



069 ~~18~~

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

ANEXO VIII – edital 14/2018

RELATÓRIO FINAL DE PROJETO DE ENSINO

REGISTRO SOB N°: PJE2018CHA157

Informar o número de registro do projeto de ensino.

• IDENTIFICAÇÃO

• Título do Projeto:

Bem-estar e sustentabilidade na escola.

• Resumo do Projeto:

A falta de sentido da escola pelos estudantes são comuns e causam estresse tanto aos estudantes quanto aos docentes. Identificar os elementos que possam contribuir para que a escola seja significativa é fundamental para a redução, por exemplo, da evasão e aumento do bem-estar na escola. Este projeto é constituído por experiências realizadas a partir da aproximação da Educação Ambiental e da Psicologia Positiva que buscam identificar, valorizar e estimular a prática de ações positivas nos indivíduos e na comunidade escolar.

• Classificação, Carga Horária, Equipe e Custo Global do Projeto:

Classificação e Carga Horária Total:

<input checked="" type="checkbox"/> Curso/Mini-curso	<input type="checkbox"/> Palestra	<input type="checkbox"/> Evento	<input type="checkbox"/> Outro (Especificar).
--	-----------------------------------	---------------------------------	---

Carga horária total do projeto: 40h



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

Coordenador
Nome: Patrícia Mendes Calixto
Lotação: DEPEX - Charqueadas
SIAPE: 1347291

Demais membros		
Nome	Função	CH cumprida
Patrícia Mendes Calixto	Coordenadora	40h
Juliana Lopes Jarces	colaborador	40h
Caroline Leal do Nascimento	participante	30h
Hernani de Oliveira	participante	30h
Kerolyn Souza Costa	participante	30h
Lucas Salati Cardoso	participante	30h
Gabriela Hahn Francisco	participante	30h
Eduardo Nunes Vales	participante	30h
Victor Souza da Silveira	participante	30h

*Observação: a carga horária prevista é em horas-aula semanais e a função pode ser Coordenador, Colaborador, Participante, Ministrante ou Palestrante.
Listar apenas os membros que serão certificados.*

Custo Global do Projeto
R\$1200,00 – PROEN



065

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

• INTRODUÇÃO

A situação que gerou a necessidade de implantação desse projeto é a observação, enquanto docente que atua junto aos primeiros e quartos anos do EMI, do desgaste físico e emocional dos estudantes. O cansaço a falta de organização com datas e materiais escolares faz com que muitos deles tenham um baixo rendimento ou de terem um aproveitamento melhor do que aquele que suas capacidades permite.

Assim através de encontros em formato de oficinas foram realizadas atividades para que os estudantes identifiquem suas forças e possam usá-las favoravelmente para melhoria de seu rendimento escolar. Além disso, também verificou-se através dos encontros que um dos geradores de ansiedade entre os estudantes está os hábitos de consumo muito elevados, para além de suas capacidades financeiras. Deste modo, aliamos a Psicologia Positiva, com o desenvolvimento das forças positivas e a Educação Ambiental com reflexões sobre os padrões de consumo do mundo atual.

Para realizar essas abordagens lemos e refletimos sobre ideias de Seligman (2011), Carvalho (2002) e realizamos algumas práticas como as propostas por Ilona Boniwell (2015). Também assistimos dois filmes via plataforma de Streaming (Netflix): **Minimalism e Inssaei**.

Primeiramente, tratamos da Psicologia Positiva e Educação Ambiental de forma ampla e geral, dando, através de uma conversa informal (roda de conversa) as principais diretrizes sobre os temas. Falamos sobre as forças e virtudes pessoais.

Em seguida, cada um dos participantes organizou um **Bullet Journal**, seguindo as orientações de Ryder Carroll, o designer responsável por este método de organização. Assim, fez-se a orientação sobre a importância de se planejar e focar naquilo que realmente é importante.

Trabalhamos com a Bola da Psicologia Positiva que é um material didático próprio para que os sujeitos participantes possam refletir sobre algumas questões que estão presentes no dia a dia e que muitas vezes não são valorizadas como boas. Essa atividade



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

favoreceu pensar em estresse, bem-estar e orientação sobre atividades positivas. Os estudantes foram orientados a escreverem uma carta para si mesmo refletindo sobre a vida e as coisas boas que os cercam.

