

Saúde Mental nas escolas de Pelotas



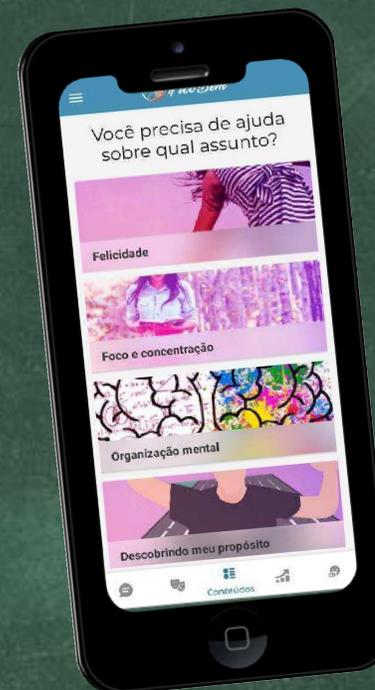
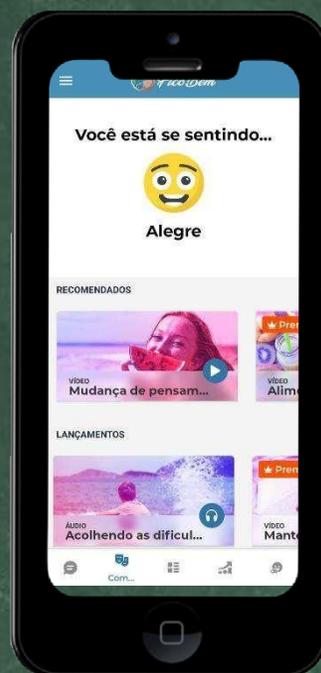


Desafios o que afeta os jovens?

- Futuro profissional
- Dependência tecnológica
- Estudo
- Isolamento/pandemia
- Foco/concentração
- Inseguranças
- Relacionamento Familiar
- Sono
- Alimentação
- Atividade Física

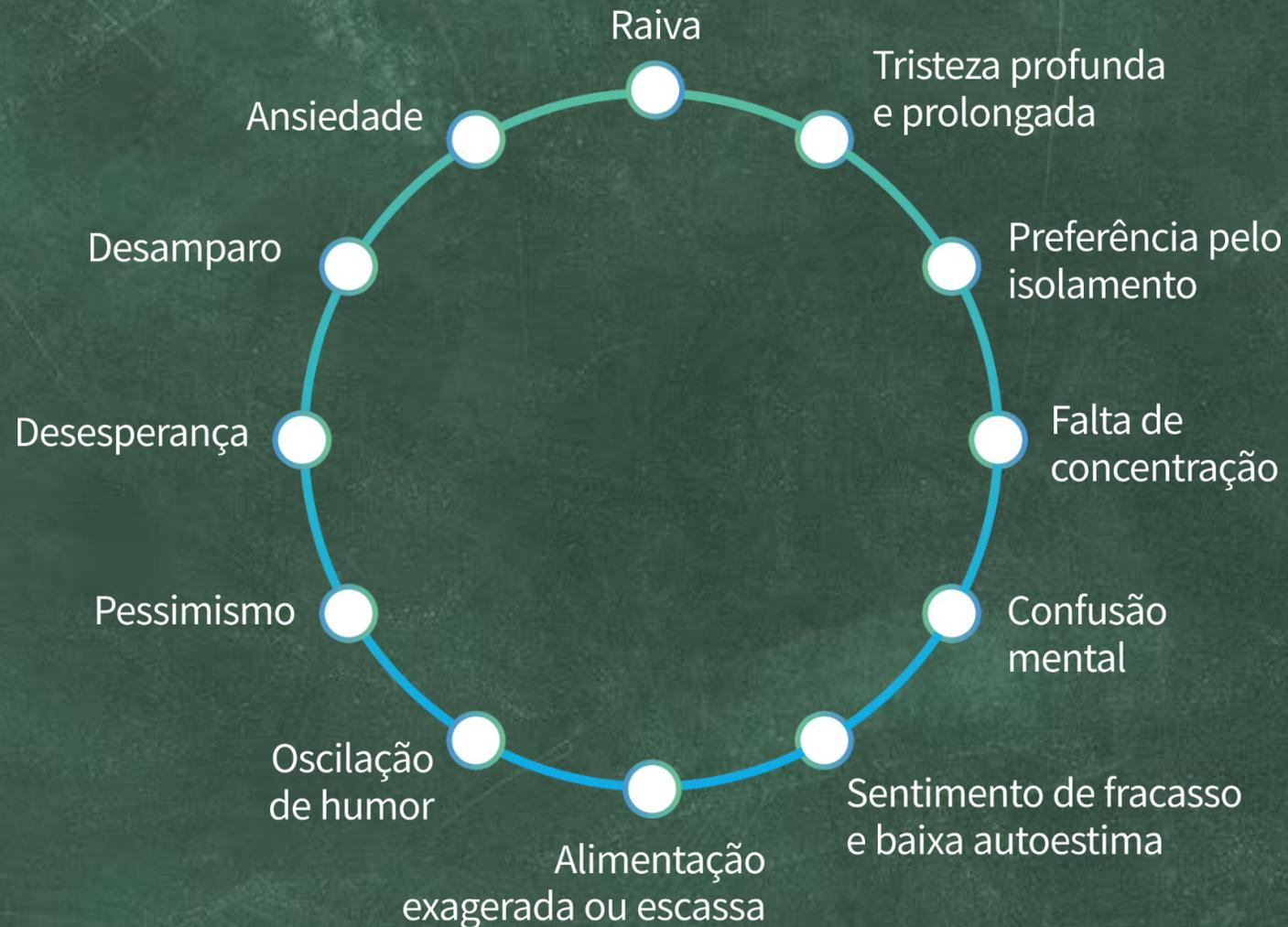
Aplicativo fico bem

Linguagem de jovem para jovem



O Fico Bem tem como base a psicologia positiva

para encarar os desafios emocionais, que podem incluir:



**mudança
de hábitos**



metas



recompensas



Fico Bem

Resultados

- 45 escolas incluídas
- 6,6 mil alunos cadastrados

Assuntos mais acessados

- Somos invencíveis, se acreditarmos!
- Mudança de pensamento e otimismo
- Fortalecendo a autoestima
- Inovo todos os dias
- Mantendo o foco e concentração



Círculos de construção da paz

Estratégia de prevenção de conflitos, escuta, acolhimento e desenvolvimento socioemocional, para construção da cultura da paz.

Desde de 2017, o programa do Pacto Pelotas pela Paz beneficiou **17.998 participantes**.

Está amplamente inserido nas escolas de Pelotas, bem como em instituições, setores e ambientes que trabalham com grupos e equipes.



**PACTO
PELOTAS
PELA PAZ**



Obrigada!



paulamascarenhas45



@paulaschild