

DIMENSÃO INCLUSÃO E  
DIVERSIDADE

CIEP 504

# PORTFOLIO

Ação 1

# Planejando nos centros de estudos as ações para combater a depressão, com auxílio do PROINAPE



# Fazendo uma roda de escuta onde a empatia e a atenção dançam juntas!



CIEP Avenida dos Desfiles

NIAP/PROINAPE – Programa Interdisciplinar de Apoio às Unidades Escolares

Equipe: Dinorah Gama (assistente social) e Simone Santos (assistente social)

Atividade com alunos das turmas 151,152,161,162 no dia 12/09/2024.

Tema: Emoções

Os objetivos da atividade foram: ampliar o entendimento dos estudantes sobre suas emoções, refletir sobre suas causas e possíveis caminhos para terem uma vida mais passífica consigo e com outros.

Descrição da atividade:

Uma vez explicado sobre o tema, que foi baseado nas quatro emoções principais alegria, medo, tristeza e raiva, iniciou-se as leituras das poesias conforme a música parava em um aluno. As poesias são autorais dos alunos das escolas municipais, em trabalhos realizados pelo PROINAPE.

Os participantes falavam como se sentiam em relação a poesia lida e fizeram reflexões acerca das suas vivências.

O trabalho foi finalizado com a leitura da poesia "O encontro dos sentimentos" de Braúlio Bessa.





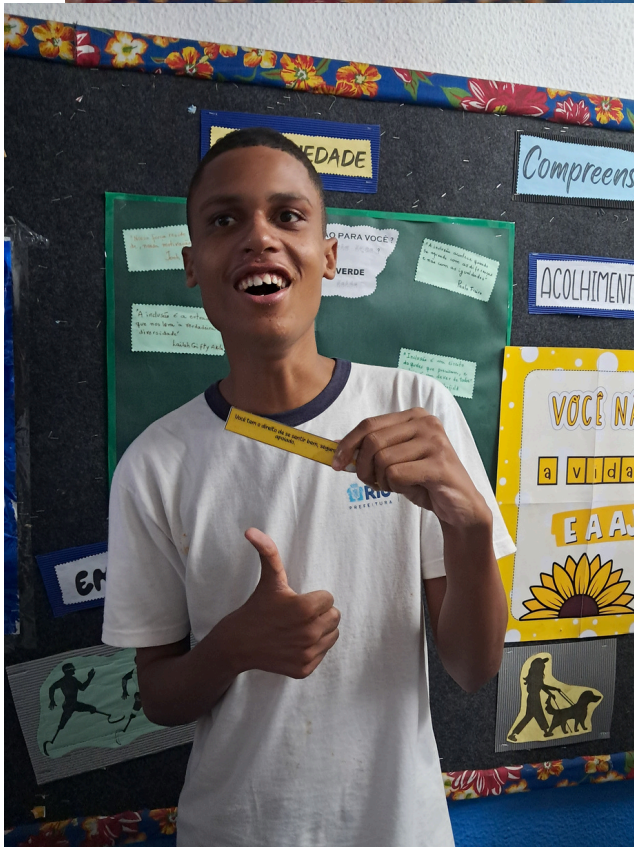
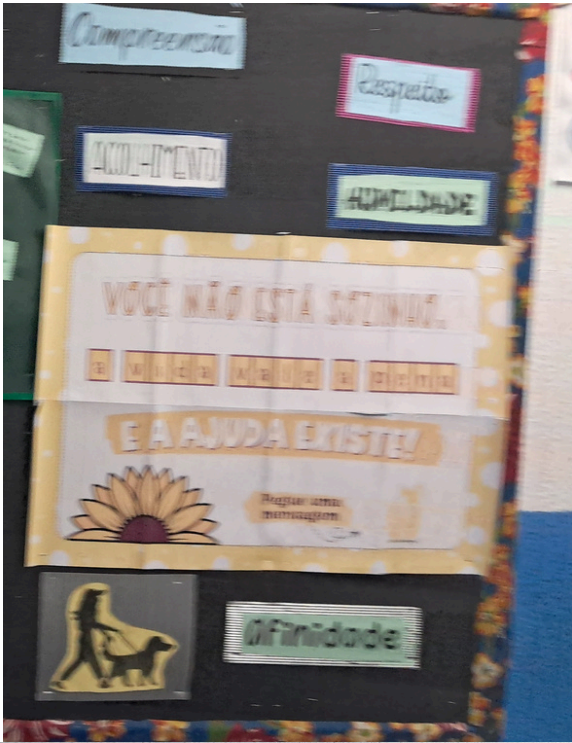
# Organizando círculos de discussão com especialistas da área da saúde.

