# Plano de Trabalho - Prorrogação

## SPARC Resiliência nas Unidades Educacionais do Município de São Paulo 2024

**Identificação do Proponente**

| | | |
|---|---|---|
| Nome da OSC: Associação pela Saúde Emocional de Crianças | | |
| CNPJ: 07.270.546/0001-01 | Endereço: Rua Abolição, 411 | |
| Complemento: - | Bairro: Bela Vista | CEP: 01319-010 |
| Telefone: (11) 3106-5160 | Telefone: (11) 99406-8831 | Telefone: |
| E-mail: info@asecbrasil.org.br | Site: https://movimentosaberlidar.org.br | |

**Dados do Projeto**

| |
|---|
| Nome do projeto: "A "Resiliência: uma estratégia como recurso para melhoria das relações e do convívio na sala de aula" |
| Nome do interlocutor da parceria: Juliana Fleury<br>E-mail: jufleury@asecbrasil.org.br<br>Contato Telefônico: (21) 98894-3766 |
| Local de realização: Município de São Paulo |
| Vigência: até 31 de outubro de 2024 – prorrogação de prazo. |

| |
|---|
| Público alvo: Coordenador Pedagógico; Prof. Ens. Fund. II e Médio; Professor Orientador de Educação Digital – POED e Professor Orientador de Sala de Leitura – POSL em regência nas turmas do 6º ao 9º ano. |
| Carga horária: 22 horas |

Sumário

1. Resumo Executivo e Justificativa para prorrogação do prazo ..... 2
2. Objetivos do Projeto ..... 2
3. Programa de Capacitação ASEc+ para Formação dos Educadores ..... 3
4. Cronograma de Extensão do Projeto ..... 3
5. Estrutura do Programa ..... 4

# 1. Resumo Executivo e Justificativa para prorrogação do prazo

Este Plano de Trabalho apresenta as atividades previstas para o período da prorrogação da implementação do programa SPARC Resiliência na Rede Municipal de Ensino de São Paulo.

O início dos encontros formativos com os educadores teve início em abril com a finalização do curso em junho de 2023. Dado a relevância da proposta do curso, da grande aceitabilidade dos cursistas, reiteramos a necessidade da prorrogação do prazo, para que os monitores da ASEC possam melhor acompanhar e apoiar os professores na implementação das aulas junto aos estudantes na sala de aula. A carga horária permanece a mesma (22h), bem como a sua estrutura, havendo apenas maior espaçamento na aplicação do material que os cursistas receberam para desenvolver na sala de aula e não havendo nenhuma alteração no repasse financeiro.

# 2. Objetivos do Projeto

Promover a saúde mental no ambiente escolar e o pleno desenvolvimento de competências socioemocionais e resiliência por meio da capacitação de professores na metodologia do SPARC Resiliência, no modo online híbrido, assegurando a transformação pessoal dos participantes com abordagem centrada na pessoa.

Para que os jovens se tornem adultos saudáveis e felizes, e façam escolhas mais assertivas e positivas, é fundamental que eles desenvolvam habilidades para lidar com os desafios da vida. A resiliência é uma destas habilidades, e ao desenvolvê-la, os jovens se mantêm longe da

violência, do bullying e do adoecimento emocional. O objetivo do programa SPARC Resiliência é promover:

- Fortalecimento da autoestima, que resulta em convivência harmoniosa com as diferenças
- Respeito ao próximo
- Clima positivo de aprendizagem
- Mitigação da violência dentro do ambiente escolar
- Solidariedade
- Formação de cidadania plena
- Empatia e estabelecimento de relações positivas no ambiente escolar
- Autoconhecimento
- Desenvolvimento da resiliência

Objetivos Específicos:

- Capacitar professores e oferecer recursos para desenvolver competências socioemocionais e resiliência para lidarem de forma positiva com as dificuldades do ambiente escolar, dos alunos, e deles próprios;
- Promover nos alunos competências para lidarem com os próprios sentimentos;
- Promover ambientes escolares seguros e sem violência;
- Promover nos alunos a capacidade de ser resistente ao estresse e se recuperar de circunstâncias difíceis da vida;

# 3. Programa de Capacitação ASEc+ para Formação dos Educadores

Todos os professores que implementam o programa SPARC participam dos encontros de formação, que tem a finalidade de capacitá-los especificamente para o programa, fornecendo-lhes o embasamento conceitual e prático das atividades, além de deixá-los confortáveis no papel que passarão a desempenhar, de facilitadores no desenvolvimento emocional dos alunos.

Inicialmente, todos os educadores passam pelas formações básicas que iniciaram em abril e com a aplicação das aulas no decorrer do 2º semestre de 2024, tendo o apoio do facilitador ASEc+ até o final da aplicação das aulas.

