



**RELATÓRIO DE AÇÕES DE SAÚDE – DEZEMBRO  
NO MUNICÍPIO DE CONTENDA/PR**

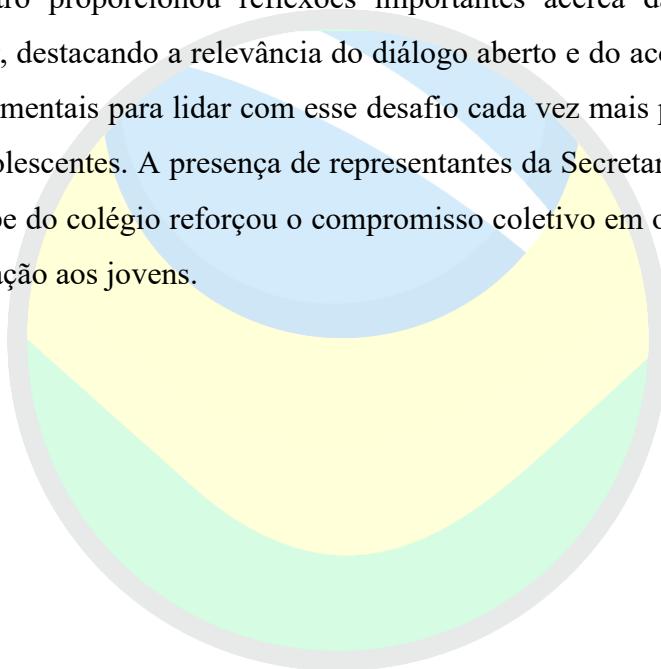
2025



## 1. INTRODUÇÃO

No dia 10 de dezembro de 2025, o Instituto Pátris, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Contenda e com o apoio do Colégio Estadual Pedro José Puchalski, realizou uma significativa ação social voltada para a promoção da saúde mental e do bem-estar dos estudantes. A atividade teve como ponto central a palestra **“Ansiedade na escola – falar é o primeiro passo”**, ministrada pela psicóloga Elenice Padilha Belniak.

O encontro proporcionou reflexões importantes acerca da ansiedade no ambiente escolar, destacando a relevância do diálogo aberto e do acolhimento como estratégias fundamentais para lidar com esse desafio cada vez mais presente na vida de crianças e adolescentes. A presença de representantes da Secretaria Municipal de Saúde e da equipe do colégio reforçou o compromisso coletivo em oferecer suporte, cuidado e orientação aos jovens.



## 2. OBJETIVOS DA AÇÃO

A realização da ação social no Colégio Estadual Pedro José Puchalski teve como propósito principal **promover a conscientização sobre a saúde mental no ambiente escolar**, alinhando-se às iniciativas de cuidado e reforçando a importância da prevenção e do diálogo aberto sobre o tema.

De forma mais específica, a ação buscou:

- **Sensibilizar os estudantes** sobre os sinais e impactos da ansiedade no cotidiano escolar e pessoal;
- **Incentivar o diálogo** como estratégia inicial de enfrentamento, destacando que “falar é o primeiro passo” para buscar apoio;
- **Oferecer informações e orientações** com embasamento profissional, por meio da palestra conduzida pela psicóloga Elenice Padilha Belniak;
- **Fortalecer o vínculo entre escola, saúde e comunidade**, por meio da parceria entre o Instituto Pátris, a Secretaria Municipal de Saúde e o colégio;
- **Criar um espaço de acolhimento e troca**, permitindo que os estudantes se sentissem ouvidos e apoiados em suas vivências;
- **Contribuir para a formação integral dos alunos**, ao oferecer não apenas conhecimento, mas também ferramentas de autocompreensão, escuta e cuidado emocional;
- **Reafirmar o compromisso do Instituto Pátris com a promoção da saúde mental**, demonstrando sua responsabilidade social e dedicação em apoiar iniciativas que impactam positivamente a vida da comunidade escolar.

