

Plano de Trabalho

A resiliência na perspectiva da Educação Integral e fortalecimento da Matriz de Saberes. Programa SPARC Resiliência nas Escolas de São Paulo 2023/2024

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: SPARC Resiliência
Nome do interlocutor da parceria: Katia Negri E-mail: katia@asecbrasil.org.br Contato Telefônico: (11) 964559291
Local de realização: Município de São Paulo
Vigência: Dezembro de 2023 a Julho de 2024
Público alvo: 250 professores de escolas da rede pública da cidade de São Paulo, distribuídos em 5 turmas de até 50 participantes
Carga horária: 21 horas



Sumário

1. RESUMO EXECUTIVO	2
2. OBJETIVOS DO PROJETO	3
3. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA SPARC.....	4
4. PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO ASEC+ PARA FORMAÇÃO DOS EDUCADORES.....	6
4.1. O PAPEL DOS PROFESSORES.....	6
4.2. O PAPEL DOS TUTORES	6
5. AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO DOS RESULTADOS.....	7
6. CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DO PROJETO.....	8

1. Resumo Executivo



Este Plano de Trabalho detalha aspectos do desenvolvimento do Programa SPARC Resiliência com professores da Rede Municipal de Ensino de São Paulo, a ser conduzido pela equipe de facilitadores certificados da Associação pela Saúde Emocional de Crianças, ASEc+, de dezembro de 2023 a julho de 2024.

Com o objetivo geral de promover a saúde mental no ambiente escolar e o pleno desenvolvimento de competências socioemocionais e resiliência, este Projeto tem planejada a formação de 250 professores na metodologia SPARC Resiliência. Os professores passarão por duas formações básicas e uma formação continuada. Após as formações básicas, os professores iniciarão o desenvolvimento das 11 aulas com seus alunos. O foco será os estudantes do Ensino Fundamental II, do 6º ao 9º ano.

Para ampliar os benefícios da implementação do programa, os facilitadores da ASEc+ ficarão disponíveis apoiando os professores remotamente, quando necessário, durante todo o Projeto. Da mesma forma, serão definidos tutores em cada uma das escolas a participarem do programa. Os tutores serão a principal ponte de comunicação com os facilitadores da ASEc+ durante todo o Projeto, e desempenham um papel chave para o sucesso do trabalho a se realizar.

Neste Plano de Trabalho podem ser encontrados maiores detalhes sobre: os objetivos do Projeto, o Programa SPARC Resiliência, a formação dos professores e o papel dos educadores e tutores, a avaliação e monitoramento do Projeto e, por fim, um cronograma.

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. Apresentação do Programa SPARC

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, no 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 os seguintes temas:

- Atividades de atenção plena;
- Atividades que aumentam a resiliência;
- O processo SPARC para analisar e desafiar nossos modos de pensar.

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.

4. Programa de Capacitação ASEC+ para Formação dos Educadores

Todos os professores que implementam o programa SPARC participam do programa 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 do desenvolvimento emocional dos alunos.

4.1. O papel dos professores

O papel dos professores no SPARC é de importância fundamental.

Os professores selecionados para desenvolver o programa passam por uma capacitação. A formação dos professores conta com:

- Dois encontros presenciais, totalizando 3H30M: 1 encontro antes da formação básica com duração de 2H, com o objetivo de apresentar o programa e a proposta de formação, estabelecer contato entre equipe de facilitadores da ASEC+ e professores, e 1 encontro com duração de 1H30M, após a formação Continuada, com o objetivo de encerrar o processo e fazer uma colheita de aprendizados com o programa.
- Dois encontros de Formação Básica online síncrona, totalizando 4H30M: Formação Básica 1 com 2H de duração e Formação Básica 2 com 1H30M de duração, com o objetivo de capacitar o professor para o desenvolvimento das 11 aulas do programa.
- Um encontro de Formação Continuada online síncrona de 1H de duração, com o objetivo de trocar experiências sobre as práticas e registrar o impacto do programa nas turmas de alunos participantes.

Após as formações básicas (online), começa o desenvolvimento em sala de aula. Desde o princípio, os professores receberão apoio online via WhatsApp. Para o desenvolvimento das aulas, serão fornecidos materiais em PDF. Uma vez capacitados, os professores se utilizam dos recursos das aulas e do material, adequando ao contexto de sua sala de aula. Em sala de aula, os professores são encorajados a fazer adaptações especiais para as aulas do programa SPARC, cada qual dentro de seu contexto. Por exemplo: se possível, os estudantes podem se sentar em círculo, ao invés de ficarem atrás das carteiras, facilitando que todos se vejam e possam ouvir melhor aos seus colegas, compartilhando experiências durante as atividades. Os professores também serão convidados a dar feedback sobre o desenvolvimento das aulas.

