



Co-funded by
the European Union



wExchange

Promover o bem-estar mental através do intercâmbio virtual nas escolas secundárias

Guia de Implementação



University of Novo mesto
Faculty of Health Sciences





CONTEÚDOS

PORQUÊ ESTE GUIA	3
1. INTRODUÇÃO	4
1.1. Bem-estar mental na adolescência	4
2. ENQUADRAMENTO	5
2.1. Educação por Pares: abordagem	5
2.2. Saúde mental: quadro de referência	6
3. ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO POR PARES	7
3.1. Sono e Relaxamento	8
3.2. Nutrição e Alimentação	12
3.3. Exercício e Mindfulness	16
3.4. Tempos Livres e Criatividade	20
3.5. Relações e Emoções	24
4. CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	29

PORQUÊ ESTE GUIA

Este guia foi desenvolvido pelo projeto wExchange, cofinanciado pela União Europeia (Erasmus+ 2022-1-FI01-KA220-SCH-000087764).

O guia inclui várias atividades, implementadas e testadas em campos virtuais e workshops, nos quais participaram 80 alunos de escolas secundárias europeias.

O objetivo deste guia é apresentar um conjunto de atividades de educação por pares para a promoção do bem-estar mental nas escolas.



O Guia de Implementação do wExchange © 2025 do consórcio do projeto wExchange está licenciado sob a licença [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

COMO UTILIZAR ESTE GUIA

Cada tópico do guia está organizado com uma fundamentação teórica de apoio e as atividades correspondentes com a seguinte legenda:



OBJETIVO



IDEIAS-CHAVE



TEMPO



MATERIAIS



ATIVIDADES



1. INTRODUÇÃO

1.1. BEM-ESTAR MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

O bem-estar mental durante a adolescência tem uma importância crucial, uma vez que esta fase do desenvolvimento é acompanhada por mudanças emocionais, sociais e cognitivas significativas. Os adolescentes são particularmente vulneráveis a problemas de saúde mental, como a ansiedade, a depressão e o stress, devido à pressão académica, às suas relações pessoais e à influência das redes sociais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2021), 1 em cada 7 adolescentes sofre de um distúrbio de saúde mental, o que salienta a necessidade de uma intervenção precoce e de sistemas de apoio. Promover a comunicação, desenvolver relações positivas e facilitar o acesso a recursos de saúde mental é fundamental para melhorar o bem-estar durante este período crítico (Patton et al., 2016).

2. ENQUADRAMENTO

2.1. EDUCAÇÃO POR PARES: abordagem

A educação por pares é um método de ensino e aprendizagem em que os adolescentes e os jovens atuam como educadores de ações e atividades com e para outros adolescentes e jovens, ou seja, colegas. É utilizado quando uma pessoa é responsável pelo desenvolvimento de atividades educativas destinadas ao grupo a que pertence. Trata-se de um processo interativo, em que o ensino e a aprendizagem têm lugar entre o grupo de colegas, sendo um membro do grupo responsável pelo desenvolvimento de atividades educativas para o resto do grupo.

Na educação por pares, o conceito de capacitação é fundamental, uma vez que os participantes constroem e desenvolvem conhecimentos, atitudes e comportamentos entre si, educando e aprendendo através da reciprocidade (Carvalho & Pinheiro, 2019). Trata-se de uma estratégia educativa que valoriza a intencionalidade e promove um impacto positivo no desenvolvimento de conhecimentos e de competências, proporcionando oportunidades para os jovens cuidarem uns dos outros.

Os grupos são particularmente importantes para o desenvolvimento do comportamento dos adolescentes, uma vez que fornecem modelos de comportamento e apoio emocional.

No contexto da promoção da saúde, a educação por pares é uma estratégia utilizada para promover maiores ganhos de saúde, uma vez que tem como objetivo a mudança de comportamentos através do desenvolvimento pessoal, da aquisição de conhecimentos e do treino de competências emocionais, cognitivas e comportamentais (Dias, 2006).

