



RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES
CEBAS – CERTIFICADO DE ENTIDADE BENEFICENTE DE ASSISTÊNCIA
SOCIAL
EXERCÍCIO JUNHO DE 2026
CONECTE-SE COM A VIDA: DIGA NÃO À DEPENDÊNCIA
Colégio Estadual Professor Pedro José Puchalski- Serrinha

*O presente **RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES**, referente ao mês de Junho de 2026, foi confeccionado em atendimento às disposições contidas no art. 44 da Lei Complementar nº 187, de 16 de dezembro de 2021, em decorrência da condição do Instituto Patris, como Entidade Beneficente de Assistência Social.*

Técnica responsável: Psicóloga Elenice Padilha Belniak CRP:08/42824

Contenda, Junho de 2026



CONSELHO DIRETOR

Guilherme Abraão Simão de
Almeida

**Diretor
Presidente**

Pedro Leonardo de Siqueira Matos

**Diretor
Administrativo**

Luiz Antônio Procópio da Silva

**Diretor
Financeiro**

Regis Vieira de Castro

**Diretor
Assistencial**

Queilene Rosa dos Santos

**Diretor de
Projetos**

Vittor Arthur Galdino

**Diretor de
Planejamento**



1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE BENEFICIÁRIA

Razão Social: INSTITUTO PATRIS

CNPJ: 37.678.845/0001-40

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

Representante Legal: Guilherme Abraão Simão de Almeida

CPF do Representante: 027.663.501-95

2. BREVE DESCRITIVO DA INSTITUIÇÃO

O Instituto PATRIS nasceu do amor e respeito à nossa terra e ao nosso povo, com o propósito de transformar vidas por meio da saúde, da educação, da cultura, da ciência e do cuidado com o meio ambiente. Como organização social sem fins lucrativos, presente em diferentes regiões do país, buscamos sempre atuar com ética, transparência e responsabilidade, colocando o ser humano no centro de nossas ações. Nossa missão é desenvolver projetos que promovam dignidade, cidadania e qualidade de vida, fortalecendo valores como solidariedade, patriotismo e coparticipação. Temos a visão de sermos referência nacional em gestão inovadora e humanizada, garantindo resultados que realmente façam a diferença para a sociedade. Guiados pela honestidade, excelência e compromisso social, conquistamos o CEBAS como reconhecimento do impacto positivo de nossas iniciativas, que ampliam o acesso e a qualidade dos serviços essenciais para a população.



Identidade da Organizacional

Objetivo geral da entidade

Conforme previsto em seu Contrato Social, o principal objetivo *do INSTITUTO PATRIS* é a Gestão de Qualidade dos serviços prestados à sociedade, aumentando sua eficiência e eficácia, implicando na satisfação do cidadão, minimizando custos e otimizando resultados.

Missão

Agir com o compromisso de desenvolver projetos de relevância social, que fortalecem o patriotismo, a coparticipação, a ética e a dignidade, por meio de ações sociais, educacionais, tecnológicas e práticas de gestão.

Visão

Fazer história, visando uma gestão inovadora com foco nos resultados, compromissada com as causas sociais, valorizando o atendimento humanizado e garantindo a saúde plena.

Valores

Honestidade e retidão na condução de nossos negócios;

Excelência expressa na qualidade social de nossos produtos e serviços;

Trabalho profissional com qualidade e transparência;

Legalidade, Moralidade, Impessoalidade, Publicidade e Transparência.



3. INTRODUÇÃO

A adolescência é um marco de transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais, podendo ser benéfico para seu desenvolvimento para a vida adulta, no entanto, as influências socioculturais podem ampliar a vulnerabilidade a riscos e demandam ações preventivas em ambientes escolares para fortalecer autoestima, autonomia e habilidades socioemocionais (Sawyer et al., 2018).

O presente projeto, "Juventude Saudável", desenvolvido pelo Instituto Patris em Contenda-PR a partir de setembro de 2025, insere-se nessa urgência. Desde 2023, o Instituto executa o "Educar para Prevenir" em Luziânia (GO), com palestras e rodas de conversa sobre prevenção do câncer de mama e saúde da mulher, promovendo autocuidado e acesso à informação. Fundamentado em educação em saúde baseada em evidências, enfatiza prevenção primária (redução de riscos modificáveis) e secundária (diagnóstico precoce), alinhando-se ao compromisso institucional de reduzir iniquidades por meio de participação ativa e diálogo com serviços públicos.

