

CERTIFICA

Para os devidos fins e a quem possa interessar, que de acordo com seus dados cadastrais, a empresa AFG – Editora Educacional – Eirelli, inscrita no CNPJ sob o nº 18.266.656/0001-16, com sede à Rua Professor Castro Ferreira, 124 – Vila Baruel – CEP: 02535-010 – São Paulo/SP, que documentos devidamente firmados em seu poder atestam:

1. que é a **ÚNICA** desenvolvedora e detentora dos direitos autorais e de comercialização, autorizada a comercializar em todo o território nacional o **Programa Compasso Mind (também nomeado como Programa Soul Mind)**, destinado a promover a aprendizagem de atenção plena e a prestar os serviços relativos a esse programa.
2. que o **Programa Compasso Mind** possui os seguintes principais, mas não somente, conteúdos:

O Programa Compasso Mind é um programa de atenção plena que traz equilíbrio para a vida dos professores, crianças e adolescentes dentro e fora da sala de aula. Criado para aumentar a qualidade e a capacidade de sustentação da atenção, aumentar a resiliência emocional frente a situações desafiadoras e também a melhora do desempenho acadêmico.

O Programa foi norteado por muitos autores como Mark Greenberg (2017), Paul Eckman (2000), Allan Wallace (2009) entre tantos outros que trouxeram uma referência sobre práticas e formas de abordagem. Todo o desenho do programa está fundamentado nas mais recentes pesquisas e validações científicas em torno do tema de atenção plena (mindfulness) e seus benefícios.

A metodologia do Programa Compasso Mind passa por domínios de atenção, mas vamos além: queremos que essas experiências se tornem parte do dia a dia dos professores e alunos, e que estes possam incorporar práticas que naturalmente favoreçam seu desenvolvimento através da jornada do autoconhecimento.

1. Objetivo Geral

O Programa Compasso Mind é para toda a escola: educandos e alunos. Não é um programa de mindfulness convencional. Além das práticas de atenção plena, que garantem que o aluno pratique e desenvolva um estado de presença, o conteúdo de cada módulo foi pensado para proporcionar uma verdadeira jornada de autoconhecimento, com estímulos a reflexões importantes que podem, de fato, melhorar a experiência de vida das crianças e dos jovens.



Ao trabalhar práticas de atenção ao ambiente, por exemplo, também está se trabalhando o conceito de controle, aceitação e, com mais profundidade, a ideia de que a experiência de vida não é refém dos fatos externos, mas depende essencialmente da nossa percepção.

O eixo do programa está nas práticas formais, em torno das quais se desenvolvem todos os demais conteúdos com conexão direta com o dia a dia dos alunos.

2. Objetivos Específicos

EQUILÍBRIO EMOCIONAL: São usadas técnicas de atenção em função de um objetivo: apoiar a comunidade escolar e os alunos a sustentar um estado de equilíbrio emocional.

CULTURA: O Programa Compasso Mind é oferecido não apenas para os alunos, mas para toda a comunidade escolar e também para os pais e tutores dos alunos. Isso porque a premissa é de que a transformação do ambiente em que os alunos convivem é tão importante quanto a sua transformação interna. Para que uma semente brote e floresça, é necessário um terreno fértil. Além disso, o Compasso Mind, através de seus conteúdos e práticas, fornece uma capacitação interessante e muito útil especialmente aos professores, cujos desafios diários podem levar a esgotamento emocional e desmotivação.

3. Justificativa

São muitos os desafios encontrados por professores no exercício de sua profissão, que muitas vezes vão além dos conteúdos que devem ser ministrados em sala de aula, como administrar conflitos e criar um clima favorável ao aprendizado.

As habilidades promovidas pelo Compasso Mind fazem a diferença, ao oferecer ao professor e aos alunos orientações para lidar com emoções, pensamentos e comportamentos e assim fazer escolhas e agir de forma consciente no ambiente escolar.