No encontro seguinte, trabalhamos o cultivo das emoções positivas a partir do uso das Cartas de Forças (Strengths Cards) desenvolvidas por Ilona Boniwell para serem aplicadas no contexto da sala de aula. A partir daí, repetimos mais três encontros usando as cartas devido ao fascínio dos estudantes pela atividade. Também usamos o Dashboard para que os estudantes identificassem suas áreas mais estressantes.

Por fim, os participantes foram orientados a assistirem os filmes Minimalism e InSsaei (este por sugestão do grupo) para que pudéssemos tratar sobre a questão do consumo e o peso disso sobre o bem-estar deles. O debate fez com que os estudantes refletirem sobre compras não planejadas, induzidas pela publicidade e, sobretudo, por questões sociais. Falaram sobre a questão da alimentação também.

• RESULTADOS OBTIDOS

O trabalho realizado permitiu que os estudantes pudessem refletir sobre seus pontos mais fortes, como otimismo, perseverança, amorosidade, mas também pudessem compreender que alguns pontos como procrastinação são pontos a serem melhorados e há alternativas para isso. A organização, a agenda programada, as atividades selecionadas com rigor podem favorecer um sono mais tranquilo e, também, rendimento melhor na escola.

Foi bastante positivo o fato dos estudantes relatarem algumas reorientações em relação as suas vidas, o que passou, por coisas muito simples, como a organização do quarto. O “desapegar” de coisas que não faziam mais sentido e, também, verificar o quanto havia de coisas repetidas levou-os a organizar melhor os pensamentos, como alguns relataram. Ao serem questionados se todos os encontros fizeram sentido, todos disseram que sim, afirmando inclusive que poderíamos estender para mais estudantes e por mais tempo.

• FORMAS DE DISSEMINAÇÃO DOS RESULTADOS



066

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

Está sendo desenvolvido um artigo para ser encaminhado para uma revista como forma de tornar público dentro e fora da instituição a importância de ações como essas para ajudar os estudantes em fases críticas como a entrada e a saída da instituição (alunos de primeiro e quarto ano).

• CRONOGRAMA FINAL DE EXECUÇÃO

Atividades	Mês 1 (ago)	Mês 2 (set)	Mês 3 (out)	Mês (nov)
1	Reunião para planejamento e organização do material para curso	Início do curso: apresentação dos temas e do planejamento	- Atividade prática: cultivando as emoções positivas (uso das Cartas de Força)	- Avaliação do curso - Elaboração do relatório
2	preparação do material a ser entregue aos participantes	- Organização do Bullet Journal	- Filme Inssaei	
3	reunião de avaliação do filme Minimalism	- Atividade com a bola da Psicologia Positiva; Dashboard	- Debate sobre o filme e hábitos de consumo	

Descrição das atividades:

AGOSTO

Atividade 1: elaboração do planejamento do curso, com a seleção dos textos e discussão sobre os filmes; reunião com a colaboradora

Atividade 2: preparação dos materiais escritos, calendário e impressão de texto; com a colaboradora

Atividade 3: Assistimos o filme e avaliamos as possibilidades de pauta para discussão; com a colaboradora



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

SETEMBRO

Atividade 1: Primeiro encontro: apresentação do curso, explicação sobre os conceitos de Educação Ambiental e Psicologia Positiva, entrega dos materiais para ao longo do curso, com colaboradora e participantes

Atividade 2: Oficina de organização do *Bullet Journal*, com colaboradora e participantes

Atividade 3: Atividade com a Bola Positiva e Dashboard, anotação das reflexões do grupo, com colaboradora e participantes

OUTUBRO

Atividade 1: Atividade com as (Cartas de Força) Strengths Cards, anotações sobre as impressões dos estudantes; com colaboradora e participantes.

