

4.º Encontro sobre Inclusão em Contexto Escolar  
INCLUSÃO EM CONTEXTO DE FLEXIBILIDADE CURRICULAR

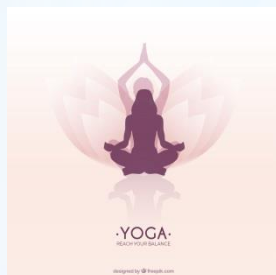


REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



agrupamento de escolas  
HENRIQUE SOMMER  
maceira-leiria



mind<sup>up</sup>™

**U. PORTO**  
FMUP FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

PÓS-GRADUAÇÕES EM REGIME PRESENCIAL  
E REGIME À DISTÂNCIA

# PROJETO DE SAÚDE DO AGRUPAMENTO HENRIQUE SOMMER

Plano de ação global estratégico do Agrupamento - no âmbito do plano nacional da saúde escolar (Referencial da Educação para a Saúde – junho de 2017 – Ministério da Educação)

EIXO 1

Objetivos  
curriculares  
/metas

Conteúdos

Atividades

Estratégias

EIXO 2

EMISE - Coord. da Saúde – Eugénia Gomes  
Equipa Multidisciplinar de Intervenção Para a Saúde –  
Gabinete de Crise

GIES – Gabinete de  
Intervenção e  
Educação Para a  
Saúde – Gabinete do  
ALUNO