2.2. SAÚDE MENTAL: quadro de referência

O quadro de referência da saúde mental é uma forma de descrever as diferentes partes do bem-estar quotidiano como o sono e relaxamento, nutrição e alimentação, relações e emoções, exercício físico e cuidados com o corpo, tempos livres e criatividade. Além disso, o bem-estar baseia-se nos problemas comuns, valores e escolhas quotidianas. Tal como uma mão precisa de todos os dedos para funcionar, a saúde mental é mantida cuidando dos diferentes aspetos do bem-estar. Se um dedo não funcionar, a capacidade de funcionamento de toda a mão é afetada.

O quadro de referência da saúde mental tem como objetivo ser uma ferramenta para encontros e debates. Existem diferentes versões, por exemplo, para a educação e acolhimento na infância e para as necessidades na escola básica e na vida de trabalho. O quadro de referência da saúde mental foca-se nos aspetos comuns do dia a dia que afetam o bem-estar mental. Com o apoio deste quadro de referência, é possível refletir sobre o tipo de escolhas que foram feitas recentemente, por exemplo, se uma determinada área foi enfatizada ou completamente negligenciada. Com o apoio deste quadro de referência, aprenderá a reconhecer os fatores que contribuem para o bom humor e o bem-estar da sua vida quotidiana.

Para mais informações: <https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>





3. ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ENTRE COLEGAS NAS ESCOLAS

3.1. SONO E RELAXAMENTO

- Jogo de tabuleiro
- Ambiente Relaxante
- Bingo para dormir

3.2. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

- Observar os hábitos alimentares
- Em que consiste a alimentação?
- Os hábitos alimentares mais comuns

3.3. EXERCÍCIO E *MINDFULNESS*

- Tik Tok
- Exercício de alongamentos e relaxamento
- Desenho: o seu exercício/ desporto favorito

3.4. CRIATIVIDADE E FELICIDADE

- Ser poeta por um dia
- Imagens congeladas
- O que me faz feliz?

3.5. RELAÇÕES E EMOÇÕES

- Grupo de autoajuda
- Relaxamento
- Listas de reprodução de música baseadas em emoções

3.1. SONO E RELAXAMENTO

A transição da infância para a adolescência afeta a quantidade e a qualidade do sono. O sono vem mais tarde e é suficientemente longo de manhã. As alterações do sono são causadas pelas hormonas. É por isso que os problemas de sono podem aumentar durante a puberdade.

Um adolescente necessita de 8 a 10 horas de sono por dia. A atividade física e mental aumenta o tempo de sono. Estudos demonstraram que um sono adequado e de qualidade para os jovens é um fator muito importante para o seu bem-estar mental. A falta de sono está associada a problemas de saúde mental, como a depressão, a ansiedade e o stress nos jovens.

Dormir bem ajuda os jovens a manter um estado de espírito positivo e a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade. A reorganização do cérebro e os processos de memória durante o sono são importantes para todas as atividades, especialmente para a aprendizagem. Além disso, o sono afeta o crescimento, porque as hormonas do crescimento são segregadas durante o sono.

Alguns exemplos para promover um bom sono são:

- Ir para a cama e acordar mais ou menos à mesma hora todos os dias
- Evitar o uso de telemóveis ou tablets antes de se deitar.
- Tentar acalmar a mente antes de ir para a cama e evitar fazer os trabalhos de casa imediatamente antes de se deitar.
- O exercício físico melhora o sono, mas o exercício intenso imediatamente antes de ir para a cama não é bom.
- Evitar bebidas com cafeína, como café, bebidas energéticas ou colas OU alimentos pesados antes de se deitar.

3.1. SONO E RELAXAMENTO

Jogo de tabuleiro



Utilização da criatividade, trabalho em equipa, processamento



1 h a planear
3 h a criar
1 h a jogar



Criatividade, sono relacionado com a saúde mental, planear, jogar



Cartolina, fita-cola, tesouras, dados, canetas diferentes, tudo o que se relaciona com trabalhos manuais



Os alunos trabalharão em pequenos grupos (2-4). A tarefa é criar um jogo de tabuleiro relacionado com o sono e o descanso. Se o tema for demasiado restrito, pode ser alargado (por exemplo, a saúde mental).

