



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM
CAMPUS XII

CRONOGRAMA DE ATIVIDADE PARA O DIA 25/09/2024

COMUNIDADE QUOILOMBOLA DE MURUMURUTUBA

Discentes: Caylane, Deivyla, Gisele, Lucicleide, Michelly, Nicole, Sabrina Larissa, Sabrina Gama, Sarah e Yuri.

Responsável: Enf^a Leanna

Tema: Saúde Mental para crianças

Duração: estimativa de 1h10min de atividades e acréscimo de 20min para partilha de lanche ao final.

Organizar as crianças em uma grande roda

1.Apresentação inicial (5min)

Responsável: Leanna

- Apresentar integrantes, tema da atividade e objetivo.

1.1 Dinâmica quebra gelo: alongamento espanta preguiça (5min)

Responsável: Leanna

2. Todos somos únicos: uma história de saúde mental e autoestima (20min)

Responsáveis: Caylane, Nicole, Michelly, Leanna e Sabrina G.

- Os temas de saúde mental, autoestima e amizade serão abordados através de uma história interativa contada através de fantoches (Anexo I)

2.1. Dinâmica: roda da alegria (15min)

Responsável: Leanna

Materiais: objeto para passar na roda

- Uma música será tocada e as crianças passarão um objeto em suas mãos, quando a música parar, a criança que estiver com o objeto em mãos deverá retirar um papel contendo um desafio como “dizer um elogio ao colega do lado”, “escolher uma pessoa para abraçar”, “pular corda”, entre outras.
- Serão feitas 10 rodadas, com premiação aos que cumprirem os desafios.

3. Expressão emocional: ensinando sobre sentimentos (10min)

Responsáveis: Lucicleide, Yuri e Deivyla

- O objetivo desse tema é ensinar as crianças a lidar com sentimentos como raiva, tristeza, frustração, medo, ansiedade e alegria. Além de ensiná-los a resolver conflitos de forma pacífica e sem agressão.
- Será realizada uma introdução oral sobre o tema, conversar sobre as diferentes emoções e importância de expressá-las de forma saudável.

3.1. Dinâmica: Emoções em ação (15min)

Responsáveis: Lucicleide, Yuri e Deivyla

Materiais: Imagens de emoções e uma sacolinha

- A sacolinha irá passar de mão em mão na roda até que a música pare. Ao parar, a criança deverá retirar uma emoção sem olhar e representar em mímica ou em uma situação inventada para que as outras crianças adivinhem.
- Serão feitas 15 paradas.

3.2. Árvore da felicidade e amizade (10min)

Responsável: Lucicleide

Materiais: Cartolina e tinta guache

- Será desenhado um tronco em uma cartolina, cada criança deverá pintar a palma de sua mão e carimbar a cartolina simulando as folhas da árvore. Assim que secar, cada criança deve escrever um sentimento bom na mão que representa a folha da árvore.

4. Movimento e diversão para mente e corpos saudáveis (40min)

Responsáveis: Gisele, Sabrina G., Sabrina L. e Sarah

- Iniciar apresentando o tema e a importância de realizar atividade física;

- As crianças serão divididas em 3 grupos iguais para que todos possam brincar igualmente;
- As brincadeiras serão divididas em 3, sendo: Batata quente, corrida com limão e dança das cadeiras.
- As crianças receberão brindes conforme cumprir as regras de cada brincadeira.
- Será realizado rodízio entre os grupos, para que todos participem das brincadeiras.

Opcional:

5. Dinâmica: coelho sai da toca (15min)

Responsável: Leanna

Anexo I

Roteiro Teatral Lúdico para Crianças

Personagens:

Dandara (uma menina alegre e curiosa)

Nelson (um menino criativo e carinhoso)

Raimundo (um menino sábio que representa a saúde mental)

Belinha (uma menina mágica que representa autoestima e identidade)

Cena 1 – Introdução à Saúde Mental

(Dandara e Nelson estão sentados em um jardim, brincando com flores. Raimundo, aparece ao redor deles.)

