

**ame  
sua  
mente**

## **REGULAMENTO**

**Curso Ame Sua Mente na Escola – 2ª Edição/2025**

**Servidores da SEDUC-SP**

**Agosto de 2025**

## Diretrizes e conteúdo pedagógico

### 1. Por dentro da formação

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 – 2ª 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 – 2ª 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.

**Orientações gerais sobre o curso**

**4. Quem pode participar**

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

- Coordenador de Equipe Curricular;
- Coordenador de Gestão Pedagógica Geral;
- Coordenador de Gestão Pedagógica por Área de Conhecimento;
- Coordenador de Gestão Pedagógica;
- Diretor de Escola/Escolar;
- Dirigente Regional de Ensino;

- Professor Especialista em Currículo;
- Professor Orientador de Convivência
- Supervisor de Ensino/Educacional;
- Vice-diretor escolar;
- Professor afastado 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 **27/08 (a partir das 16h) a 10/09/2025**.
- 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, 2024 e 1ª Edição de 2025**, uma vez que o conteúdo é o mesmo.

- 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](mailto:@educacao.sp.gov.br) ou [@professor.educacao.sp.gov.br](mailto:@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/>, 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/> 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](https://amesuamente.thinkific.com)) deverão ser enviadas para o endereço <https://amesuamente.thinkific.com/pages/suporte>, encaminhadas via e-mail para [suporte@amesuamente.org.br](mailto: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 realização das atividades

9.1 O curso terá carga horária total de **36 horas** e deverá ser realizado no período **entre 16/09/2025 e 01/12/2025**.

9.2 A formação autoinscricional conta com **8 módulos** que estarão totalmente disponíveis para acesso no período de realização do curso.

9.3 Os conteúdos serão disponibilizados **uma única vez**. As datas abaixo são sugestões para realização dos módulos.

<i>ATIVIDADE</i>	<i>CONTEÚDO</i>	<i>CARGA HORÁRIA</i>	<i>DATA</i>
1. Início	Módulo 1	4,5 horas	16/09/2025
2. Início	Módulo 2	4,5 horas	25/09/2025
3. Início	Módulo 3	4,5 horas	06/10/2025
4. Início	Módulo 4	4,5 horas	15/10/2025
5. Início	Módulo 5	4,5 horas	27/10/2025
6. Início	Módulo 6	4,5 horas	03/11/2025
7. Início	Módulo 7	4,5 horas	14/11/2025
8. Início	Módulo 8	4,5 horas	24/11/2025

9.4 Durante toda a formação, o cursista contará com uma central de ajuda (help desk) para solucionar os problemas pertinentes ao acesso à plataforma.

[https://docs.google.com/document/d/1HyUprjCDnZL9I\\_3dSMleWeVzJ1RdHnt1/edit](https://docs.google.com/document/d/1HyUprjCDnZL9I_3dSMleWeVzJ1RdHnt1/edit)

9.5 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.

9.6 Além da formação autoinstrucional, **duas aulas síncronas** deverão ser realizadas; elas serão divulgadas para os cursistas durante a formação.

## 9 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 VII - Saúde Mental na Escola – Protocolos de Encaminhamento**

- a) A Escola promotora de saúde mental
- b) A Ciência da Prevenção em Saúde Mental
- c) Papéis dos agentes especializados e a rede de encaminhamento
- d) Utilização dos protocolos de encaminhamento

#### **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

### **10 Avaliação e certificação**

11.1 Os certificados de aprovação no curso serão emitidos pela EFAPÉ 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**:

<b>Satisfatório</b>	Mínimo de 75% de aproveitamento
<b>Insatisfatório</b>	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.

## 11 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.