de exercícios aeróbicos entre os estudantes?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola realiza práticas que estimulam a socialização entre os estudantes e a comunidade escolar (festividades, trabalhos em grupo, eventos, etc.)?

a ○ Temos mais de 10 práticas implementadas e realizadas com frequência

b ○ Temos algumas práticas implementadas e realizadas com frequência

c ○ Temos práticas informais ou esporádicas

d ○ Não temos práticas implementadas

etapa 3

A escola promove o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como, por exemplo, foco, organização, persistência, regulação emocional, empatia, assertividade e respeito?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola promove atividades culturais, tais como música, literatura, poesia, etc.?

a ○ Temos mais de 10 práticas implementadas e realizadas com frequência

b ○ Temos algumas práticas implementadas e realizadas com frequência

c ○ Temos práticas informais ou esporádicas

d ○ Não temos práticas implementadas

A escola estimula a prática de acolhimento entre estudantes, tais como iniciativas organizadas pelo Grêmio Estudantil ou programas onde estudantes mais velhos acompanham os mais novos?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

etapa 3

A escola estimula a realização de trabalho voluntário e/ou de ação comunitária entre os estudantes?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola tem práticas para encorajar autonomia e independência entre os estudantes?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

etapa 4

A escola promove práticas inclusivas de valorização e respeito à diversidade?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola promove práticas anti-bullying?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola tem práticas para o ensino de habilidades para lidar com problemas relacionados à saúde mental, tais como de relacionamento interpessoal, de comunicação e de resolução de problemas?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

etapa 5

A escola sistematiza práticas de apoio ao trio gestor, professores e famílias no que tange a promoção, prevenção e cuidados da saúde mental?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola possui práticas de reconhecimento do trabalho e de iniciativas feitas pelos docentes?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola celebra o Dia Mundial da Saúde Mental (10/10)?

a ○ Sim

b ○ Não

etapa 5

A escola aborda o Dia Mundial do Combate ao Estresse (23/09)?

a ○ Sim

b ○ Não

A escola aborda o tema da prevenção ao suicídio no Setembro Amarelo?

a ○ Sim

b ○ Não

A escola tem práticas de uso da tecnologia, tais como apps e grupos virtuais, para promoção ou prevenção de transtornos mentais?

a ○ Prática implementada e realizada com frequência

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

etapa 6

A escola aborda o tema saúde mental no Plano Político Pedagógico (PPP)?

a ○ Temos elementos claros de promoção, prevenção e/ou cuidados com questões relativas à saúde mental em nosso PPP

b ○ Não temos elementos claros de promoção, prevenção e/ou cuidados com questões relativas à saúde mental em nosso PPP

A escola estimula a inserção do tema saúde mental nos planejamentos pedagógicos dos docentes?

a ○ A inserção do tema nos planejamentos pedagógicos é encorajada entre os docentes

b ○ A inserção do tema não está na pauta dos planejamentos pedagógicos

A escola possui espaço para a prática de Educação Física e/ou a realização de atividades físicas de fácil acesso aos estudantes?

a ○ Sim

b ○ Não

A escola tem Políticas anti bullying?

a ○ Temos políticas formalizadas

b ○ Temos políticas informais

c ○ Não temos políticas

etapa 6

Alguma pessoa tem a responsabilidade de cuidar e é preparada para abordar o tema de saúde mental na escola?

a ○ Temos uma pessoa designada formalmente para cuidar do tema na escola

b ○ Temos uma ou mais pessoas que cuidam do tema por força dos seus cargos, tais como o trio gestor, porém isso não está formalizado

c ○ Não temos ninguém cuidado do tema na escola

A escola possui projetos de tutoria, mentoria ou orientação educacional?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por mês

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

A escola realiza a medição de clima escolar?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por mês

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

A escola possui iniciativas de Qualidade de Vida no Trabalho voltadas para docentes e funcionários?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por semestre

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

etapa 6

O Ambiente Virtual de Aprendizagem, Site e/ou Redes Sociais da escola apresenta links úteis para a busca de informações e apoio em saúde mental?

a ○ Temos links e informações em todos os canais mencionados

b ○ Temos links e informações em alguns dos canais mencionados

c ○ Não os canais mencionados ou não temos links e informações neles

A escola participa de fóruns, redes ou grupos onde discute temas de saúde mental?

a ○ Sim

b ○ Não

A escola participa ou tem representação no CMDCA, Consed ou Undime?

a ○ Sim

b ○ Não

etapa 4

A escola utiliza dados do seu território (atividade física, índice de sobrepeso, etc.) para planejar ações de promoção voltadas à comunidade escolar?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

A escola utiliza dados do seu território (violência, taxa de ocupação, uso de substâncias, etc.) para planejar ações de prevenção voltadas à comunidade escolar?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

A escola utiliza dados do seu território (disponibilidade de equipamentos públicos, localização de UBS e CAPS, etc.) para disponibilizar como referência à comunidade escolar?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

etapa 8

A escola realiza projetos para a disseminação de conhecimento e redução de estigma sobre transtornos mentais para a sociedade?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

A escola realiza projetos para a disseminação de conhecimento sobre questões que ajudam na prevenção de fatores que aumentam o risco de desenvolvimento de transtornos mentais para a sociedade?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

etapa 9

A escola se mobiliza para reivindicar melhores condições para promover a saúde mental em seu entorno junto ao poder público e opinião pública (prática de atividades físicas, nutrição, etc.)?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

A escola se mobiliza para reivindicar melhores condições de atendimento a transtornos mentais em seu entorno junto ao poder público e à opinião pública?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

etapa 10

A escola realiza ações para reduzir o estigma dos transtornos mentais entre os pais e responsáveis?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

A escola tem políticas para oferecer apoio (orientações, acesso a políticas públicas, etc.) para famílias que estejam enfrentando problemas financeiros?

a ○ Temos práticas implementadas e realizadas pelo menos uma vez por ano

b ○ Temos práticas informais ou esporádicas

c ○ Não temos práticas implementadas

etapa 11

A escola realiza o encaminhamento de estudantes com transtornos mentais?

a ○ Prática implementada e formalizada

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

A escola possui parcerias com profissionais ou organizações da área da saúde?

a ○ Prática implementada e formalizada

b ○ Prática informal ou esporádica

c ○ Prática não realizada

Um ou mais docentes e/ou funcionários estão habilitados a identificar transtornos mentais, inclusive podendo atuar na identificação precoce?

a ○ Sim

b ○ Não

etapa 11

A escola tem um mapeamento de redes de apoio e atendimento a transtornos mentais, tais como hospitais, clínicas, UBS, CAPS, etc., que ficam próximas da escola?

a ○ Temos um mapeamento formal, atualizado periodicamente e amplamente divulgado para a comunidade escolar

b ○ Temos um mapeamento formal, mas que não é atualizado periodicamente e/ou divulgado para a comunidade escolar

c ○ Temos um mapeamento informal com base nos conhecimentos das pessoas que atuam na gestão escolar

d ○ Não temos um mapeamento

Docentes e demais funcionários sabem como lidar com situações relacionadas ao uso de substâncias entre os estudantes?

a ○ Docentes e demais funcionários demonstram saber lidar

b ○ Não conseguimos estimar ou acreditamos que docentes e demais funcionários não saibam lidar