Os programas de mindfulness ou atenção plena estudados amplamente pela academia (especialmente fora do Brasil, com ênfase nos Estados Unidos) fazem parte de um protocolo de práticas ao longo de 8 semanas. Comprovadamente (vide fundamentação teórica a seguir), os programas aumentam a qualidade da atenção das crianças e adolescentes (atenção sustentadas), diminuem os níveis de estresse percebidos e, conseqüentemente, melhoram o desempenho acadêmico das crianças e o comportamento (menos problemas comportamentais e mais demonstração de empatia, respeito e conexão com outros colegas).

4. Metodologia

O Compasso Mind adiciona às práticas de atenção plena uma estrutura, que possibilita que o aluno mantenha contato com esse conteúdo ao longo de todo o ano letivo, com um aprofundamento progressivo e sempre conectado ao seu dia a dia. Isso quer dizer que o aluno, desde o Ensino Infantil até o final do Ensino Médio, pode aprender e sustentar a prática de atenção plena como um hábito.

A metodologia do Compasso Mind é dividida em duas etapas:

1. Formação de Professores e equipe escolar:

O objetivo central desta etapa é desenvolver e instrumentar os professores para que eles possam se auto-gerir de maneira mais eficiente e equilibrada, garantindo o ambiente ideal para que os alunos possam crescer e aprender.

- Aula Inaugural: presencial, com 4 horas de duração
- 6 aulas online (1 para cada módulo):
 - Vídeo semanal com duração aproximada de 10 minutos abordando conceitos
 - 1 prática de meditação guiada com duração de até 10 minutos (exercício diário com práticas novas todas as semanas)
 - 1 atividade prática para ser realizada ao longo da semana

PÚBLICO	FORMAÇÃO DE PROFESSORES						
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7

2. Formação dos Alunos

Na segunda etapa, o Programa visa introduzir a prática de atenção plena na rotina dos alunos, proporcionando autoconhecimento e o desenvolvimento das competências de auto-observação e autorregulação com o objetivo de influenciar positivamente a experiência de vida de cada um deles, especialmente no âmbito escolar.

O Programa para os alunos será dividido em 3 grupos:

GRUPO 1 | Ensino Infantil e 1º ano do Ensino Fundamental

3



GRUPO 2 | 2º ano ao 6º ano do Ensino Fundamental

GRUPO 3 | 7º ano do Ensino Fundamental ao 3º do Ensino Médio

Cada módulo do Programa conta com 4 aulas semanais, ou seja, ao menos 1 vez por semana o aluno receberá conteúdo, seja através dos vídeos da plataforma, seja através do professor.

<p>1. aula expositiva 1 vídeo de 5 minutos + conteúdo da lição</p>	<p>2. aula de aprofundamento Sessão de 15 minutos conduzida pelo professor com material de apoio</p>
<p>3. aula expositiva 1 vídeo de 5 minutos + conteúdo da lição</p>	<p>4. aula de aprofundamento Sessão de 15 minutos conduzida pelo professor com material de apoio</p>

Todos os vídeos utilizados nas aulas expositivas, bem como todas as instruções e recomendações sobre as aulas de aprofundamento estarão disponíveis e facilmente acessíveis na plataforma.

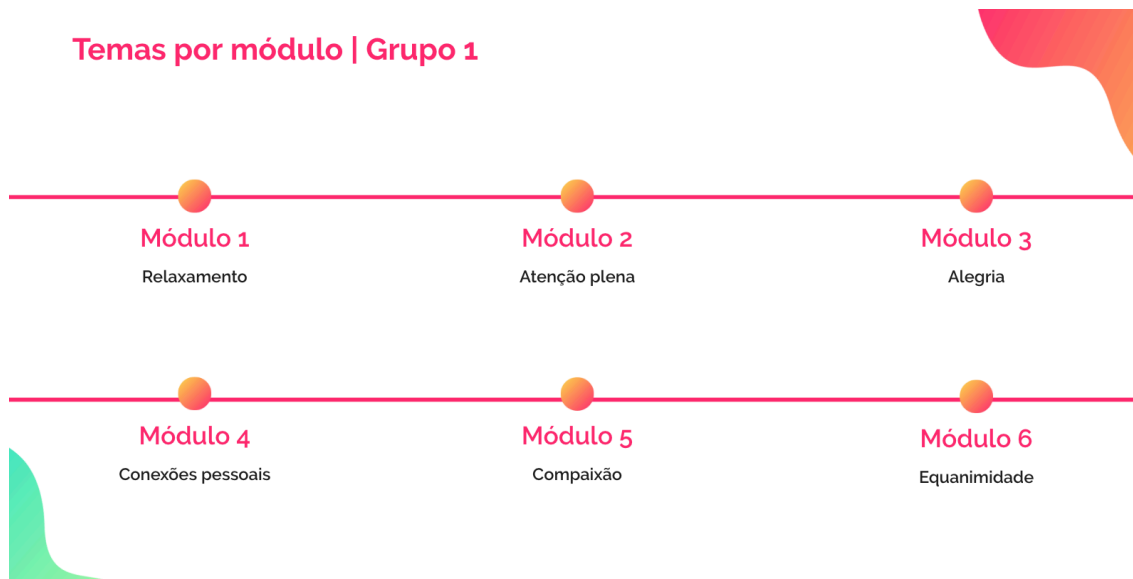
Além das aulas, nos GRUPOS 2 e 3 também existem as práticas de meditação guiada, que devem ser feitas diariamente, se possível no primeiro horário do dia. As práticas que devem ser aplicadas sempre estarão disponíveis juntamente com o conteúdo da aula da semana.