Os alunos começam por planear o tipo de jogo que querem criar, as regras, o enredo, as tarefas, etc. Depois disso, produzem o jogo utilizando diferentes materiais de artesanato (geralmente cartão). Depois de todos os jogos estarem prontos, os alunos jogam os jogos uns dos outros.



3.1. SONO E RELAXAMENTO

Ambiente relaxante



Relaxamento;
Sensação; descrição
de sentimentos



10–15 min



Descobrir o que
nos acalma, relaxar,
observar e descrever
os nossos sentimentos



Papel, canetas



Cada aluno vai encontrar um lugar onde se sente tranquilo e calmo. Enquanto relaxam no seu próprio espaço, prestam atenção aos diferentes sentidos à sua volta. Registam três coisas diferentes que conseguem ouvir, três coisas que conseguem ver, três coisas que conseguem cheirar e três coisas que conseguem sentir com as mãos e a pele.

Depois, todos os alunos regressam à sala de aula e resumem a experiência (o local, os sentidos e as sensações). Neste exercício, os alunos descobrem diferentes formas de relaxar, o que os deixa relaxados e como compreendem os colegas.



3.1. SONO E RELAXAMENTO

Bingo para dormir



Observar diferentes aspetos relacionados com o sono e o repouso



30 min



Competências sociais, análise do sono e do repouso, observação de diferentes hábitos de sono



Grelha de bingo (ou papel para criar uma), lápis



Cada aluno recebe uma grelha de bingo 4x4 (16 quadrados). Os alunos devem preencher todas as grelhas com diferentes tipos de descrições sobre o sono e o descanso. Se o tema for demasiado restrito, pode ser alargado (por exemplo, para incluir toda a área da saúde mental).

Depois de os alunos terem preenchido a sua grelha, deslocam-se pela sala de aula e fazem perguntas uns aos outros. Quando encontrarem uma pessoa que corresponda a uma descrição na sua grelha de bingo, podem marcá-la na sua grelha. Quando tiverem completado os 16 quadrados, gritam “Bingo” para indicar que terminaram.





3.2. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

“Nós somos o que comemos” é uma frase comum, que quase toda a gente já ouviu.

Os alimentos que consumimos são uma necessidade básica para as atividades diárias de todos. Se a alimentação for pobre em nutrientes e rica em açúcar, gordura, sal ou cafeína, não nos fornece a energia de que necessitamos. Tal pode levar ao cansaço, prejudicar as relações sociais, limitar o pensamento cognitivo e a criatividade e até causar depressão. Os hábitos alimentares corretos criam a base para o bem-estar físico e mental diário das pessoas.

A alimentação dos adolescentes tem um impacto muito importante na sua saúde física e mental. Determinados nutrientes, como os ácidos gordos ómega-3, a vitamina B e os antioxidantes, foram considerados importantes para a saúde mental. As bactérias intestinais do nosso estômago segregam vários ácidos gordos e hormonas. Por exemplo, a “hormona da felicidade”, a serotonina, é produzida nos intestinos.

Para se poder estudar e brincar, é necessário ter energia suficiente. Sem energia, a “nossa bateria” fica vazia e o nosso humor em baixo. Comer é também um acontecimento social. Comer em conjunto faz-nos sentir bem. Comer guloseimas também nos faz sentir bem, especialmente quando o fazemos com amigos ou família.

Nenhum alimento é certo ou errado. Alguns nutrientes apoiam a função cerebral mais do que outros.

3.2. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Observar os hábitos alimentares



Observar os hábitos alimentares e encontrar formas de os melhorar a nível pessoal



Vários dias / semanas



Desafio alimentar, alimentação saudável, melhorar os hábitos alimentares



Nenhum material específico



Todos os alunos pensam na sua alimentação e nos hábitos relacionados com ela. Todos pensam que precisam de melhorar os seus hábitos alimentares. Pode ser uma mudança de dieta mais saudável na sua alimentação ou comer em conjunto com alguém, por exemplo, com a família.