## Conversa com a Psicóloga Jéssica sobre a Depressão.



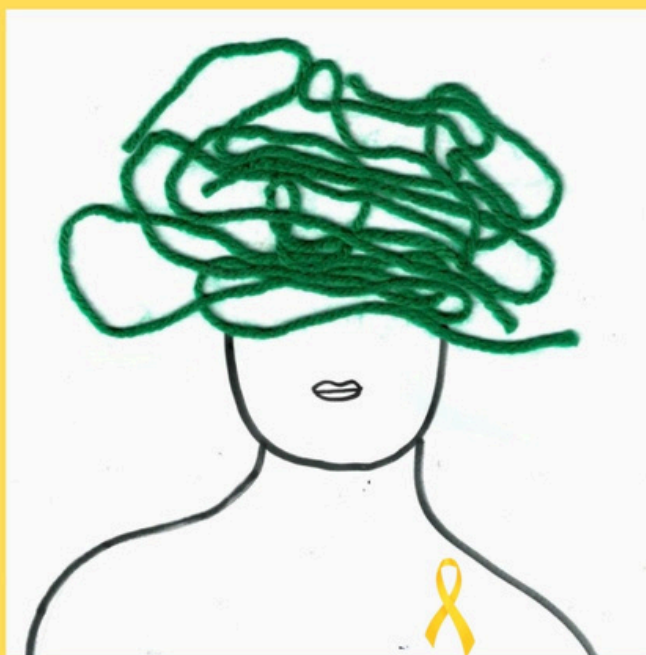


# EXPONDO OS CARTAZES



# Manual da Depressão

## Entendendo a depressão na terceira idade

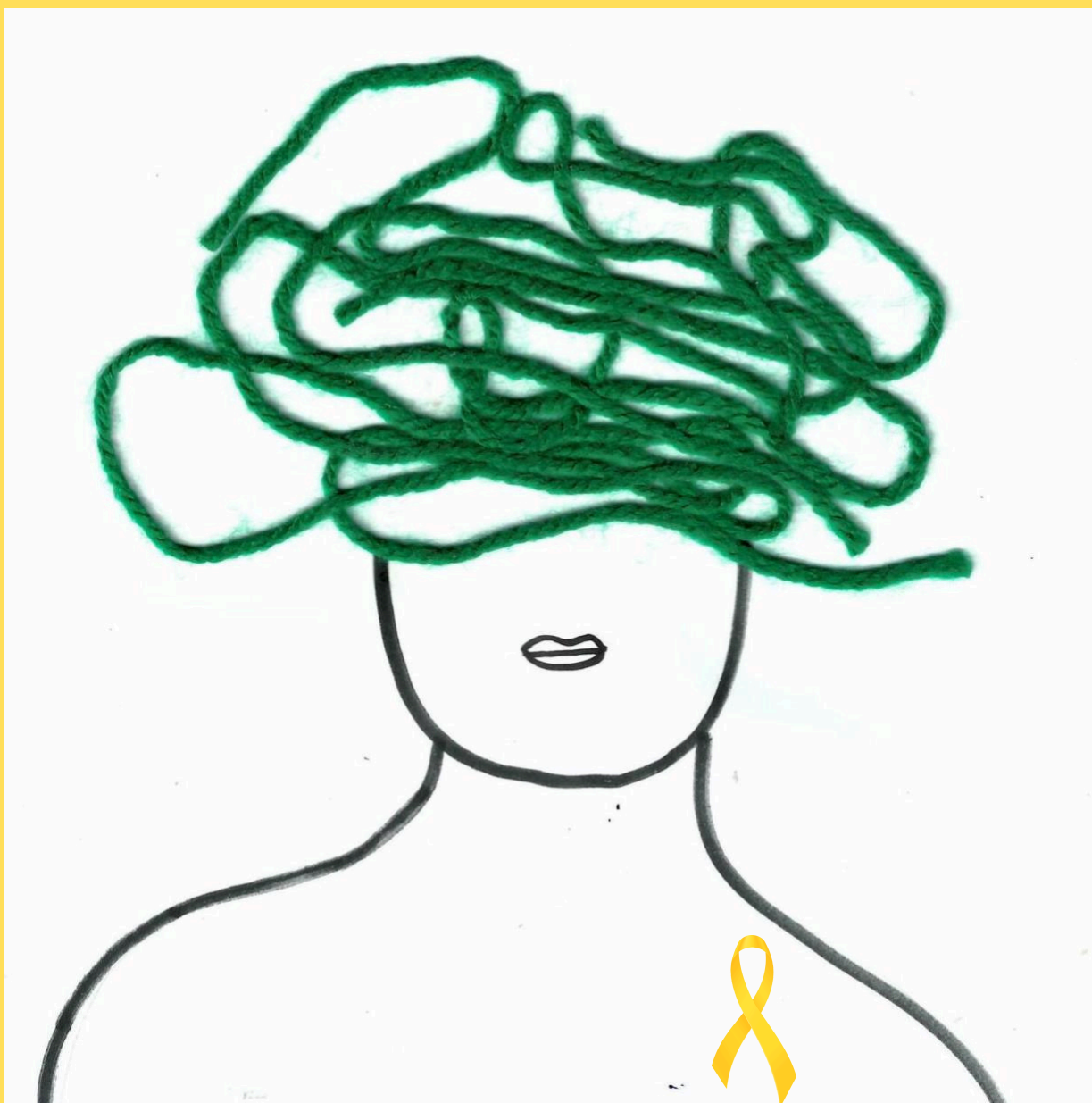


Ciep Avenida dos Desfiles