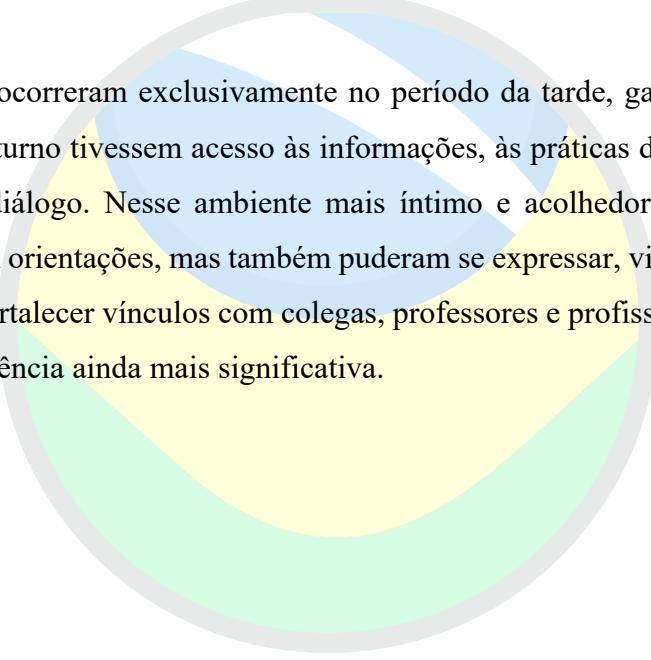
### 3. ATIVIDADES REALIZADAS

A ação social desenvolvida, no Colégio Estadual Pedro José Puchalski, foi marcada por uma programação cuidadosamente pensada para atender às necessidades dos estudantes e fortalecer o diálogo sobre saúde mental. Entre as principais atividades realizadas, destacam-se:

- Palestra “Ansiedade na escola – falar é o primeiro passo”: conduzida pela psicóloga Elenice Padilha Belniak, que trouxe informações, reflexões e orientações práticas sobre a ansiedade, suas causas, consequências e formas de enfrentamento no contexto escolar.
- Momento de fala e escuta com os alunos: após a palestra, os estudantes tiveram a oportunidade de compartilhar suas percepções, sentimentos e dúvidas, criando um espaço de acolhimento e valorização da escuta ativa.
- Interação com professores e equipe pedagógica: o encontro possibilitou a integração entre profissionais da educação e da saúde, fortalecendo o compromisso coletivo em apoiar os jovens diante dos desafios emocionais enfrentados no cotidiano escolar.
- Dinâmica de respiração com o personagem “Cadu, o peixe baiacu”: de forma lúdica e envolvente, os alunos aprenderam técnicas simples de respiração para serem utilizadas em momentos de ansiedade ou crise. A metáfora do peixe baiacu, que inspira e expande para depois soltar o ar, ajudou os estudantes a compreender de maneira leve e prática como controlar a respiração e recuperar o equilíbrio emocional.
- Troca de experiências e reflexões em grupo: durante a atividade, os alunos foram incentivados a dialogar entre si, promovendo um ambiente de confiança e empatia, além de estimular o senso de pertencimento e cooperação.

- Ações de integração com a comunidade escolar: a presença de representantes da Secretaria Municipal de Saúde e da direção do colégio contribuiu para consolidar parcerias e reafirmar o cuidado integral com os estudantes.

A combinação das atividades, realizada em um contexto atípico — sem fornecimento de energia elétrica e acesso à internet — transformou a ação em uma experiência totalmente única e marcante. Ainda assim, a palestra proporcionou uma imersão profunda e uma conexão muito especial com os alunos, favorecendo a escuta, a troca genuína e a proximidade humana.



As ações ocorreram exclusivamente no período da tarde, garantindo que os estudantes desse turno tivessem acesso às informações, às práticas de autocuidado e aos espaços de diálogo. Nesse ambiente mais íntimo e acolhedor, os alunos não apenas receberam orientações, mas também puderam se expressar, vivenciar técnicas de respiração e fortalecer vínculos com colegas, professores e profissionais da saúde, tornando a experiência ainda mais significativa.