O Instituto Patris, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Contenda-PR e com o apoio das escolas públicas do município, realizará mensalmente uma ação social voltada para a promoção da saúde mental e do bem-estar dos estudantes. Voltado a crianças e adolescentes, o programa operacionaliza palestras educativas, dinâmicas e rodas de conversa para escuta ativa, prevenção de agravos e promoção da saúde integral, construindo comunidades mais informadas, saudáveis e resilientes.

3.1. ATIVIDADES, SERVIÇOS, PROGRAMAS E PROJETOS

3.1.1. Descrição da Atividade Realizada e Forma de Acesso

O Programa "Juventude Saudável- Saúde mental na escola" foi idealizado pelo Instituto Patris como resposta a desafios cruciais de saúde pública adolescente no Brasil. Nos últimos dez anos, os transtornos mentais entre jovens (11-17 anos) cresceram 30%, com 20% relatando exposição a riscos como bullying, uso de substâncias e violência (IBGE, 2023; Ministério da Saúde, 2024). Estima-se que, até 2030, vulnerabilidades psicossociais afetem milhões, demandando prevenção urgente.



Diante desse cenário, a promoção da saúde integral por meio da educação é estratégia fundamental para mitigar riscos, fortalecer fatores protetores e elevar a qualidade de vida. O desenvolvimento do programa pauta-se na Lei nº 18.187/2023 (Lei 187/CEBAS Saúde), que regula certificação de entidades beneficentes, garantindo contribuição ao SUS com resultados concretos na prevenção de agravos, promoção de vida saudável e redução de vulnerabilidades em crianças e adolescentes.

Ademais, a iniciativa conta com Termo de Colaboração firmado entre Instituto Patris e Secretaria Municipal de Saúde/Educação de Contenda-PR, via manifestação de interesse, para atividades filantrópicas de interesse público. Alinhado ao Plano de Trabalho aprovado pela administração pública, opera em regime de mútua cooperação, com acesso gratuito via escolas públicas, CRAS/CREAS e unidades de saúde, priorizando inclusão e escuta ativa.

3.1.2. OBJETIVO

a. OBJETIVO GERAL

Promover a saúde integral de crianças e adolescentes, fortalecer o ambiente escolar como um espaço seguro, que favoreça vínculos positivos, amplie os fatores de proteção e reduza as vulnerabilidades, contribuindo para a construção de trajetórias de vida mais saudáveis, conscientes e promissoras, reduzindo fatores de risco.

b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover espaços de escuta, diálogo e acolhimento que favoreçam a expressão emocional e o fortalecimento dos vínculos entre crianças, adolescentes e comunidade escolar.
- Fortalecer fatores de proteção psicossociais, como autoestima, autonomia, autocuidado, senso de pertencimento e habilidades sócio emocionais, contribuindo para a prevenção de comportamentos de risco.
- Incentivar a prática contínua de atividades regulares de autocuidado, autoconfiança e integração de hábitos saudáveis.



- Sensibilizar crianças e adolescentes para a prevenção do uso de substâncias, violência, hábitos destrutivos e comportamentos de risco, por meio de abordagens educativas, não punitivas e baseadas no cuidado.
- Criar espaços de escuta e apoio emocional para adolescentes em situação de risco.

3.1.3. METODOLOGIA UTILIZADA

Alinhado à missão institucional do Instituto Patris e ao processo de certificação pelo CEBAS – Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social, o projeto reafirma o compromisso da entidade em atuar de forma ética, transparente e humanizada, oferecendo soluções sustentáveis que impactem positivamente a sociedade.

Foi realizada uma palestra educativa, expositiva e participativa, com o uso de recursos audiovisuais, referencial atualizado, dinâmicas interativas, depoimentos reais e finalização com mensagem motivacional e distribuição de cartaz, sobre a prevenção de riscos à saúde integral, utilizando como tema referencial da proposta “Saúde Mental na Escola. Conecte-se com a vida: Diga Não à Dependência”.

Essa atividade presencial, realizada em escola pública, oportunizou a interação direta com crianças e adolescentes, promovendo sensibilização, esclarecimento de dúvidas, engajamento comunitário e uma roda de conversa complementar voltada à escuta emocional.

3.1.4. PÚBLICO ALVO E NÚMERO DE ATENDIMENTOS

Público atendido: Crianças e adolescentes.

Qualitativo: Estimados 91 alunos do Colégio Estadual Professor Pedro José Puchalski, do município de Contenda-PR.

Beneficiários diretos: Dentre 91 alunos computados por meio de lista de presença, e professores não computados, perfazendo um total aproximado de 110 pessoas beneficiadas com as ações de educação em saúde.