4.2. O papel dos Tutores

O papel do “Tutor para o programa SPARC” é também fundamental para o sucesso do Projeto. Ele estará atuando para dar retaguarda aos professores nas questões ligadas ao programa na sala de aula, e também será a principal ponte de comunicação da escola com os facilitadores ASEC+. Esse profissional vai apoiar os professores no desenvolvimento do programa em sua escola, e pode ser qualquer profissional próximo ao contexto da comunidade escolar seja ele coordenador, orientador educacional, psicólogo ou mesmo outro qualquer desde que tenha capacidade de compartilhar saberes.

Os Tutores serão convidados e engajados a fazer as formações idem aos professores para que os mesmos possam estar mais próximos do contexto da escola como um todo.

5. Avaliação e Monitoramento dos Resultados

A avaliação e monitoramento dos resultados do Programa SPARC Resiliência são realizados a partir dos dados observacionais registrados pelos professores em formulários específicos disponibilizados pela ASEC+. Depoimentos compartilhados pelos educadores durante o encontro online de formação continuada também são parte do processo de avaliação do programa.

Os professores participantes do programa serão apoiados por uma dupla de facilitadores da ASEC+ durante todo o período de implementação das aulas. O apoio e monitoramento é realizado por meio de contatos individuais dos facilitadores da ASEC+ com os professores, no grupo de whatsapp, por e-mail, telefone ou vídeo chamada, de acordo com a necessidade e possibilidade do professor.

Alguns instrumentos utilizados para avaliação e monitoramento:

Feedback de formação básica - Formulário online enviado aos professores após os encontros online de Formação Básica com o objetivo de coletar percepções dos participantes sobre a formação.

Visão dos professores ao final da implementação do programa - Questionário online enviado aos professores após o desenvolvimento das 11 aulas do programa com o objetivo de coletar percepções sobre o desenvolvimento socioemocional dos alunos e impacto na sala de aula.

Feedback de aula - Questionário sobre a percepção dos professores a respeito das aulas do programa, adaptações que fizeram e aproveitamento da turma, com o objetivo de compartilhar informações sobre a experiência com o programa e comprovar as horas de implementação das aulas como parte da certificação final.

Visão do Tutor - Questionário online enviado aos tutores de cada escola após o desenvolvimento das 11 aulas do programa com o objetivo de coletar percepções sobre o impacto do SPARC no ambiente escolar como um todo.

Relatório das Transformações Qualitativas vivenciadas ao longo da implementação do projeto - Documento elaborado e apresentado pela ASEC+ sobre o processo de implementação, avaliação e monitoramento do programa SPARC Resiliência.

6. Cronograma de Realização do Projeto

ATIVIDADE	PERIODO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
Sensibilização e apresentação do projeto	Mês 1	Encontro presencial de Apresentação do Projeto e sensibilização para os Representantes de Programa Saúde na Escola das 13 DREs
Validação do Curso no Núcleo Técnico de Formação (NTF) da SME	Mês 2	Cadastro do curso para apreciação do NTF e a sua validação.
Publicação do Curso validado e inscrições	Mês 3	Envio do Formulário das Inscrições
1º Encontro Presencial com todos os professores para apresentação do Programa SPARC Resiliência	Mês 4	Encontro presencial para apresentação do programa, da equipe de facilitadores de formação ASEC+ e da proposta de formação
1º Encontro online de Formação Básica	Mês 4	Encontro online síncrono de Formação com professores. Apresentação da base conceitual do Programa SPARC, histórico, estrutura das aulas e práticas
2º Encontro online de Formação Básica	Mês 4	Encontro online síncrono de formação com professores. Apresentação das aulas e temas abordados no programa, metodologias, técnicas e situações especiais com práticas.
Desenvolvimento das aulas do programa SPARC Resiliência	Meses 4, 5, 6 e 7	Desenvolvimento das 11 aulas do programa, de acordo com material metodológico disponibilizado.

com os jovens		Aula 0: O que é resiliência e os nossos combinados Aula 1: Nossos músculos da resiliência Aula 2: Lidando com nossas emoções Aula 3: Vamos brilhar com SPARC Aula 4: Papagaios da percepção - os negativos Aula 5: Papagaios da percepção - os positivos Aula 6: Podemos confiar nos papagaios? Aula 7: Uma dose de distração Aula 8: Escolhendo sua reação Aula 9: SPARC rápido Aula 10: Vamos brilhar mais forte com SPARC
Encontro de Formação Continuada	Mês 7	Encontro online síncrono de formação com professores. Colheita de aprendizados com o programa e registro observacional do processo.
2º Encontro Presencial com todos os professores para encerramento do Programa	Mês 7	Encontro presencial para encerrar o programa e compartilhar os aprendizados
Apresentação do Relatório das Transformações Qualitativas	Mês 8	Relatório das Transformações Qualitativas vivenciadas ao longo da implementação do projeto - Documento elaborado e apresentado pela ASEc+ sobre o processo de implementação, avaliação e monitoramento do programa SPARC Resiliência.

7. Cronograma de Desembolso

PERÍODO	VALOR	TOTAL
Mês 1	R\$ 101.565,00	R\$ 101.565,00