PÚBLICO	APLICAÇÃO COM ALUNOS (TODOS OS GRUPOS)																							
MÓDULO	1				2				3				4				5				6			
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24



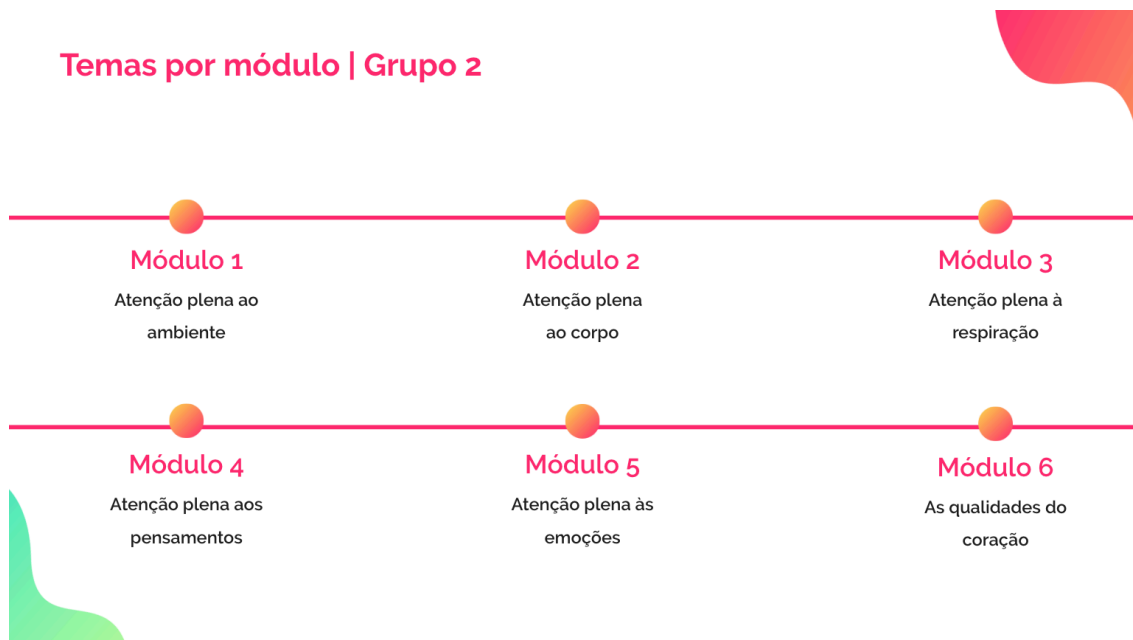
Temas por módulo:

Temas por módulo | Grupo 1

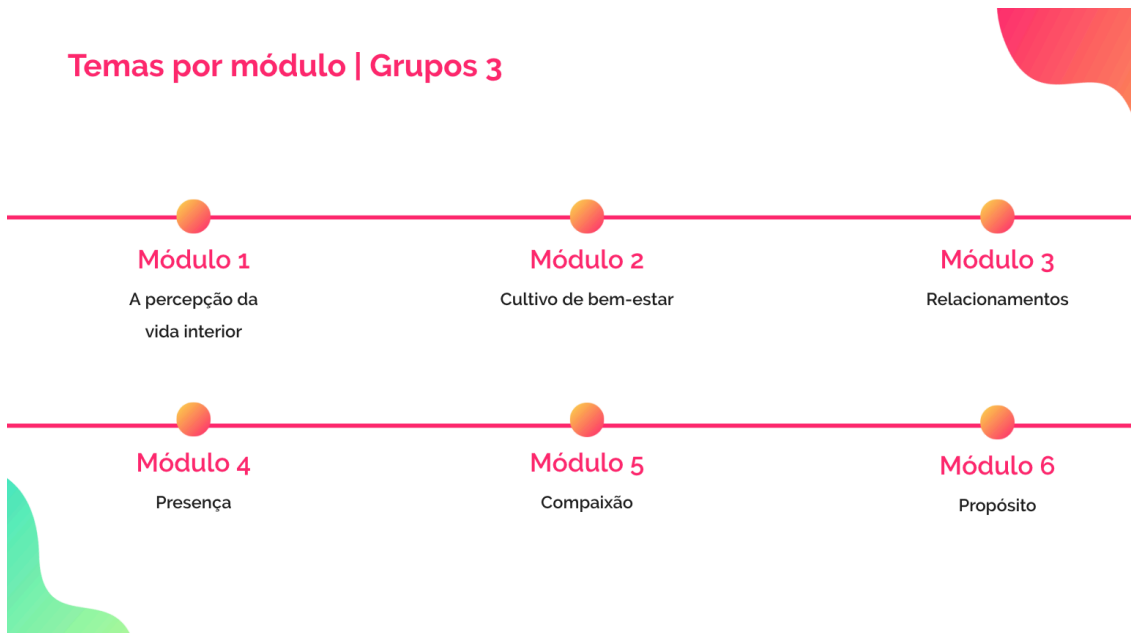


Para o grupo 1: As aulas são intervenções rápidas e lúdicas na rotina dos alunos, e podem ocorrer diariamente ou na periodicidade que a escola e o professor responsável considerarem apropriadas, com ao menos 3 aulas na semana. Cada aula é composta por uma atividade lúdica com duração estimada entre 5 e 15 minutos, a depender da atividade

Temas por módulo | Grupo 2



Temas por módulo | Grupos 3



Para os grupos 2 e 3: As aulas são compostas por vídeos e aprofundamento do tema com o professor de sala de aula.

Implementação e Avaliação

O Programa Compasso Mind monitora a implementação através de algumas ações:

- A Plataforma terá uma área administrativa para acompanhar as aulas que estão sendo realizadas e o acesso dos professores a área de formação.
- A equipe pedagógica do programa irá realizar visitas às escolas para assistir aulas e tirar possíveis dúvidas dos professores
- Disponibilização de questionários para professores e alunos, a fim de averiguar o ganho das habilidades que o programa se propõe.

5. Recursos


CADERNO DO PROFESSOR

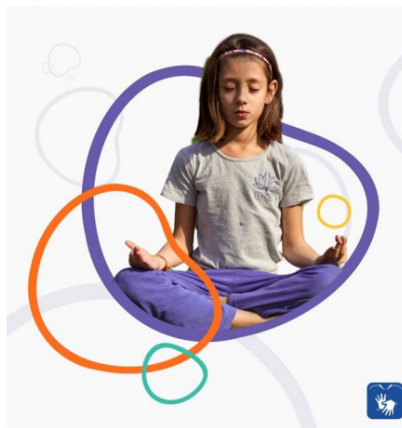




CADERNO DO ALUNO




PLATAFORMA



[Início](#)
[Sala De Aula](#)
[Formação](#)
[Gestão](#)
[Perguntas Frequentes](#)
[Fale Conosco](#)
[Institucional](#)