A duração do desafio é definida no início. Pode durar uma semana, um mês ou até mesmo ser uma mudança permanente. Se possível, os alunos podem também acompanhar os efeitos do desafio durante ou após o mesmo.



3.2. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Em que consiste a alimentação?



Conhecer os alimentos,
em que consistem os
alimentos



15–30 min



Calorias dos alimentos,
ingredientes dos
alimentos, o que é
saudável e o que não é



Imagens de diferentes
tipos de alimentos
comuns



São mostradas aos alunos imagens de diferentes alimentos (os alimentos também podem ser trazidos para a aula). Os alunos têm de adivinhar que ingredientes contêm o alimento. Os alunos podem refletir sobre a quantidade de açúcar, sal, gordura, hidratos de carbono, proteínas, etc.

As respostas corretas são depois mostradas e analisadas em conjunto. O que contém mais açúcar? Será que alguns alimentos contêm uma quantidade surpreendentemente alta/baixa de açúcar? Qual é o grau de exatidão das respostas dos alunos? Após o exercício, os alunos devem estar mais conscientes do conteúdo dos seus alimentos.



3.2. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Os hábitos alimentares mais comuns



Identificar os hábitos alimentares, a alimentação habitual



20–30 min



Questionário sobre alimentos



Perguntas, papel, caneta



Serão colocadas aos alunos diferentes tipos de perguntas sobre os alimentos. As perguntas não têm respostas certas ou erradas, uma vez que se baseiam em opiniões. Por exemplo: “Qual é o melhor lanche para comer à noite?” ou “O que beber às refeições?”. Os alunos não dão a sua opinião! Responderão ao que pensam ser a resposta mais comum. Ganharão pontos com base no número de outros alunos que deram a mesma resposta. Por exemplo, se eu respondi “água” e três outros alunos também responderam o mesmo, eu recebo quatro pontos (e os outros três também)

6-10 é um bom número de perguntas e pontos. Depois disso, é altura de calcular os pontos.





3.3. EXERCÍCIO E MINDFULNESS

A atividade física e as práticas de mindfulness também demonstraram melhorar a saúde mental dos adolescentes.

Os benefícios da prática de atividade física e da atenção plena melhoram:

- Qualidade do sono
- Qualidade de vida
- Autoestima
- Bem-estar

A atividade física regular e a atenção plena contribuem para melhorar a saúde e o bem-estar ao longo da vida. A idade escolar é, por isso, uma oportunidade única para prevenir o sedentarismo, uma vez que é nesta altura que se desenvolve a maioria dos hábitos menos saudáveis.

O exercício físico e a mindfulness contribuem significativamente para o bem-estar da saúde mental, proporcionando benefícios psicológicos e fisiológicos.

A combinação de exercício e atenção plena pode ter um efeito poderoso e sinérgico na saúde mental, melhorando a estabilidade emocional e o bem-estar geral.

3.3. EXERCÍCIO E MINDFULNESS TikTok



Promover o bem-estar
geral



15 min



Bem-estar mental;
Rotina diária



Telemóvel; Computador.
Ferramentas digitais:
TikTok; Padlet.



1. Formar pequenos grupos;
2. Utilizar os telemóveis;
3. Fazer um vídeo no Tik Tok curto e criativo para responder às seguintes perguntas:

Pergunta 1: Que exercício foi feito durante o dia?

Pergunta 2: O telemóvel afetou o nível de atividade?

Pergunta 3: Que tipo de atividades dão mais energia?

Pergunta 4: Qual é a sensação de um corpo relaxado?

4. Carregar o vídeo para uma conta do TikTok.



3.3. EXERCÍCIO E MINDFULNESS

Exercício de alongamento e relaxamento



Promover o bem-estar global



15 min



Relaxamento; bem-estar mental



Música relaxante (por exemplo, Spotify ou Youtube)



1. Pôr-se de pé;
2. Rodar lentamente o pescoço em movimentos circulares;
3. Levantar os ombros até às orelhas e voltar a baixá-los, repetindo dez vezes;
4. Estender os braços para os lados e fazer pequenos círculos, aumentando gradualmente o tamanho. Isto deve ser feito para ambas as direções;
5. Ouvir a música
6. Fechar os olhos e imaginar um lugar tranquilo. Visualizar os pormenores deste local, focando nas imagens, sons e cheiros.
7. Por fim, respirar profundamente e lentamente algumas vezes para trazer a consciência de volta ao presente.
8. Sentar-se lentamente e parar por um momento para refletir sobre como o corpo se sente após os exercícios de alongamento e relaxamento.