I - Interação com os alunos



2 – palavra do diretor



10 de dez. de 2025 13:26:32

3 - Interação



4 - Dinâmica com a turma



10 de dez. de 2025 13:19:38

5 – bate papo com os alunos



10 de dez. de 2025 13:42:07

6 - Dinâmica da respiração



7 – finalização com a turma



10 de dez. de 2025 14:26:14

8 – Coordenação, palestrante e diretor

#### 4. RESULTADOS OBTIDOS

A ação registrou participação significativa, contemplando aproximadamente 56 estudantes do único turno disponível da escola, além da presença de professores, equipe pedagógica e representantes da Secretaria Municipal de Saúde. Destaca-se que o número de crianças atendidas e a realização da atividade em apenas um turno se devem à localização da unidade escolar, situada em área rural e no interior do município, onde o funcionamento do colégio ocorre exclusivamente no período da tarde.

Durante a palestra, observou-se elevado envolvimento dos alunos, que participaram ativamente, realizaram perguntas e compartilharam relatos pessoais relacionados a situações de ansiedade vivenciadas em seu cotidiano. O espaço de fala mostrou-se fundamental para que os estudantes se sentissem acolhidos, respeitados e reconhecidos em suas experiências emocionais.

A utilização de recurso lúdico, como a dinâmica de respiração com o personagem Cadu (o peixe baiacu), contribuiu para que os estudantes assimilassem de forma prática e acessível técnicas simples de autocuidado, despertando neles o interesse em aplicar esses métodos em momentos de ansiedade e estresse.

Os professores e profissionais presentes destacaram a clareza, a sensibilidade e a adequação da condução da palestra ao contexto da escola, enfatizando sua relevância para o fortalecimento do vínculo entre a instituição de ensino, os serviços de saúde e a comunidade local. A ação também promoveu maior conscientização sobre a importância de se abordar a saúde mental no ambiente escolar, especialmente em regiões rurais, incentivando o diálogo contínuo e o cuidado coletivo.

De maneira geral, a palestra proporcionou não apenas informação, mas também motivação para que alunos, docentes e gestores incorporem práticas de acolhimento e apoio emocional no dia a dia escolar.

## CONCLUSÃO

A ação realizada no dia 10 de dezembro de 2025, no Colégio Estadual Pedro José Puchalski, representou um marco importante para o Instituto Pátris em Contenda, reafirmando sua missão de promover saúde, bem-estar e conscientização social, especialmente em contextos desafiadores.

Embora o funcionamento do colégio ocorra em apenas um turno, em razão de sua localização e organização escolar, foi possível atender um número expressivo de 56 alunos, de um total de 75 matriculados. Ressalta-se ainda que a atividade foi desenvolvida em um período de finalização do ano letivo, em um ambiente sem fornecimento de energia elétrica, internet e rede móvel, o que poderia representar uma limitação, mas acabou se transformando em um diferencial da experiência. Nessas condições, foi possível estabelecer uma conexão genuína, sensível e profundamente significativa com os alunos presentes, favorecendo a escuta atenta, o diálogo aberto e a aproximação humana.

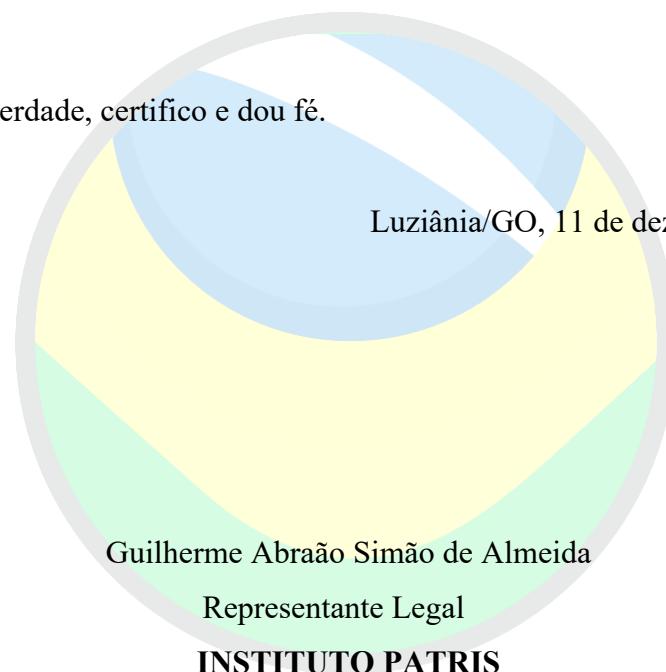
A palestra, acompanhada de momentos de fala, interação e dinâmica prática, possibilitou não apenas a transmissão de informações sobre saúde mental, mas também a criação de um espaço de acolhimento e troca. Esse formato contribuiu para que os estudantes se sentissem seguros para expressar emoções, compartilhar vivências e reconhecer sinais de ansiedade, além de conhecer e vivenciar estratégias simples de autocuidado, como os exercícios de respiração.

