

## Plano de Aula - Setembro Amarelo (Anos Finais)

### Objetivo das Aulas:

- Sensibilizar os alunos sobre a importância de cuidar da saúde mental e emocional.
- Compreender o impacto de pensamentos suicidas e como buscar ajuda.
- Refletir sobre o papel da empatia e do apoio coletivo na prevenção ao suicídio.
- Desenvolver formas de expressão sobre o tema (cartazes, filmes, debates).

### **Aula 1 – Introdução ao Setembro Amarelo e Reflexão sobre a Saúde Mental**

#### Duração:

50 a 60 minutos

#### Objetivos da Aula 1:

- Introduzir o tema do Setembro Amarelo e explicar sua importância.
- Discutir o conceito de saúde mental e como a sociedade trata esse tema.
- Iniciar uma reflexão sobre os sentimentos e a importância de falar sobre nossas emoções.

#### Metodologia:

##### 1. Introdução e Explicação do Tema (15 minutos):

- O professor começa a aula explicando o que é o Setembro Amarelo e a importância dessa campanha de prevenção ao suicídio. A ideia é quebrar o tabu sobre o tema da saúde mental e mostrar que falar sobre isso é fundamental.
- Definição de Saúde Mental: Discutir o que é saúde mental de forma acessível, explicando que todos têm emoções e sentimentos e que é normal precisar de ajuda quando nos sentimos tristes ou ansiosos.
- Objetivo da Campanha: Explicar que a campanha visa aumentar a conscientização sobre o suicídio, como preveni-lo e como buscar ajuda.

##### 2. Exibição de Filme ou Vídeo Educativo (15 minutos):

- Sugestão de Filme: "*O Perigo de um Só Estar*" ou "*Corações Partidos*", que são filmes educativos que abordam questões de saúde mental, prevenção e



importância do apoio emocional.

- Caso o tempo seja mais curto, pode-se exibir um vídeo de curta duração, como "*Como conversar sobre suicídio de forma segura*", disponível no YouTube.
- Objetivo do Filme: Após a exibição, o professor faz uma breve reflexão com os alunos sobre o que viram e como se sentiram. O filme serve para desmistificar o tema e aproximar os alunos da ideia de que conversar sobre sentimentos é importante.

### 3. Atividade de Reflexão Individual (10 minutos):

- Material necessário: Papel, canetas coloridas.
- Atividade: Pedir que cada aluno escreva ou desenhe algo que represente seus sentimentos no momento. Eles podem escrever uma frase que simbolize algo que gostariam de compartilhar sobre a importância de cuidar da saúde mental.
- Objetivo: Estimular os alunos a refletirem sobre seus próprios sentimentos e como eles cuidam da sua saúde mental, incentivando a expressão de emoções.

### 4. Palestra de Conscientização (10 minutos):

- Palestrante convidado: Pode-se convidar um psicólogo ou orientador educacional da escola para dar uma breve palestra sobre como identificar sinais de sofrimento emocional e onde buscar ajuda.
- Objetivo: Sensibilizar os alunos para a importância de procurar ajuda profissional quando necessário. A palestra deve ser interativa e encorajadora, oferecendo recursos como números de emergência e grupos de apoio.

### Tarefa de Casa ou Atividade Extra:

- Atividade: Criar um cartaz informativo sobre o Setembro Amarelo, com frases de apoio e dicas de como procurar ajuda quando necessário. O cartaz pode ser elaborado individualmente ou em grupos, com os cartazes sendo expostos na escola.
- Objetivo: Fazer com que os alunos compartilhem informações importantes sobre o tema e incentivem seus colegas a cuidarem da saúde mental.

## **Aula 2 – Prevenção e Apoio: O Papel da Comunidade e Autocuidado**



Duração:  
50 a 60 minutos

Objetivos da Aula 2:

- Refletir sobre como a prevenção ao suicídio é um trabalho coletivo e de apoio.
- Discutir o que é o autocuidado e como ele ajuda na saúde mental.
- Conscientizar os alunos sobre a importância de buscar ajuda e oferecer apoio aos colegas.

