



REGULAMENTO

Curso Ame Sua Mente na Escola – 1ª Edição/2025

Servidores da SEDUC-SP

Fevereiro/2025

Atualizado em 21/03/2025: “Como realizar a inscrição” (item 5.2) e “Cronograma de inscrição e realização das atividades” (item 9.1).

Atualizado em 16/04/2025: “Quem pode participar” (item 4.1).



Secretaria da
Educação



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS

Sumário

Diretrizes e conteúdo pedagógico

- 1. Por dentro da formação.....3
- 2. Metas e objetivos.....4
- 3. Competências e Habilidades6

Orientações gerais sobre o curso

- 4. Quem pode participar.....8
- 5. Como realizar a inscrição9
- 6. Como cancelar a inscrição 11
- 7. Onde e como realizar as atividades.....12
- 8. O que fazer em caso de dúvidas13
- 9. Cronograma de inscrição e realização das atividades.....14
- 10. Conteúdo programático.....16
- 11. Avaliação e certificação..... 19
- 12. Suas responsabilidades enquanto cursista21

1.

Por dentro da formação

Diretrizes e conteúdo pedagógico

- 1.1. A aspiração do projeto é estabelecer uma nova cultura sobre saúde mental e visa a promoção da saúde mental, a prevenção de transtornos mentais na juventude, a redução dos estigmas relacionados aos transtornos mentais, a resolução de problemas mais leves dentro da própria escola, a identificação precoce e encaminhamento adequado de casos para assistência especializada, assim como promover o autocuidado em relação a saúde mental dos próprios educadores.
- 1.2. Os transtornos mentais são altamente prevalentes atingindo 1 em cada 5 pessoas da população mundial. Cerca de 50% dos casos têm início antes dos 14 anos e menos de 20% são tratados. Pesquisas mostram que o estigma atrasa em média 10 anos a busca por atendimento, determinando inúmeros prejuízos acadêmicos. O contexto escolar é um espaço estratégico e privilegiado na implementação de políticas públicas para jovens, especialmente no que tange à promoção de saúde mental e à prevenção de transtornos mentais na juventude.

2.

Metas e objetivos

2.1. O curso **Ame Sua Mente na Escola – 1ª Edição/2025** tem como objetivos:

- Promover uma cultura sobre saúde mental, por meio da formação profissional e do desenvolvimento de estratégias de conscientização e intervenção em saúde mental.
- Promover um olhar mais amplo e humanizado sobre a saúde mental e a redução dos estigmas relacionados aos transtornos mentais. Consequentemente, auxiliar os profissionais da educação a desenvolver um ambiente mais acolhedor, propício ao bem-estar e à promoção de saúde mental.
- Promover a saúde mental por meio da identificação e encaminhamento precoce de jovens em condição de risco.
- Capacitar educadores para lidar com problemas relacionados à saúde mental no contexto escolar.
- Formar educadores de escolas públicas para a promoção da saúde mental e prevenção de transtornos mentais entre jovens.

- Favorecer reflexões que possibilitem a diminuição dos estigmas relacionados aos transtornos mentais.
- Ampliar a capacidade para lidar com a própria saúde mental e com a saúde dos alunos.
- Preparar profissionais para a identificação, manejo e encaminhamento de jovens com maior risco para desenvolver ou com transtornos mentais.
- Disseminar o protocolo de encaminhamento de casos, desenvolvido pelo IASM em parceria com a Secretaria Estadual de São Paulo.
- Disponibilizar materiais de apoio às escolas, para sensibilização de pais e cuidadores sobre a importância da prevenção e promoção de saúde mental.
- Contribuir para o desenvolvimento de iniciativas que favoreçam o aumento de fatores de proteção da saúde mental.
- Instrumentalizar os educadores para aplicarem estratégias que promovam saúde e previnam problemas mentais.
- Instrumentalizar os educadores para abordarem temas sobre saúde mental em sala de aula.

3.