3.3. EXERCÍCIO E MINDFULNESS

Desenho: O seu exercício/desporto favorito



Promover o bem-estar global



15 min



Desporto;
Autoexpressão



Papel e lápis/caneta/
marcador Telemóvel e
computador; Ferramenta
digital: Padlet



FAZER UM DESENHO

1. Desenhar um exercício/desporto de que se goste (por exemplo, corrida, futebol, voleibol, dança, canto, etc.);
2. Escrever a legenda;
3. Tirar uma fotografia do desenho e colocá-la no Padlet.





3.4. CRIATIVIDADE E FELICIDADE

Tanto a criatividade como a felicidade são essenciais para promover uma boa saúde mental. A criatividade e a felicidade são ferramentas poderosas que proporcionam a expressão de emoções, melhoram as capacidades cognitivas e promovem uma sensação de bem-estar, sendo todas elas cruciais para manter uma boa saúde mental.

A criatividade e a felicidade ajudam a desenvolver a resiliência emocional, melhoram as capacidades de resolução de problemas e dão um sentido de objetivo e realização, enriquecendo vários aspetos da nossa vida. Envolver-se em atividades criativas como escrever poesia, escrever um diário, fazer projetos artísticos ou experimentar uma nova receita proporciona uma experiência saudável para expressar emoções e pensamentos, reduzindo o stress e a ansiedade. Além disso, a criatividade e a felicidade complementam-se frequentemente. Criar coisas novas, explorar novas experiências e desenvolver ambientes alegres aumenta a autoestima e promove uma perspetiva positiva, combatendo sentimentos de depressão e de descontentamento. Além disso, o processo de criação de algo novo e de superação de desafios em atividades criativas aumenta a confiança e a autoestima, contribuindo para uma melhor saúde mental. A criatividade e a felicidade são essenciais no contexto escolar, pois criam um ambiente de aprendizagem vibrante e envolvente. Quando os alunos são incentivados a pensar de forma criativa, desenvolvem competências de pensamento crítico e podem abordar os desafios com entusiasmo e novas perspetivas. As experiências alegres na escola aumentam a motivação e a participação, ajudando os alunos a associar a aprendizagem a sentimentos positivos. Tal não só melhora o desempenho académico, como também aumenta o bem-estar mental e a resiliência. Ao desenvolver a criatividade e a felicidade, criamos um ambiente estimulante onde os alunos se sentem inspirados, valorizados e ativamente empenhados, criando as bases para a aprendizagem ao longo da vida e para o crescimento pessoal.

3.4. CRIATIVIDADE E FELICIDADE

Ser poeta por um dia



Promover a saúde mental e o bem-estar através da criatividade



30–45 min



Bem-estar, Escrita criativa, Poesia, Atividade colaborativa



Computador ou papel e canetas/lápis



Esta atividade pode ser realizada em linha ou na sala de aula, individualmente ou em grupo.

O criador da atividade fornece uma lista de palavras (por exemplo, alimentação saudável, exercício, sono, relações, alegria/felicidade, esperança, escola, amigos, emoções, criatividade, etc.) e pede aos alunos, individualmente ou em grupos, que escrevam um poema utilizando pelo menos quatro dessas palavras.

Os poemas escritos são depois apresentados ao restantes.

Em alternativa, pode ser organizado um concurso.

No final da atividade, o debate e a reflexão devem ter lugar no grupo, sem críticas ofensivas.



3.4. CRIATIVIDADE E FELICIDADE

Imagens congeladas



Promover a saúde mental e o bem-estar através da criatividade e desenvolver competências de pesquisa e comunicação



30–45 min



Bem-estar, Criatividade, Técnicas de teatro, Emoções, Atividade colaborativa



Papel, quadro branco



O criador da atividade, através de um brainstorming, incentiva os alunos a identificarem emoções positivas, que são listadas num papel ou num quadro.