Trabalho realizado pela turmas do PEJA 1 Bloco I e II  
Setembro de 2024



# Entendendo a depressão na terceira idade



Ciep Avenida dos Desfiles

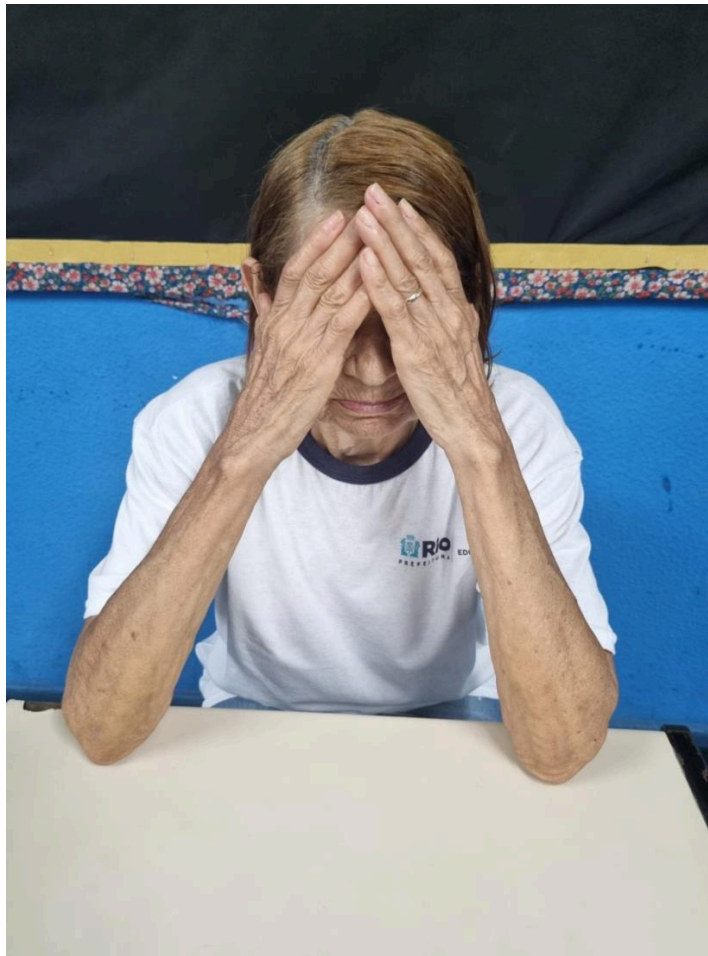
Trabalho realizado pela turmas do PEJA 1 Bloco I e II  
Setembro de 2024