Metodologia:

1. Revisão e Discussão em Grupo (10 minutos):

- Comece a aula revendo os pontos abordados na aula anterior, como o significado do Setembro Amarelo e a importância de falar sobre saúde mental. Pergunte aos alunos o que aprenderam e como se sentiram com a atividade e o filme assistido.
- Discussão em Grupo: Divida os alunos em grupos pequenos e peça que discutam sobre maneiras de cuidar da saúde mental no dia a dia. Eles podem listar atividades de autocuidado e maneiras de oferecer apoio a amigos que possam estar passando por dificuldades emocionais.

2. Atividade Interativa: Dinâmica de Apoio (15 minutos):

- Atividade: A dinâmica consiste em formar duplas ou pequenos grupos, onde cada aluno deve dizer uma frase positiva para o colega ou compartilhar algo que possa ajudar a melhorar o dia do outro.
- Objetivo: Trabalhar a empatia e mostrar aos alunos a importância de apoiar uns aos outros, criando um ambiente acolhedor. A atividade também reforça a ideia de que podemos sempre ajudar nossos amigos e procurar ajuda quando necessário.

3. Debate sobre Autocuidado e Prevenção (15 minutos):

- Discussão guiada: O professor vai mediar um debate sobre o autocuidado e como ele se relaciona com a saúde mental. Exemplos de autocuidado podem ser: praticar atividades físicas, ler, ter um hobby, dormir bem, entre outros.
- Objetivo: Explicar que o autocuidado é uma ferramenta importante na prevenção de problemas emocionais. Encorajar os alunos a desenvolverem hábitos saudáveis para cuidar da mente.

#### 4. Atividade Criativa: Cartazes para Conscientização (10 minutos):

- Material necessário: Papel, canetas, lápis de cor, imagens.
- Atividade: Usando as ideias discutidas nas aulas anteriores, os alunos vão criar cartazes sobre o tema Setembro Amarelo. O cartaz pode incluir frases de apoio, dicas de autocuidado e informações de como pedir ajuda.
- Objetivo: Conscientizar os alunos sobre o poder das palavras e do apoio emocional. Eles também terão a oportunidade de expressar suas ideias sobre o tema de maneira criativa.

#### Tarefa de Casa ou Atividade Extra:

- Atividade: Escrever uma carta de apoio para um amigo, oferecendo palavras de incentivo e mostrando a importância de cuidar das emoções. A carta pode ser pessoal e anônima, e os alunos podem escolher enviar para alguém de sua confiança.
- Objetivo: Trabalhar a empatia e reforçar a mensagem de que a amizade e o apoio mútuo são essenciais para a saúde emocional.

#### Materiais Utilizados:

- Vídeos educativos sobre saúde mental (exemplo: "Como falar sobre suicídio de maneira segura").
- Cartazes, canetas, lápis de cor e imagens para a atividade de cartazes.
- Fitas amarelas ou cartolina amarela para simbolizar o Setembro Amarelo.
- Cartões informativos sobre como buscar ajuda (como números de apoio, centros de atendimento e profissionais).

#### Habilidades da BNCC (Anos Finais):

#### Linguagens e Códigos:

- EF15LP13: Produzir textos orais e escritos em diferentes contextos, abordando temas que envolvem a reflexão sobre questões sociais, como saúde mental.
- EF15LP10: Ouvir e interpretar textos orais, refletindo sobre seus significados e expressando opiniões com base nas informações.

#### Educação Física:



- EF15EF06: Refletir sobre a importância do cuidado com a saúde mental por meio de atividades físicas e promover a prática de atividades que contribuam para o bem-estar.

Ciências:

- EF09CI03: Reconhecer a relação entre o estado emocional e o bem-estar físico e psicológico, promovendo a compreensão sobre a importância de cuidar da saúde mental.