Individualmente: Cada aluno escolhe uma emoção da lista, cria uma representação visual da emoção e apresenta-a ao grupo. Os outros alunos adivinham então a emoção que está a ser apresentada.

Em grupos: Os alunos formam grupos de 4-5 pessoas e escolhem um nome.

Cada grupo escolhe uma emoção, cria uma imagem congelada de uma cena/situação que exprima a emoção escolhida e apresenta-a aos restantes. Os outros grupos devem adivinhar a emoção que está a ser representada.

O mesmo processo pode ser repetido enquanto o criador do jogo regista a pontuação.

No final da atividade, pode realizar-se um debate e uma reflexão sobre o impacto das emoções nas nossas vidas, na saúde mental e no bem-estar.

nas nossas vidas, na saúde mental e no bem-estar.

Em linha

Em alternativa, esta atividade de imagens congeladas pode ser adaptada a uma plataforma virtual em que os alunos, com as câmaras ligadas, individualmente ou em grupos, criam imagens congeladas de emoções, apresentam-nas aos outros e pedem aos colegas que adivinhem as emoções representadas.

3.4. CRIATIVIDADE E FELICIDADE

O que é que me faz feliz?



Promover a saúde mental e o bem-estar através da criatividade



30–45 min



Bem-estar, criatividade, fotografias, Padlet, Photovoice, pósteres, colagem



Computadores, fotografias digitais OU papel de grandes dimensões, marcadores, cola, fotografias impressas



Esta atividade pode ser realizada em grupos, quer em linha ou na sala de aula.

Em linha: O criador da atividade cria um Padlet para cada grupo.

Os alunos procuram fotografias de atividades, elementos e cenários em linha que apoiem e promovam a sua saúde mental e o seu bem-estar. Em alternativa, podem trazer as suas próprias fotografias digitais.

Depois, carregam as fotografias para o Padlet e escrevem uma pequena legenda de texto para as fotografias que selecionaram.

Sala de aula: Os alunos trazem fotografias impressas de atividades, elementos e cenários que apoiam e promovem a sua saúde mental e bem-estar.

O criador da atividade fornecerá materiais artísticos e cada grupo criará um cartaz de colagem utilizando as suas fotografias, juntamente com desenhos e texto escrito.

Em alternativa, podem criar vídeos Photovoice (apresentações em PowerPoint com fotografias e uma narrativa que explique o conteúdo).

A atividade termina com um debate e uma reflexão, não ofensiva, nos grupos.



3.5. RELAÇÕES E EMOÇÕES

Uma relação é uma ligação entre duas ou mais pessoas. Diz respeito à interação entre as pessoas. Como as pessoas são seres sociais, vivemos em famílias, trabalhamos em diferentes equipa e relacionamo-nos em diferentes grupos.

Temos a necessidade de exprimir os nossos pensamentos, sentimentos e emoções. A falta de interações sociais pode levar à solidão e à depressão. As relações são, por conseguinte, uma necessidade.

As emoções que estão intimamente ligadas às relações são reações mentais que são sentidas como sentimentos fortes dirigidos a um objeto específico e são acompanhadas de respostas comportamentais e de um certo grau de alegria ou desagrado.

Dão-nos informações sobre o que estamos a sentir e ajudam-nos a saber como reagir. As pessoas reagem de forma diferente às mesmas circunstâncias em que se encontram, e essas reações podem manifestar-se a nível físico e/ou mental. Por isso, é extremamente importante que reconheçamos estas emoções e aprendamos a lidar com elas.