O impacto positivo da ação reforça a relevância de iniciativas voltadas à saúde mental no ambiente escolar, sobretudo em comunidades do interior e em períodos sensíveis do calendário acadêmico, nos quais os desafios emocionais tendem a se intensificar. A experiência vivenciada evidenciou que, mesmo diante de limitações estruturais, o vínculo humano, a presença e a escuta qualificada são capazes de produzir resultados significativos.

Dessa forma, o Instituto Pátris reafirma seu compromisso com a comunidade



de Contenda, assumindo o papel de parceiro ativo na construção de ambientes educativos mais humanos, acolhedores e preparados para lidar com as demandas emocionais dos estudantes. Esta ação simboliza mais do que uma atividade pontual: representa o fortalecimento de vínculos e o início de uma caminhada pautada no cuidado integral e na promoção da saúde mental.



	<b>LISTA DE PRESENÇA</b>	Código: FOR.PATRIS.GQ.001
	<b>PALESTRA</b>	Data: 01/07/2025
		Revisão: 01
		Páginas: 1 de 6

**Descrição da capacitação/atividade:** ANSIEDADE NA ESCOLA – FALAR É O PRIMEIRO PASSO

**Data:** 10/12/2025

**Carga Horária:** 05h

**Público-alvo:** Alunos do ensino médio e fundamental.

**Horário da aplicação do treinamento:** Tarde: 13:00 às 13:45 – 14:00 às 14:45 – 15:00 às 15:45

**Nome do Responsável pela capacitação/atividade:** Elenice Padilha Belniak

**Formação técnica do responsável pela capacitação/atividade:** Psicólogo

DATA	NOME	COLÉGIO	ANO/TURMA	ASSINATURA
10/12/2025	OTÁVIO LI	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	OTÁVIO
10/12/2025	FABIANO	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7 A	FABIANO
10/12/2025	ACICE Komieki	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8 A	ACICE
10/12/2025	Alana C Gdula	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	Alana
10/12/2025	Isadora C. Sibeiro	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	Isadora
10/12/2025	LUCAS Z FERIAS	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	LUCAS
10/12/2025	Manuela Brustchuk	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Manuela
10/12/2025	Gaíza de Guz	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	Gaíza
10/12/2025	José Felipe Santos	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	José
10/12/2025	Felipe Gonçalves	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	Felipe
10/12/2025	Eduarda Ronin	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Eduarda
10/12/2025	Trailey F. H. de Paula	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Trailey
10/12/2025	Maria Cecília M.	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Maria Cecília
10/12/2025	Julio Ellen Urbanila	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Julio Ellen
10/12/2025	Nílton Rafael Urbanik Japão	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Nílton R.
10/12/2025	João Paulo Sampaio de	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	João P.
10/12/2025	Wollney Elias Galo	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Wollney E.

Avenida Cidade do México, nº 424 – Jardim das Américas – Cuiabá/MT – CEP: 78.060-598, CNPJ nº 37.678.845/0001-40



	<b>LISTA DE PRESENÇA</b>	Código: FOR.PATRIS.GQ.001
	<b>PALESTRA</b>	Data: 01/07/2025
		Revisão: 01
		Páginas: 2 de 6