SEEI  
SPO

GIPc – Grupo  
de Intervenção em  
Problemas  
Comportamentais

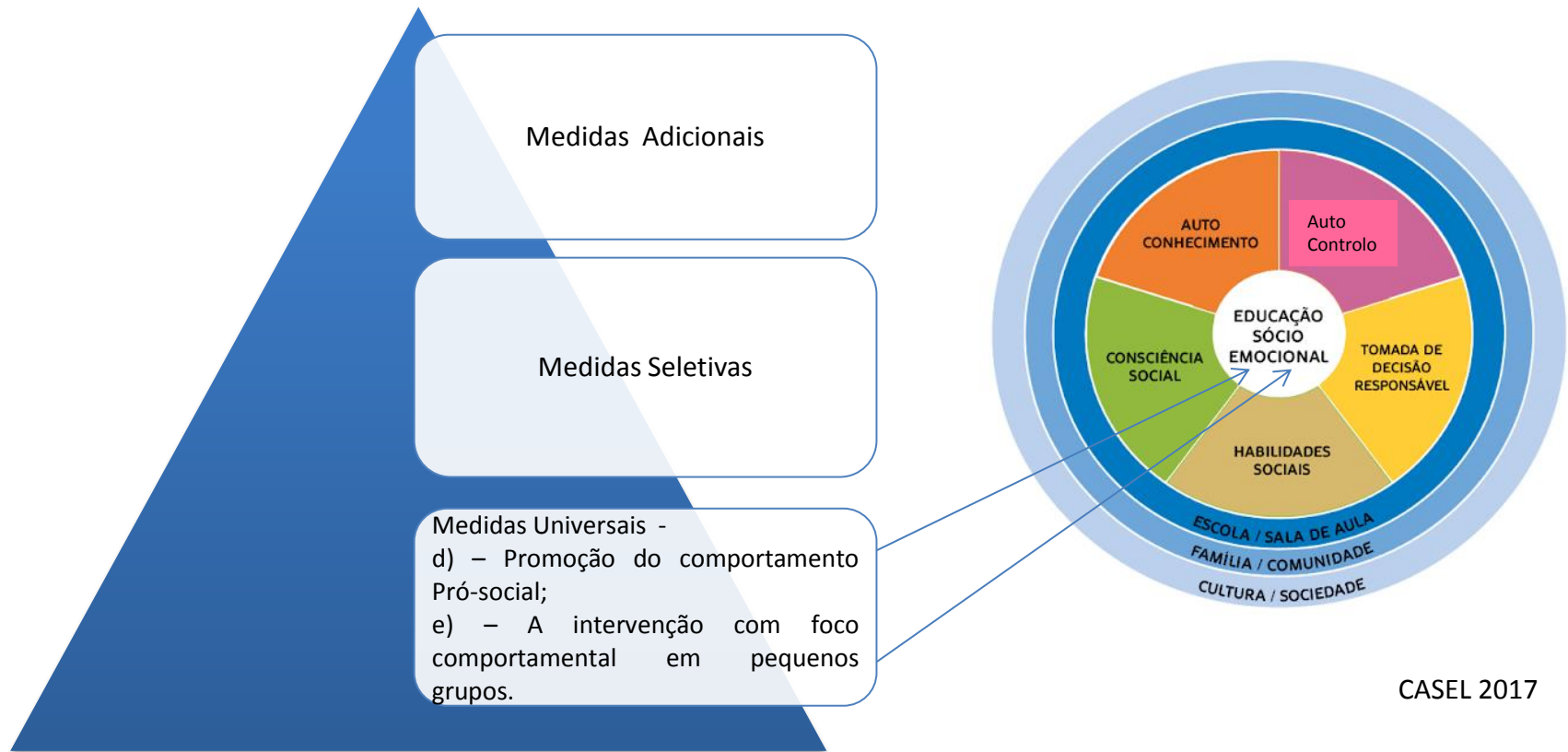
PARCEIROS

Educação Inclusiva

# DESPORTO ESCOLAR E MULTIATIVIDADES



# MINDUP/GESTÃO DA EMOÇÃO NO AGRUPAMENTO HENRIQUE SOMMER



CASEL 2017

2016 - 2019



1º/5º anos CEB

# PROJETOS 2018/19

**mindUp™** 1º/5º ano CEB

**Critério: medidas de promoção do sucesso educativo (DGE)**

**GIES - GESTÃO DA EMOÇÃO\*** 6º/7º/CEF

**Critério: comportamental**

**SEEI - \*ACUPUNTURA LASER**

**Critério: ansiedade**

**Alunos ACS**

---

**... 3º período**

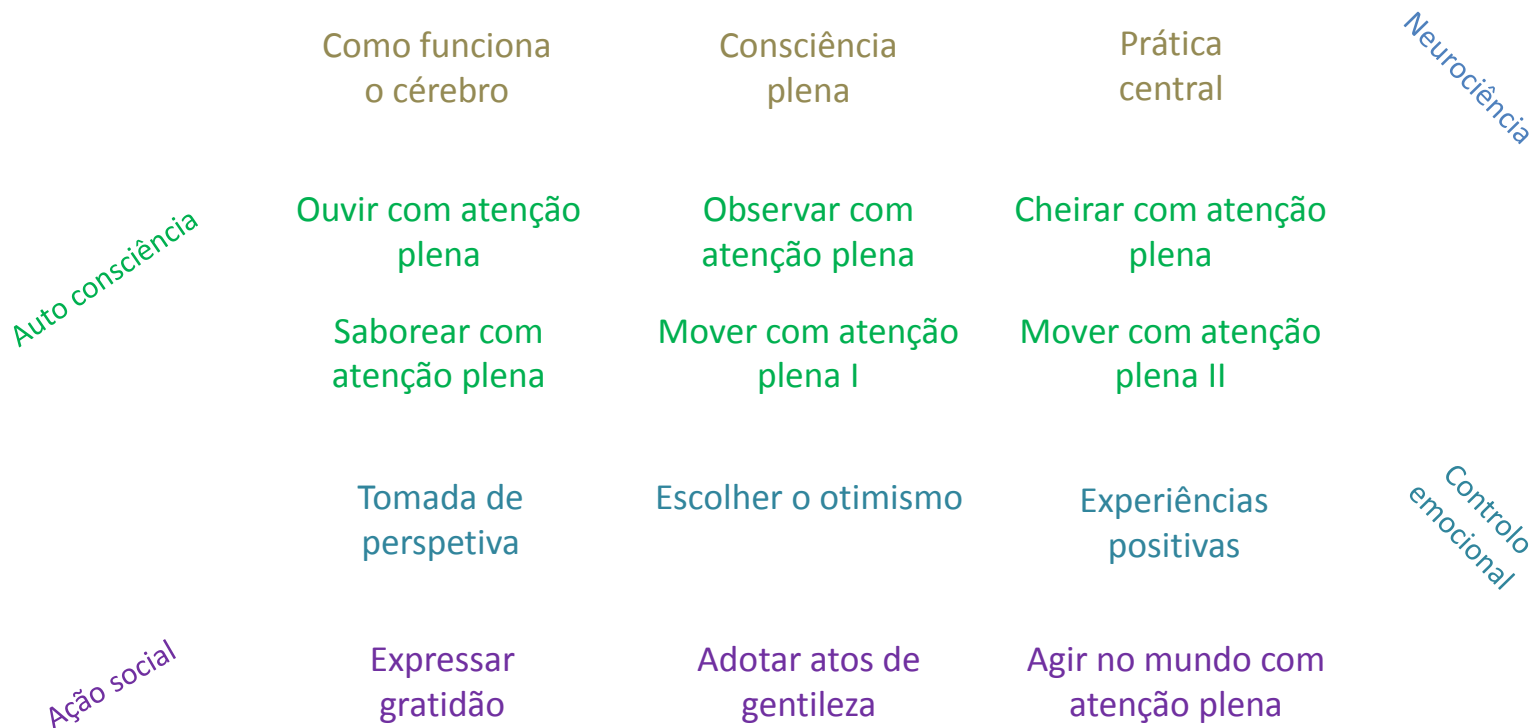
**GIES - GESTÃO DA EMOÇÃO** 12º ano

**Critério: ansiedade**

**Dissertação de mestrado**

# mindup™

1º/5º ano CEB



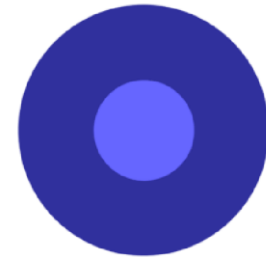


# GESTÃO DA EMOÇÃO 6º/7º/CEB

Direção - critérios comportamentais



Controle a ansiedade



O melhor e o pior da semana...



# ACUPUNTURA LASER

Ensino Especial - critério ansiedade



# GESTÃO DA EMOÇÃO 12º ano

## Critério ansiedade

**Benefits of Alternate Nostril Breathing**



- Calms your mind
- Balances your left and right brains
- Increases focus
- Relaxes your nerves
- Helps with meditation

Dê um tempo e respire fundo.



0 8 V  
L # 6 16  