Competências e Habilidades

3.1. São 4 (quatro) os princípios propulsores de todas as diretrizes estratégicas, ações e intervenções desenvolvidas no **Instituto Ame Sua Mente**:

- **Escuta e empatia**: praticar a escuta ativa, sendo sempre sensível ao outro e construindo uma relação de confiança para promover o diálogo aberto e ter um impacto mais relevante.
- **Diversidade e independência**: valorizar e promover diferentes competências, para compartilhar mais conhecimento e encontrar as melhores soluções para os nossos desafios.
- **Criatividade e rigor científico**: fazer mais e melhor para transformar nossa realidade, com foco tanto no desenvolvimento da atenção à saúde e na aplicabilidade de estudos e ferramentas, utilizando a experiência científica/acadêmica com disciplina, excelência e inovação.
- **Sinergia e comportamento**: trabalhar de forma colaborativa, coesa e alinhada, a partir dos nossos propósitos comuns, criando confiança para fortalecer nossos vínculos, e nos tornarmos mais eficientes e proativos.

3.2. O curso **Ame Sua Mente na Escola – 1ª Edição/2025** realiza formação cujos princípios dialogam com competências estabelecidas pela BNCC, tais como:



a. **Objetos de conhecimento:**

- Mudança de paradigma nos conceitos de saúde e saúde mental;
- Dimensões da Saúde Mental;
- Desconstrução de mitos sobre transtornos mentais: estigma;
- Compreender a importância de nomear corretamente o que se sente;
- Identificar sintomas e sinais da depressão;
- Compreender a importância do autocuidado;
- Protocolos de encaminhamento.

b. **Competências Socioemocionais Contempladas:**

- Compreender que os conceitos de saúde e doença existem dentro de um espectro, e não de forma dicotômica;
- Reconhecer que alguns estados emocionais desagradáveis são fundamentais para os seres humanos;
- Competências socioemocionais;
- Autoconfiança;
- Empatia, respeito;
- Manejo de emoções;
- Iniciativa Social.



4.

Quem pode participar

Orientações gerais sobre o curso

- 4.1.** Servidores da SEDUC-SP que fizeram parte do Quadro de Apoio Escolar (QAE), Quadro da Secretaria da Educação (QSE) e Todos integrantes do Quadro de Magistério (QM), incluindo todos os servidores afastados em Órgão Central.

5.

Como realizar a inscrição

- 5.1. Serão disponibilizadas para esta edição **5.000 vagas**, a serem preenchidas por adesão e por ordem de inscrição.
- 5.2. As inscrições ficarão disponíveis **de 26/02 (a partir das 16h) a 22/04/2025**.
- 5.3. Servidores interessados deverão acessar o formulário de inscrição disponibilizado na página da ação, no menu “Cardápio Formativo”, no site da EFAPE: **<https://efape.educacao.sp.gov.br>**.
- 5.4. Antes de se inscreverem, os interessados deverão ler todas as condições dispostas neste Regulamento. Em seguida, poderão efetuar a inscrição por meio do formulário eletrônico.
- 5.5. Nos campos “Usuário” e “Senha”, utilizar o CPF (sem pontos ou hífen). Ao concluir a inscrição, um número de protocolo e uma cópia do Termo de Aceite serão enviados ao e-mail cadastrado no formulário.



Atenção! Estão impedidos de se inscrever os servidores **aprovados** nas edições de 2023 e 2024 deste curso.

- 5.6.** Após o encerramento das inscrições, os servidores inscritos no curso serão relacionados em uma listagem elaborada pela EFAPE, a ser enviada para o **Instituto Ame Sua Mente** antes do início da formação.
- 5.7.** O **Instituto Ame Sua Mente** será responsável pela enturmação de todos os inscritos no ambiente virtual do curso, no endereço: **<https://amesuamente.thinkific.com/>**.
- 5.8.** A enturmação na plataforma *Thinkific* será realizada pelo **Instituto Ame Sua Mente** utilizando o nome e o e-mail dos servidores inscritos, conforme dados do formulário de inscrição.

6.

Como cancelar a inscrição

- 6.1. Não **haverá possibilidade de cancelamento da inscrição** nesta ação.
- 6.2. O cursista que se inscrever e não realizar a formação será considerado **desistente/evadido** no momento da homologação final da formação.
- 6.3. Em caso de dúvidas, o servidor deverá abrir uma ocorrência por meio do Portal de Atendimento, disponível no endereço **<https://atendimento.educacao.sp.gov.br>**, ou por meio do telefone 0800 770 0012.
- 6.4. Para acessar o Portal de Atendimento, deve ser informado obrigatoriamente um e-mail institucional Microsoft (**@educacao.sp.gov.br** ou **@professor.educacao.sp.gov.br**). A senha de acesso é a mesma utilizada para acessar o Portalnet (GDAE), a SED ou o Outlook. A ativação dos e-mails institucionais dos servidores da SEDUC-SP será feita por meio da plataforma SED: **<https://sed.educacao.sp.gov.br>**.

