



## Programa do curso

### Apresentação do curso Mooc no Lúmina

O curso sobre Saúde Mental na Escola é apresentado no formato MOOC (cursos massivos, online, abertos e gratuitos). Por isso, são autoinstrucionais e não possuem acompanhamento por professores e tutores. No entanto, foi cuidadosamente pensado para proporcionar a você uma agradável e proveitosa experiência de aprendizagem integrando conteúdos às tecnologias digitais. A proposta do curso não tem como objetivo esgotar a temática, mas provocá-lo(a) a refletir e a construir/aprimorar conhecimentos.

Seja bem-vindo(a) ao curso e aproveite esta experiência!



#### O que preciso acessar:

- Vídeo de apresentação do curso: 5 min.
- Orientações do curso: 3 min
- Antes de iniciar:
  - Saiba como funciona o curso: 2 min
  - Preencha o perfil do estudante: 3 min

Total: 13 minutos.

### Saúde mental



#### O que preciso acessar:

- Aula 1: 40 min
- Avaliação 1: 15 min
- Material de apoio: 60 min.

Total horas: 1h55min (115min)



## Saúde mental na família



### O que preciso acessar:

- Aula 2: 40
- Avaliação 2: 15 min
- Material de apoio: 5 min.

Total: 1h55min (60min)

## Fatores de risco para a saúde mental de crianças e adolescentes



### O que preciso acessar:

- Aula 3: 50 min
- Avaliação 3: 15 min
- Material de apoio: 40 min.

Total: 02h:05min. (105min)

## Fatores de risco para a saúde mental dos professores



### O que preciso acessar:

- Aula 4: 40 min.
- Avaliação 4: 15 min
- Material de apoio: 30 min.

Total: 1h55min. (85min)

## Conhecendo as emoções



### O que preciso acessar:

- Aula 5: 40 min.
- Avaliação 5: 15 min
- Material de apoio: 50 min.

Total: 01h55min. (105min)



## Regulação emocional



### O que preciso acessar:

- Aula 6: 40 min.
- Avaliação 6: 15 min
- Material de apoio: 50 min.

Total: 01h:55min. (105min)

## Competências socioemocionais



### O que preciso acessar:

- Aula 7: 70 min.
- Avaliação 7: 15 min
- Material de apoio: 60 min.

Total: 02h:45min. (145min)

## Autoconhecimento e empatia



### O que preciso acessar:

- Aula 8: 40 min.
- Avaliação 8: 15 min
- Material de apoio: 15 min.

Total: 01h10min. (70min)

## Crianças/adolescentes vítimas de violência: bullying/cyberbullying



### O que preciso acessar:

- Aula 9: 50 min.
- Avaliação 9: 15 min
- Material de apoio: 12 min.

Total: 01h:17min. (77min)



## Como realizar encaminhamentos em saúde mental



O que preciso acessar:

- Aula 10: 30 min.
- Avaliação 10: 15 min
- Material de apoio: 60 min.

Total: 01h:45min. (105min)

## Impactos da pandemia de Covid-19 na comunidade escolar: repercussões e estratégias de enfrentamento



O que preciso acessar:

- Aula bônus: 50 min.
- Avaliação bônus: 15 min
- Material de apoio: 60 min.

Total: 02h05min. (125min)

## Mapas mentais



O que preciso acessar:

- Mapas mentais: 90min

Total de horas do curso: 1.200 minutos = 20 horas.