[www.galvaobertazzi.tumblr.com](http://www.galvaobertazzi.tumblr.com)

**Bhastrika  
Pranayama**



# INVESTIGAÇÃO/ANÁLISE DE RESULTADOS



PROGRAMA INTEGRADO DE REDUÇÃO DO STRESS  
E ANSIEDADE  
Para Crianças e Jovens

(a partir dos 6 anos)

com Fernando Emídio e Sérgio Alves

*Sessão de esclarecimento destinada a pais e encarregados de educação.*



Valoriza o bem-estar e a saúde mental dos seus filhos?

Saiba como pode ajudá-los a conhecer melhor as suas emoções e os seus comportamentos, a reduzir o stress e a ansiedade, a aumentar a autoconfiança, a empatia e a concentração, através do PROGRAMA INTEGRADO DE REDUÇÃO DO STRESS E ANSIEDADE (MINDFULNESS + ACUPUNTURA LASER).

Saiba mais em [www.MindfulnessVidaPlena.pt](http://www.MindfulnessVidaPlena.pt) / [www.facebook.com/MindfulnessVidaPlena/](https://www.facebook.com/MindfulnessVidaPlena/)  
[www.facebook.com/clinicamedicamaceira.pt](https://www.facebook.com/clinicamedicamaceira.pt)

Centro de  
**Mindfulness**  
e Vida Plena

4.º Encontro sobre Inclusão em Contexto Escolar  
INCLUSÃO EM CONTEXTO DE FLEXIBILIDADE CURRICULAR

**OBRIGADO**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



agrupamento de escolas  
HENRIQUE SOMMER  
maceira-leiria