# 4. Cronograma de Extensão do Projeto

| ATIVIDADE | PERÍODO | DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE |
|---|---|---|
| Aplicação das temáticas em cada aula. | AGOSTO, SETEMBRO | Aplicação das aulas na sala de aula, com as turmas selecionadas. |
| Evento de Encerramento | SETEMBRO | Encontro presencial com os educadores/cursistas para avaliação do curso |
| Avaliações finais, relatoria e sistematização de aprendizados e transformações | SETEMBRO, OUTUBRO | Período para conclusão do projeto, compilação de relatos e aprendizados, relatoria e avaliações finais |

# 5. Estrutura do Programa

O Programa SPARC Resiliência foi desenvolvido como uma resposta ao aumento da taxa de depressão em jovens e crianças em todo o mundo.

SPARC Resiliência consiste em um encontro inicial e dez encontros principais facilitados pelo professor ou educador de uma turma de jovens acima de 11 anos de idade. São três os elementos principais do programa: atividades de atenção plena; atividades que aumentam a resiliência; e o processo SPARC (Situação, Percepção, Piloto Automático, Reação, Conhecimento) para analisar e desafiar nossos modos de pensar.

O programa tem sido bem-sucedido em atenuar os quadros de depressão, aumentar a resiliência emocional e, nos médio e longo prazos, fortalecer a autoestima dos participantes.

Estudos sobre versões anteriores do programa em Londres e Tóquio mostraram como ele foi eficaz para aumentar a resiliência das crianças e sua autoestima, e melhorar a sua saúde mental. Uma das maiores vantagens do SPARC Resiliência é a adaptabilidade e flexibilidade transcultural.

As aulas do programa SPARC Resiliência abordam atividades de atenção plena, atividades que aumentam a resiliência, o processo SPARC para analisar e desafiar nossos modos de pensar. O SPARC Resiliência é composto de uma aula introdutória + 10 aulas. Cada aula possui objetivos específicos, a saber:

- Aula 0: Entender os principais componentes e benefícios da resiliência. Entrar em acordo sobre os Combinados básicos para as aulas do SPARC Resiliência.
- Aula 1: Aprender sobre os quatro ‘músculos da resiliência’. Aumentar a nossa resiliência por meio da prática de Atenção Plena (*Mindfulness*)
- Aula 2: Entender o papel das diferentes emoções. Melhorar nossa capacidade de lidar com emoções fortes. Fortalecer o músculo ‘Eu tenho’ ao expressar gratidão aos outros.

- Aula 3: Entender os cinco elementos do SPARC e como eles funcionam juntos para gerar um resultado. Praticar a análise de situações usando o modelo SPARC. Praticar a respiração consciente.
- Aula 4: Fortalecer o músculo 'Eu sou" - identificando os pontos fortes de caráter em nós mesmos e nos outros. Entender que nossa percepção de uma situação afeta a forma como nos sentimos. Identificar algumas das formas negativas com que interpretamos as situações.
- Aula 5: Identificar formas positivas de interpretar uma situação. Identificar como diferentes percepções alteram as mensagens que transmitimos a nós mesmos. Praticar a compaixão por nós mesmos através da Atenção Plena (*Mindfulness*)
- Aula 6: Fortalecer o músculo 'Eu sei', identificando qualidades que admiramos. Avaliar o quanto confiamos nas diferentes percepções de uma situação. Praticar o questionamento das nossas percepções.
- Aula 7: Entender como a distração pode nos ajudar a lidar com sentimentos fortes. Explicar as cinco principais categorias da distração.
- Aula 8: Entender que podemos escolher como reagir a uma situação. Praticar o uso de quatro etapas para nos expressarmos de forma assertiva. Formar o músculo 'Eu gosto' ao refletir sobre uma experiência positiva.
- Aula 9: Praticar como se acalmar usando uma respiração abdominal. Identificar e usar os elementos do SPARC Rápido. Aprender que o SPARC Rápido pode mudar nossa compreensão de uma situação.
- Aula 10: Revisitar o Caderno de Resiliência e definir novos objetivos. Revisar os principais elementos do SPARC Resiliência e ilustrá-los em um cartaz.

Para uma visão geral do Programa SPARC Resiliência, na sequência é apresentado o conteúdo programático:

- Histórico e desenvolvimento do Programa SPARC Resiliência
- Os combinados para construção de ambiente emocionalmente seguro
- Apresentação Programa SPARC Resiliência
- O conceito de resiliência
- Os músculos da resiliência
- Análise SPARC - Técnica para análise de padrões de pensamento e clareza de percepções sobre as situações vivenciadas
- Os papagaios da percepção - Exercício de autopercepção
- Psicologia positiva e sua contribuição para fortalecimento emocional dos jovens
- Práticas de Atenção Plena
- Estrutura do Programa SPARC Resiliência
- Estrutura das aulas
- Aspectos práticos das aulas
- Situações especiais nas aulas do programa
- Avaliação do impacto do programa na classe

- Reflexão sobre o impacto do processo de capacitação na prática pedagógica do professor
- Sugestões de melhorias – avaliação do processo de capacitação de educadores para implementação de sugestões e eventuais aprimoramentos.