

CRONOGRAMA DE ATIVIDADE PARA O DIA 18/09/2024

COMUNIDADE QUOILOMBOLA TINGÚ

Discentes: Caylane, Deyvila, Gisele, Lucicleide, Michelly, Nicole, Sabrina Larissa, Sabrina Oliveira, Sarah e Yuri.

Responsável: Enf^a Leanna

Tema: Saúde Mental, Bem-estar e corporeidade

1. Dinâmica quebra gelo (5min)

- Os participantes deverão passar de mão em mão uma bolinha ou objeto, apresentando seu nome, idade e o que é saúde e bem-estar para ele.

2. Saúde Mental, o que é? Principais agravos e seus sinais e sintomas (10min)

Discentes: Gisele, Sabrina O., Sabrina L. e Sarah

- Roda de conversa sobre a importância da saúde mental, seu conceito e como buscar ter saúde mental;
- Principais sinais e sintomas dos acometimentos psicológicos;
- Como e onde buscar ajuda.

2.1 Dinâmica do balão (5min)

Materiais: balão, palito de dente, papel e caneta/lápis

- Os participantes deverão escrever em um pedaço de papel seus sentimentos ruins, inserir dentro de um balão e estourar, eliminando os sentimentos ruins da sua vida.

3. Saúde e Bem-Estar (20min)

Discentes: Caylane, Nicole e Michelly

- Introdução do tema.

3.1. Pirâmide da saúde

Materiais: 3 cartolinas e pinceis/canetas/lápis

- O início da temática será abordado de forma lúdica, onde será desenhado uma pirâmide em 3 cartolinas, representando saúde mental, física e espiritual.

- Os participantes serão divididos em 3 grupos, representando saúde mental, física e espiritual. Cada um deverá escrever no espaço da pirâmide hábitos ou atividades que ajudem a melhorar os 3 aspectos.
- A ideia é mostrar que todos os aspectos são interdependentes e devem ser trabalhados juntos para alcançar o bem-estar;
- Eleger 1 representante de cada grupo para apresentar a pirâmide.

3.2. Bem-estar e saúde mental

Materiais: 10 cartolinas, canetas/pincéis/lápis, (recortes de revistas, se possível e cola)

- Dividir os participantes em grupos e entregar uma cartolina a cada grupo.
- Nessa cartolina, deverão incluir o que representa o bem-estar e saúde para eles, sendo palavras e/ou figuras;
- Ao final, cada grupo deve apresentar seu cartaz e as escolhas das figuras e palavras.

4. Corporeidade (20min)

Discentes: Lucicleide, Yuri e Deyvila

- Apresentação da temática e alongamento inicial

4.1 Passagem de bambolê (5min)

- Os participantes serão divididos em duas fileiras, no qual irão passar o bambolê em cada integrante da fila;
- A fila que finalizar primeiro, vence;
- Destacar a importância do trabalho em equipe.

4.2 Comandos e bambolê (15min)

- Os participantes deverão formar duplas;
- Frente a frente, o participante que puxar o bambolê com os pés para si, vence o duelo;
- Poderá ser feito duas fileiras com as duplas, para que todos participem juntos.

4.3 Entrega de brindes e informativos

5. Coleta de dados

- Apresentação do projeto, objetivo e relevância;
- Realizar entrevista com os interessados em colaborar com o estudo.