Atividade 2: Discussão sobre o filme *Inssaei*. Avaliação sobre as relações de consumo, gasto financeiro e planejamento de compras; com colaboradora e estudantes

Atividade 3: Reflexão sobre os hábitos de consumo na atualidade, como isso reflete na alimentação. Com colaboradora e estudantes

NOVEMBRO

Atividade 1: Avaliação do curso, com colaboradora e estudantes

Atividade 2: Elaboração de relatório, com colaboradora

• REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARROYO, M. G. **Imagens quebradas**: trajetórias e tempos de alunos e mestres. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

BRASIL. Política Nacional de Educação Ambiental. **LEI Nº 9.795, DE 27 DE ABRIL DE 1999**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9795.htm Acesso em: julho de 2018.

BONIWELL, Ilona. **Strengths Cards**. Positran, 2015.

CARVALHO, I. C. M. **A invenção ecológica**: sentidos e trajetórias da educação ambiental no Brasil. Porto Alegre, Editora da UFRGS, 2. ed. 2002

CALIXTO, P.M. **Juventude e o compromisso ambiental**: A Psicologia Positiva como possibilidade de motivação para o desenvolvimento do bem-estar coletivo. 2018, 70p.



067 8

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

Relatório de pós-doutoramento. (Pós-doutoramento em Psicologia Positiva Aplicada).
ISCSP, Lisboa.

MARUJO, H. A.; NETO, L. (Orgs.). **Positive Nations and Communities: Collective, Qualitative and Cultural Sensitive Processes in Positive Psychology**. Dordrecht: Springer, 2013.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Positive Psychology: An introduction**. *American Psychologist*, 55 (1), p. 5-14, 2000.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

ANEXOS (Listar os anexos)	
1-	Relatório Final
2-	Pedido de certificação
3-	Relatório bolsista
4-	

COORDENADOR DO PROJETO

DATA: 29 / 01 /2019

Patrícia Mendes Calixto



068 ~~8~~

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

PARECERES DO CAMPUS

PARECER COLEGIADO/COORDENAÇÃO/ÁREA

aprovado () reprovado

Parecer: *Projeto executado de acordo com o planejamento.*

Em reunião: *31/05/2019*

(Assinatura e Carimbo)
[Assinatura]
**COORDENADORIA DA
FORMAÇÃO GERAL**
Coordenação

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer: *EXECUTADA CONFORME PLANEJAMENTO*

Em reunião: *31/05/2019*

[Assinatura]
Gléderson Lessa dos Santos
Chefe do Departamento de
Ensino, Pesquisa e Extensão
IF Sul - Câmpus - Charqueadas
(Assinatura e Carimbo)

Direção/Departamento de Ensino

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO (quando necessário)

() aprovado () reprovado

Parecer:

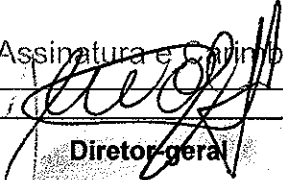
Em reunião: ____/____/____

(Assinatura e Carimbo)

Direção/Departamento de Administração e Planejamento



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

PARECER DIREÇÃO-GERAL DO CAMPUS	
<input checked="" type="checkbox"/> aprovado () reprovado	
Parecer: <i>De acordo</i>	
Em reunião: <i>14.6.19</i>	
(Assinatura e Carimbo)	
 Diretor-geral	

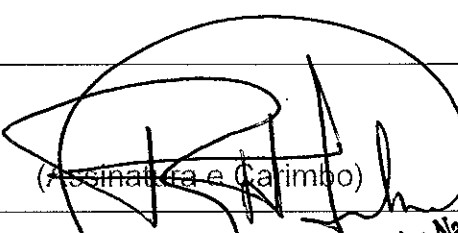
AGALHOIANICROO
14.06.2019



069/18

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul-rio-grandense
Pró-reitoria de Ensino

PARECER DA PRÓ-REITORIA DE ENSINO

<input checked="" type="checkbox"/> Aprovado (<input type="checkbox"/> reprovado	
Parecer: <p style="text-align: center;">Aprovado</p>	
Em reunião: <u>10/06/2019</u>	
 (Assinatura e Carimbo)	
<p>Pró-reitor de Ensino Rodrigo Nascimento da Silva Pró-Reitor de Ensino Instituto Federal Sul-rio-grandense</p> <p>10/06/19</p>	