## O que é depressão?

Depressão é uma doença que pode causar tristeza, cansaço, falta de vontade de fazer as coisas e até dificuldade de dormir.

Não é frescura ou “preguiça”.

É algo sério que pode acontecer em qualquer idade, principalmente na terceira idade.





# Sintomas

CHORO

DESANIMO

SOLIDÃO

CANSAÇÃO

MEDO



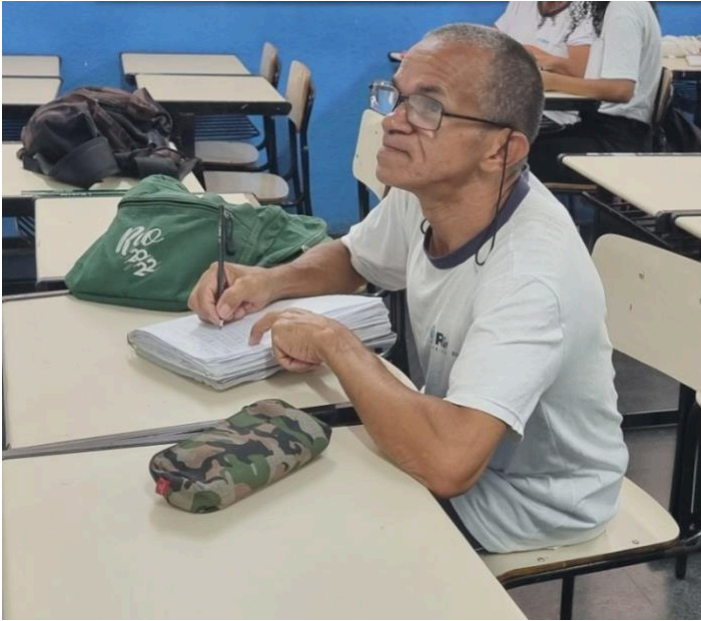
TRISTEZA



# O que fazer para prevenir?

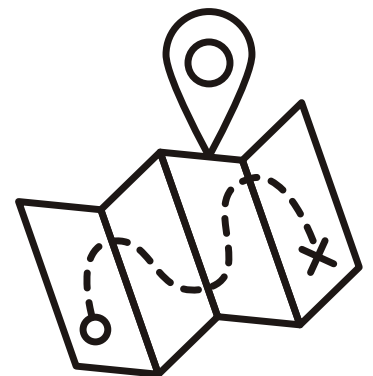
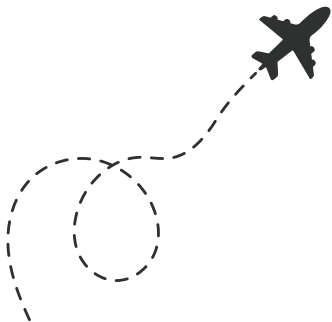
Estudar

Voltar a estudar



viajar

Conhecer lugares novos!





# Fazer exercícios físicos

exercício

CAMINHAR

30 dias 100k



# Se aproxime da sua comunidade. Participe das atividades coletivas.





# Se precisar peça ajuda!!



## ONDE PEDIR AJUDA

- CVV (Centro de Valorização da Vida - 188)
- Clínicas da Família (onde ser atendido)
- CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)
- Emergências