7.

Onde e como realizar as atividades

- 7.1. Após o término das inscrições, o servidor inscrito receberá uma mensagem em seu e-mail, contendo informações para acesso à plataforma [**https://amesuamente.thinkific.com/**](https://amesuamente.thinkific.com/), com login e definição de senha.



Importante! O inscrito deverá conferir suas mensagens na caixa de entrada e *spam*.

- 7.2. Para iniciar a formação, o cursista deverá acessar a plataforma [**https://amesuamente.thinkific.com/**](https://amesuamente.thinkific.com/) utilizando o **e-mail informado no formulário de inscrição**.

8.

O que fazer em caso de dúvidas

- 8.1. Dúvidas relacionadas à **utilização da plataforma do Instituto Ame Sua Mente** (amesuamente.thinkific.com) deverão ser enviadas para o endereço **<https://amesuamente.thinkific.com/pages/suporte>**, encaminhadas via e-mail para **suporte@amesuamente.org.br**, ou sanadas pelo *WhatsApp* disponível no número (11) 97202-5978 (de segunda-feira a sexta-feira, das 8h às 20h).

9.

Cronograma de inscrição e realização das atividades

Jornada Formativa

- 9.1.** O curso terá carga horária total de **36 horas** e deverá ser realizado no período **entre 28/04/2025 e 31/07/2025**.
- 9.2.** A formação autoinscrucional conta com 8 módulos que estarão totalmente disponíveis para acesso no período de realização do curso.

ATIVIDADE	CONTEÚDO	CARGA HORÁRIA
1. Início	Módulo 1	4,5 horas
2. Início	Módulo 2	4,5 horas
3. Início	Módulo 3	4,5 horas
4. Início	Módulo 4	4,5 horas
5. Início	Módulo 5	4,5 horas
6. Início	Módulo 6	4,5 horas
7. Início	Módulo 7	4,5 horas
8. Início	Módulo 8	4,5 horas



- 9.3.** Durante toda a formação, o cursista contará com uma central de ajuda (*help desk*) para solucionar os problemas pertinentes ao acesso à plataforma.
- 9.4.** O ambiente de ensino à distância é autoinstrucional, e está constituído por um percurso formativo criado a partir de um conteúdo programático que, se por um lado foi produzido com base na ciência, por especialistas renomados da área da saúde mental, que compõem o corpo técnico de consultores do Instituto, por outro lado foi desenvolvido com o objetivo de “traduzir” a linguagem médica, possibilitando assim uma abordagem didática sobre o tema.
- 9.5.** Além da formação autoinstrucional, **duas aulas síncronas** deverão ser realizadas; elas serão divulgadas para os cursistas durante a formação.

10.

Conteúdo programático

Módulo I – Saúde mental

- a. O que é saúde mental?
- b. As dimensões da saúde mental (saúde, problema e transtorno)
- c. O que causa os transtornos mentais?
- d. Promoção de saúde e prevenção de transtornos mentais
- e. Qual é o papel do educador no que tange a saúde mental de seus alunos?
- f. Alfabetização em saúde mental

Módulo II - Transtornos de ansiedade

- a. O que é ansiedade?
- b. Qual a relação entre ansiedade, estresse e medo?
- c. A neurobiologia da ansiedade
- d. O que são transtorno de ansiedade?
- e. Quais são os transtornos de ansiedade?
- f. Causas e fatores de risco dos transtornos de ansiedade



- g. O estigma da ansiedade
- h. Autocuidado na ansiedade
- i. Manejo da ansiedade e estratégias para sala de aula

Módulo III - Transtornos do humor

- a. Depressão na infância e na adolescência
- b. Fatores de risco associados à depressão
- c. Autocuidado na depressão
- d. O papel da comunidade escolar (escola, professores, funcionários e famílias) na depressão
- e. Manejo da depressão e estratégias para sala de aula

Módulo IV - Comportamentos disruptivos na escola: transtorno de oposição desafiante e transtorno de conduta