Dandara: (curiosa) Nelson, você já ouviu falar sobre saúde mental? Eu ouvi dizer que é algo muito importante!

Nelson: (pensativo) Saúde mental? Não sei, mas parece interessante! O que será que significa?

(Raimundo aproxima-se.)

Raimundo: (sabiamente) Olá, pequenos! Eu sou Raimundo, o representante da saúde mental! A saúde mental é como cuidar da cabeça e do coração, para se sentir bem, feliz e tranquilo!

Dandara: (surpresa) Mas como a gente faz isso, Raimundo?

Raimundo: (com carinho) Ah, é simples! Quando vocês se tratam com carinho, brincam, fazem o que gostam e conversam sobre o que sentem, vocês estão cuidando da saúde mental! Não é só sobre o corpo, a gente precisa cuidar da cabeça também!

Nelson: (animado) Então, cuidar de mim é tão importante quanto brincar e correr? Que legal!

Raimundo: (sorrindo) Isso mesmo! E sabe o que mais? Quando você cuida de si, também pode cuidar dos seus amigos! Querem fazer uma brincadeira para aprender sobre isso?

Dandara e Nelson: (juntos, empolgados) Queremos!

Dinâmica interativa: Raimundo ensina um jogo simples onde as crianças devem falar algo positivo sobre si e, depois, sobre o coleguinha ao lado.

Cena 2 – Cultura, Identidade e Combate à Discriminação.

(De repente, uma menina brilhante e mágica, Belinha, aparece.)

Belinha: (voz suave e carinhosa) Olá, crianças! Eu sou Belinha, e eu ajudo as pessoas a enxergarem a beleza que têm por dentro e por fora!

Dandara: (admirada) Uau! Você é tão brilhante, Belinha! Como você faz isso?

Belinha: (gentil) Cada um de vocês é especial à sua maneira. Não importa a cor da sua pele, o cabelo que você tem ou de onde você vem, todos têm uma beleza única! Sabem o que isso significa?

Nelson: (pensativo) Significa que ninguém é igual, mas todo mundo é bonito à sua maneira!

Belinha: (sorrindo) Exatamente, Nelson! E por isso, é importante respeitar as diferenças e não deixar que coisas como o racismo ou a discriminação machuquem a gente ou os outros.

Dandara: (compreensiva) Então, a gente tem que lembrar que todos são importantes e especiais, né?

Belinha: (entusiasmada) Isso mesmo! Agora, que tal uma brincadeira? Vamos fazer de conta que somos flores diferentes, com cores e formas únicas, mas todas são lindas no jardim da vida!

Dinâmica interativa: As crianças simulam um "espelho mágico" em frente ao coleguinha, e dessa maneira, cada uma por vez, fala em tom alto, olhando para o espelho (coleguinha), uma coisa que gostam neles mesmos.

Reflexão final: Reforçar que todos temos algo especial, independente da diversidade, a beleza está em cada um.)

Cena 3 – Conclusão: A Importância do Cuidado e da Amizade

(Raimundo e Belinha se aproximam)

Raimundo: Viram como cuidar de si e dos outros faz a diferença? Vocês têm que ser gentis consigo mesmos e com os amigos. Isso é saúde mental!

Belinha: E nunca se esqueçam: a beleza de cada um está nas diferenças! Valorizem quem vocês são e ajudem a todos ao seu redor a fazer o mesmo.

Dandara: (sorrindo) Eu vou cuidar de mim com carinho e dos meus amigos também!

Nelson: (feliz) E vou sempre lembrar que somos todos diferentes e especiais!

Raimundo e Belinha: (juntas) Isso mesmo! A amizade, o respeito e o cuidado são a chave para uma vida feliz e saudável!

Dinâmica interativa: As crianças dão as mãos uma as outras e Raimundo e Belinha acenam despedindo-se

FIM!