10/12/2025	AJ TOR/10	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º	Antônio
10/12/2025	EDUARDO	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	EDUARDO
10/12/2025	Antônio	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	ANTONÍO
10/12/2025	Júlia	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º	Júlia
10/12/2025	Maize	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º	maize
10/12/2025	Clara	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º	Santos
10/12/2025	Maria G. Amoros	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º	Maria
10/12/2025	rebeca. p bora	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º	rebeca
10/12/2025	Ramela manuele	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º	Ramela
10/12/2025	Ketlyn vitória	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Ketlyn-
10/12/2025	Tatá Fernanda	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	Tatá
10/12/2025	Felipe Eduardo	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	Felipe
10/12/2025	EZEQUIEL SCHULTZ	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	
10/12/2025	Lívia maria do s luis	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Lívia
10/12/2025	Emily Beatriz Zarantonello	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º C	Emily B.
10/12/2025	do dos Santos			
10/12/2025	Aline Kaminski	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	Aline
10/12/2025	andre kulgostki	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	andre
10/12/2025	matheus rottino	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º	matheus
10/12/2025	mônica llanuak	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	mônica
10/12/2025	Natalillya L.	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º 1	Natalillya
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		

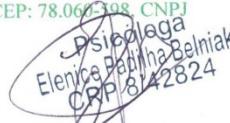
Avenida Cidade do México, nº 424 – Jardim das Américas – Cuiabá/MT – CEP: 78.060-598 CNPJ:  
nº 37.678.845/0001-40

Psicóloga  
Elenice Batista Beliniak  
CRP 01/42624

	<b>LISTA DE PRESENÇA</b>	Código: FOR.PATRIS.GQ.001
		Data: 01/07/2025
	<b>PALESTRA</b>	Revisão: 01
		Páginas: 3 de 6

0/12/2025	<i>Nicole Rênicia</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	<i>Nicole</i>
0/12/2025	<i>Isaíval Rios</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	<i>Isaíval</i>
0/12/2025	<i>Luis André</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	<i>Luis</i>
0/12/2025	<i>YASMIN SERENA</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	<i>YASMIN</i>
0/12/2025	<i>Rebeca M. M. Schelze</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	<i>Rebeca</i>
0/12/2025	<i>Jesé Merodzim</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	<i>Jesé</i>
0/12/2025	<i>Dionísia g. da Silva</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Dionísia</i>
0/12/2025	<i>Bianco g. da Silva</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Bianca</i>
0/12/2025	<i>Thiago Ernesto Leandro</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	8º A	<i>Thiago</i>
0/12/2025	<i>Pedro Emanuel de Oliveira</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Pedro</i>
10/12/2025	<i>Martim Marques Braga</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	7º A	<i>Martim n. Braga</i>
10/12/2025	<i>Zohanne Martins Magus</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Zohanne M.</i>
10/12/2025	<i>Heloisa Cavalcim Brant</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Heloisa.</i>
10/12/2025	<i>Thiago Kunkka</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Thiago</i>
10/12/2025	<i>Juliane Suda</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Juliane</i>
10/12/2025	<i>Augusto José Gonçalves</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI	6º A	<i>Augusto</i>
10/12/2025	<i>Ana Paula da Paule Góttak</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		<i>Ana Paula</i>
10/12/2025	<i>Edilene C. Ferreira</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		<i>Edilene</i>
10/12/2025	<i>Julia Cesar Borboña</i>	COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		<i>Julia Cesar Borboña</i>
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		
10/12/2025		COLÉGIO ESTADUAL PEDRO JOSE PUCHALSKI		

Avenida Cidade do México, nº 424 – Jardim das Américas – Cuiabá/MT – CEP: 78.060-398 CNPJ  
nº 37.678.845/0001-40



Elenice Padilha Belniak  
CRP 8142824



 <p>Instituto <b>patris</b></p>	<b>LISTA DE PRESENÇA</b>	<b>Código:</b> FOR.PATRIS.GQ.001 <b>Data:</b> 01/07/2025 <b>Revisão:</b> 01 <b>Páginas:</b> 6 de 6
	<b>PALESTRA</b>	

Psicóloga  
Elenice Padilha Belniak  
CRP 8/42824  
Carimbo e assinatura do responsável pela capacitação

Avenida Cidade do México, nº 424 – Jardim das Américas – Cuiabá/MT – CEP: 78.060-598, CNPJ  
nº 37.678.845/0001-40