Beneficiários indiretos: estimadas 336 pessoas entre familiares e comunidade (Referência para cálculo - Estudos de avaliação em Organização Mundial da Saúde e UNICEF)



consideram que intervenções em saúde (especialmente educação e prevenção têm repercussão no núcleo familiar. Tamanho médio domiciliar (IBGE): ~2,8 a 3,3 pessoas).

3.1.5. IMPACTO SOCIAL PRETENDIDO

O programa “Juventude Saudável-Saúde mental na escola”, do Instituto Patris, tem como propósito promover a saúde integral e prevenção de riscos entre crianças e adolescentes, por meio da educação em saúde, levando conhecimento e conscientização às escolas públicas de Contenda-PR sobre fatores de risco (como uso de substâncias, ansiedade, violência e sedentarismo), sinais de alerta e práticas de autocuidado saudável. Seu impacto esperado envolve o fortalecimento de vínculos escolares e comunitários, o estímulo à autoestima, autonomia e habilidades socioemocionais, além do aumento da consciência coletiva quanto à importância da prevenção de comportamentos de risco e da adoção de hábitos protetores, contribuindo para trajetórias de vida mais saudáveis e a redução de vulnerabilidades psicossociais. Essa iniciativa tem o poder de transformar realidades, pois uma única roda de conversa ou palestra pode significar a diferença entre o empoderamento preventivo e o sofrimento causado por descuidos emocionais ou riscos evitáveis. Ao promover conhecimento e autocuidado via palestras, dinâmicas e escuta ativa, o programa impacta não apenas os adolescentes, mas também suas famílias, professores e comunidade, ampliando a resiliência, a esperança e a qualidade de vida coletiva. Por meio da educação em saúde, contribui para a transformação da informação em vidas preservadas e comunidades protegidas.



3.1.6. RESULTADOS OBTIDOS

A palestra “Conecte-se com a vida: Diga Não à Dependência”, realizada em 23 de junho de 2026, no Colégio Estadual Professor Pedro José Puchalski, no município de Contenda–PR, contou com a participação de aproximadamente 110 adolescentes, com idades entre 11 e 17 anos, e apresentou elevado nível de engajamento, superando as expectativas iniciais.

A abordagem metodológica foi pautada em estratégias interativas, favorecendo a participação ativa dos estudantes. Foram trabalhados os principais tipos de dependências, bem como seus impactos neuropsicológicos e comportamentais, com destaque para manifestações como isolamento, múltiplos prejuízos: físico, mental, social, econômico e comprometimento da autoestima. Também foram discutidas estratégias de prevenção, fundamentadas na escuta qualificada e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Destaca-se que os docentes da instituição ressaltaram a relevância da ação para o fortalecimento das iniciativas institucionais voltadas à promoção de um ambiente escolar seguro e saudável. Observou-se, ainda, que os estudantes demonstraram atenção contínua durante a atividade, participando de forma ativa, ouvindo com interesse e expressando seus pontos de vista sobre a temática abordada.

Como atividade de encerramento, foi realizado, por iniciativa da equipe pedagógica, um resumo individual elaborado por cada aluno, com o objetivo de registrar seu entendimento sobre o conteúdo apresentado na palestra, na qual os participantes registraram, por meio de textos e desenhos.

Material de apoio – em anexo.