- a. O que são comportamentos disruptivos
- b. O que é raiva e Ciclo da Raiva

- c. Autocuidado e gerenciamento da Raiva
- d. Amabilidade
- e. Entendendo o Transtorno de Oposição Desafiante e o Transtorno de Conduta
- f. Fatores de risco
- g. O papel da comunidade escolar
- h. Estratégias de manejo

Módulo V - Desafios do cotidiano escolar: consumo de drogas

- a. Conceitos básicos sobre drogas psicotrópicas e dependência química
- b. Classificação das substâncias psicotrópicas, seus efeitos e riscos.
- c. Neurociência do uso de substâncias e o impacto no desenvolvimento
- d. Como intervir? Estratégias de prevenção do uso de substâncias na escola
- e. Como intervir? Estratégias de manejo do uso de substâncias na escola

Módulo VI – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)

- a. A epidemiologia e etiologia do TDAH
- b. Tríade somática
- c. Neurobiologia e funções executivas
- d. Sintomas
- e. Como identificar o TDAH na sala de aula
- f. Manejo na sala de aula

Módulo VIII - Saúde mental na escola - Autocuidado

- a. A importância do autocuidado
- b. Estilo de vida e saúde mental
- c. Competências socioemocionais e Autocuidado
- d. Mindfulness
- e. Estresse estratégias de manejo



11.

Avaliação e certificação

- 11.1.** Os certificados de aprovação no curso serão emitidos pela EFAPE aos cursistas que atenderem aos critérios para certificação. Eles serão avaliados e certificados, considerando-se a **frequência mínima de 75%** e o aproveitamento **Satisfatório**, ou seja, a **participação em pelo menos 75% das atividades propostas**:

Satisfatório	Mínimo de 75% de aproveitamento
Insatisfatório	De 0 a 74,9% de aproveitamento

- 11.2.** Os certificados serão emitidos aos aprovados somente após o término do curso e a respectiva homologação no Diário Oficial do Estado de São Paulo (DOE). A informação da portaria de homologação constará no certificado.
- 11.3.** A EFAPE disponibilizará digitalmente o resultado da participação de todos os cursistas e, aos aprovados, o certificado na ferramenta “Histórico de Participações”, disponível no site da EFAPE, no canal “Soluções”.

- 11.4. Tão logo o resultado de participação e os certificados dos aprovados estiverem disponibilizados no “Histórico de Participações”, os cursistas serão informados e orientados para consulta e *download*.
- 11.5. Os cursistas terão até seis meses, contados a partir da data de disponibilização da ação no “Histórico de Participações” e emissão dos certificados, para solicitar revisão da situação final por meio do canal “Fale com a SEDUC”.
- 11.6. Após a autorização e a homologação do curso em DOE, os cursistas pertencentes aos quadros da SEDUC-SP poderão utilizar o certificado do curso para evolução funcional pela via não acadêmica, de acordo com a legislação vigente para seu quadro funcional.

12.

Suas responsabilidades enquanto cursista

- 12.1. Para acompanhar adequadamente as aulas no ambiente virtual, é importante ter acesso à internet com os programas compatíveis para a realização das atividades; não cabe qualquer ônus ao proponente ou à SEDUC-SP.
- 12.2. Assistir às aulas.
- 12.3. Cumprir os critérios mínimos de frequência e aproveitamento.
- 12.4. Ler os textos de referência.
- 12.5. Acessar os materiais indicados.
- 12.6. Consultar e verificar o cronograma de realização das atividades do curso, conforme disposto no Regulamento.
- 12.7. Realizar as atividades propostas no decorrer do curso.
- 12.8. Respeitar os prazos estabelecidos e registrados no cronograma para o envio das atividades.
- 12.9. Acatar as regras estabelecidas no Regulamento para este curso, inclusive as relativas à segurança da informação.
- 12.10. Utilizar apenas equipamentos confiáveis para acessar os links para o envio das atividades;



12.11. Caso encontrem dificuldades para realizar atividades, os cursistas deverão relatá-las em tempo hábil, por meio dos canais de comunicação informados.



Atenção! Todos os dados pessoais fornecidos estão sob proteção do sigilo absoluto, de acordo com a Lei 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados-LGPD), de forma que a sua identidade e as suas respostas individuais, no decorrer do curso e após sua conclusão, não serão compartilhadas, sem o seu consentimento, com pessoas de fora da nossa organização.