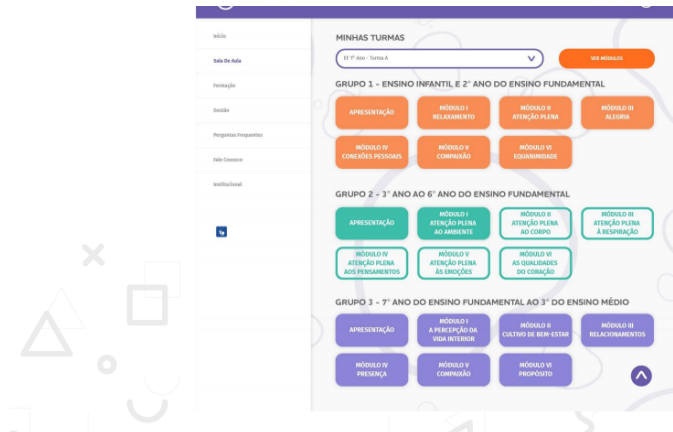
CONTINUAR


 EF 1º ANO >> Turma B >> Módulo I
AULA 3 - EXPOSITIVA
 Hoje vamos começar o programa Compasso Mind. Vamos nos encontrar todas as semanas para conversar e praticar atividades para nos ajudar a estar mais presentes. E o que quer dizer "estar presente"?
[ACESSAR AULA](#)

MINHAS TURMAS

EF 1º ANO - TURMA A

APRESENTAÇÃO	MÓDULO I	MÓDULO II	MÓDULO III
01 - 02 - 03 - 04	05 - 06 - 07 - 08	09 - 10 - 11 - 12	13 - 14 - 15 - 16
MÓDULO IV	MÓDULO V	MÓDULO VI	
17 - 18 - 19 - 20	21 - 22 - 23 - 24	25 - 26 - 27 - 28	



6. Por que ensinar Atenção Plena?

A era do multitasking, da obsessão pelo alto desempenho, da intoxicação mental, do aumento do uso das tecnologias tem nos deixado cada vez mais estressados, com falta de foco, ansiedade, depressão e tantos outros malefícios. Nossa capacidade de concentração está cada dia mais escassa.

Em 2019, a Organização Mundial de Saúde divulgou uma pesquisa em que o Brasil aparece como o país com o maior número de pessoas ansiosas no mundo. Cerca de 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com esse transtorno. E a maioria dessas pessoas são jovens e crianças.

Esse problema é visto muito frequentemente na vida dos professores. Segundo dados obtidos via lei de acesso à informação, e publicados pelo Folha de São Paulo, em 2018 o município de São Paulo concedeu 22 mil afastamentos por transtornos mentais para professores e servidores da Secretaria Municipal de Educação. Nesse mesmo ano, a cada 3 horas, 1 professor era afastado da rede municipal do Rio de Janeiro, por conta de problemas psicológicos.

Outro número que também chamou muita atenção foi o crescimento das internações hospitalares entre adolescentes com idade de 10 a 14 anos motivadas por doenças mentais e comportamentais. Tivemos um aumento de 107% nos últimos 10 anos no Sistema Único de Saúde (SUS).

Felizmente, vemos um crescente movimento na busca de encontrar soluções que nos ajudem a lidar com esses desafios atuais. Em tempos de profundas transformações na sociedade é fundamental que os indivíduos e as instituições estejam preparadas para os desafios do século XXI, alterando os paradigmas que sustentam a prática pedagógica atual ao novo professor e a nova realidade em que vivemos.

E por que não utilizar ferramentas já tão antigas, mas que reordenadas e com foco no

ambiente escolar podem ajudar muito no dia-a-dia dos professores e alunos?

Baseado nisso, o Programa Compasso Mind foi desenhado para proporcionar equilíbrio emocional aos educadores e alunos, melhorando a qualidade das conexões e estabelecendo relacionamentos saudáveis entre toda a comunidade escolar. O equilíbrio individual e a conexão humana são os pilares do Compasso Mind - um ambiente onde todos encontram oportunidades e estímulos para crescer e se desenvolver a cada dia.

São Paulo, 11 de fevereiro de 2021.



Euripedes Constantino Miguel Filho

Professor Titular do Departamento de Psiquiatria da USP

**Chefe da Disciplina da Psiquiatria da Infância e Adolescência da
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.**

VALIDADE DESTA CERTIDÃO 365 (TREZENTOS E SESENTA E CINCO) DIAS.

