

Proposta 1 – Sala Mindfulness “Relax(a)mente em Casa”

Proponentes:

Alexandra da Costa Nunes Correia Garcia – 45524

Âmbito:

Promoção da Saúde mental na comunidade educativa.

Público-alvo:

Comunidade educativa (alunos; pais/encarregados de educação; pessoal docente e não docente) do Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital.

Objetivos:

- Criar sala de mindfulness no Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital, reduzindo os problemas de saúde mental da comunidade educativa, melhorando as competências socio emocionais e o bem-estar físico e psicossocial.

Descrição pormenorizada da proposta/projeto:

- No concelho de Oliveira do Hospital, 25% dos adolescentes, apresenta diagnóstico ICPC na área da saúde mental (13% apresenta sintomas de ansiedade). Considerei pertinente a implementação de sala de mindfulness, para práticas que possibilitem:

- 1) AUTORREGULAÇÃO DA ATENÇÃO (atenção no momento presente);
- 2) ORIENTAÇÃO PARA A EXPERIÊNCIA (curiosidade, abertura e aceitação).

A sala seria decorada com colaboração de toda a comunidade educativa, em parceria com o Agrupamento de Escolas e o Município.

Previsão de custos: 1 500€ (mil e quinhentos euros)

Indicadores de avaliação:

- Número de participantes da comunidade educativa a utilizarem a sala;
- Níveis de ansiedade, depressão e stress;
- Comportamento em contexto de sala de aula;
- Níveis de bem-estar físico e psíquico.