3.5. RELAÇÕES E EMOÇÕES

Grupo de autoajuda



Autoajuda,
reconhecimento dos
estados emocionais,
trabalho em equipa



45 minutos
(trabalho de grupo
15 min, 30 min de
relatório e debate)



Reconhecer estados
emocionais, desenvolver
empatia e ajuda entre
colegas, trabalho em
equipa



Papel, canetas



Um mentor prepara um exemplo de uma situação da vida real em que os adolescentes se encontram frequentemente e que muitas vezes causa ansiedade e desafios psicológicos. Os alunos são divididos em pequenos grupos. Cada grupo recebe uma folha de papel com a situação. No grupo, os alunos discutem as emoções que a situação evoca nos jovens e apresentam possíveis soluções para o problema. No final, cada grupo apresenta as suas soluções. O professor dirige e supervisiona o debate final.



3.5. RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relaxamento



Relaxamento



20–45 min



Meditação,
relaxamento,
relaxamento mental



Sala de aula tranquila
ou ginásio, cadeiras ou
tapetes de ioga, Internet,
altifalantes



Um mentor encontra uma gravação (por exemplo: no YouTube), os alunos sentam-se ou deitam-se com os olhos fechados. O mentor reproduz a gravação e os alunos ouvem e tentam descontraír.



3.5. RELAÇÕES E EMOÇÕES

Listas de reprodução de música baseadas em emoções



Identificar emoções, relaxamento através da música, trabalho em equipa



30 - 40 min



Lista de reprodução, emoções, música, trabalho de equipa



Acesso à Internet, telemóveis/ computadores



Um mentor prepara uma lista de diferentes emoções. Os alunos são divididos em pequenos grupos. Cada grupo escolhe cinco emoções e depois decide quais músicas/canções associam a essa emoção em específico. Fazem uma lista de reprodução com essas músicas e apresentam-na aos outros.





4. CONCLUSÃO

O projeto wExchange espera que este guia seja, para todos os que o utilizarem, uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde mental nas escolas.

Uma atividade de educação por pares tem um impacto que vai muito além da própria atividade. Envolve conhecimento, confiança, autonomia, decisões e promoção do bem-estar e faz uma diferença duradoura na vida dos jovens.

O projeto wExchange gostaria de agradecer a todos os que utilizam este guia para promover o bem-estar da saúde mental e contribuir para uma melhor saúde mental dos adolescentes nas escolas.

Para mais informações, consulte <https://wexchange.turkuamk.fi/>



REFERÊNCIAS

Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., & Faulkner, G. E. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(9), 1375-1391.

Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Tavares de Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E.A., Nunes, E., Paixão Von Amann, G., Lopes, L., Bettencourt, J., Ribeiro, J.P., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo, R. & Lima R.M. (2017). Referencial de Educação para a Saúde. Direção-Geral da Educação e Direção-Geral da Saúde. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/09/06/referencial-de-educacao-para-a-saude/>

Carvalho, C. & Pinheiro, M.R. (2019). De igual para igual: A Educação pelos Pares como estratégia educativa, transformativa e emancipatória. *Cadernos UniFOA*. (38) p. 81-90. DOI: 10.47385/cadunifoa.v13.n38.2638

Dias, S.F. (2006). Educação pelos pares: Uma estratégia na promoção da saúde. Universidade Nova de Lisboa. <https://www.pnvihsida.dgs.pt/comunicacao-social/ficheiros/educacao-pelos-pares-pdf.aspx>

Loughman A, Staudacher HM, Rocks T, et al. Diet and Mental Health. *Modern Trends in Psychiatry*. 2021 ;32:100-112. DOI: 10.1159/000510422. PMID: 34032648.

Mielenterveystalo.fi (2025). Haasteet sosiaalisissa tilanteissa ja kaverisuhteissa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/haasteet-sosiaalisissa-tilanteissa-ja-kaverisuhteissa>

Mielenterveystalo.fi (2025), Uni muuttuu nuoruudessa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuus/uni-muuttuu-nuoruudessa>

MIELI Mental Health Finland <https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., et al. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from WHO Website.

Wright, M., Reitegger, F., Veldin, M., Vidmar, M., Borzucka-Sitkiewicz, K., Gierczyk, M., ... & Gasteiger-Klicpera, B. (2025). What makes me happy and what worries me? A cross-national comparison of stressors and resources for stress relief among youth. *Child Indicators Research*, 18(1), 1-31.

PICTURES : <https://www.freepik.com/>