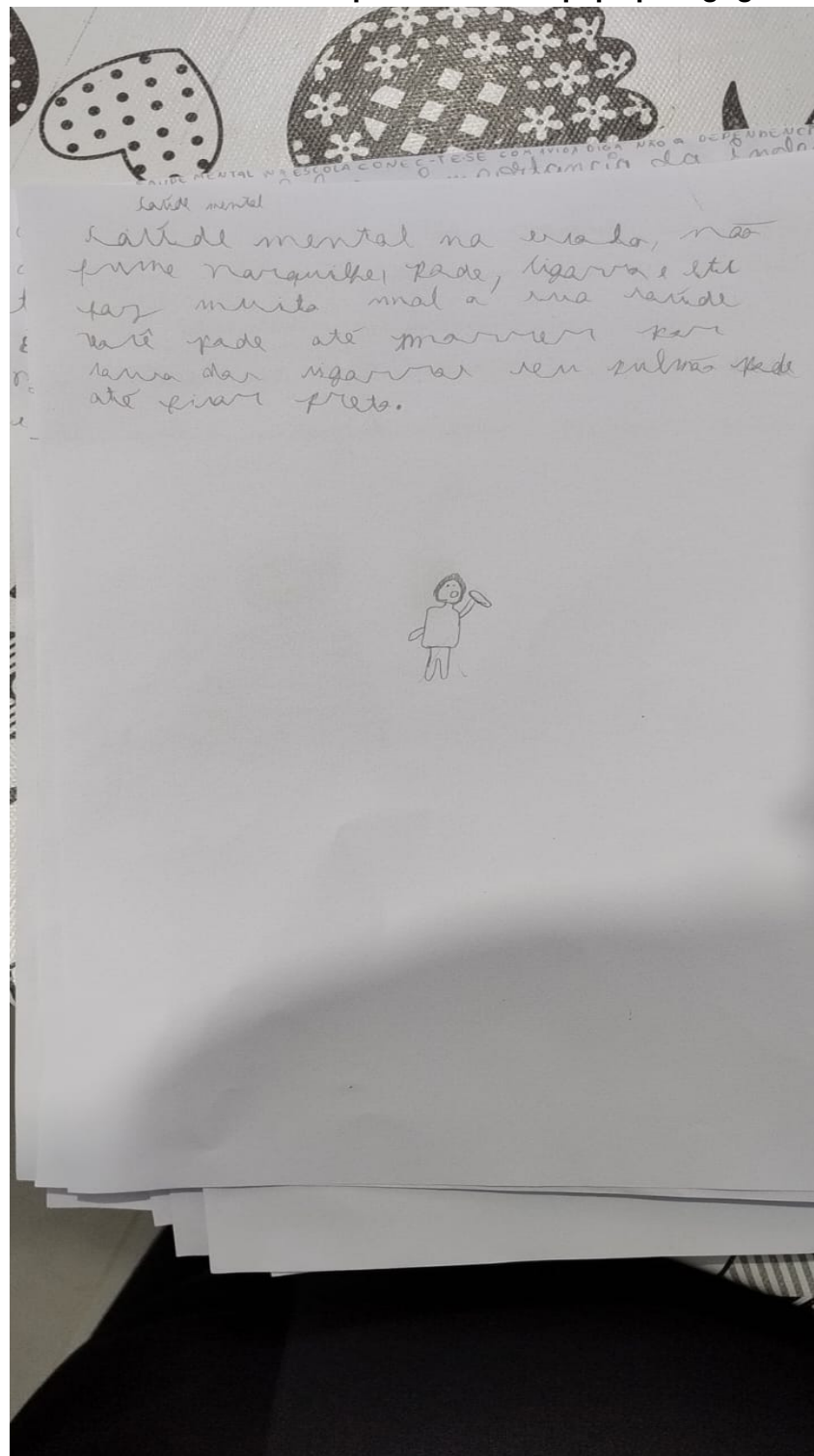
REGISTRO ATIVIDADE REALIZADA

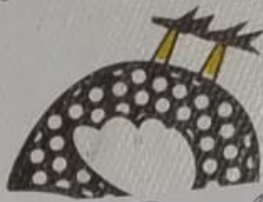




CONECTE-SE COM A VIDA: DIGA NÃO À DEPENDÊNCIA- imagem criada através de IA

Atividade realizada em parceria com equipe pedagógica





Bullying

e seus vizinhos,

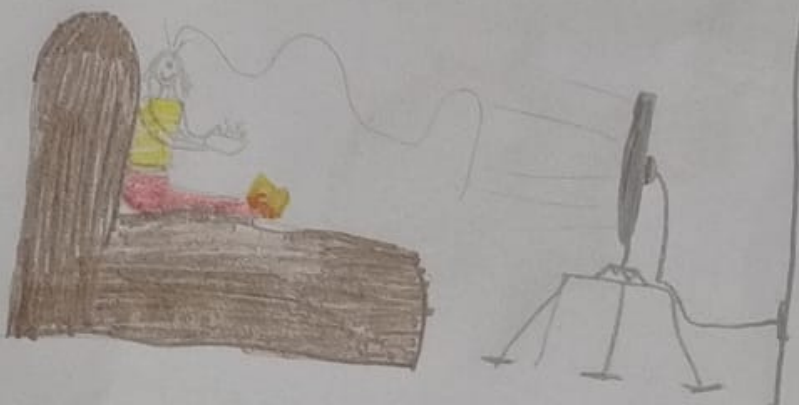
cell...unidades...unidades

~~Amor~~ Amor

t - e - como

Que acontece sempre

Então que tudo se cria e se que se quer
ele não, desobedece e não tem o que
tem e os tipos de eles exemplos: ALCOOL, ELETRON
CIGARRO, ETC. Talvez também para nos conectar
com o resto e o resto e tão distante
para ficar os nos tebs,



SAÚDE MENTAL E CULMARES

Da Palco dobo que não podemos depender
de meios como celular, jogos, instagram, facelbo
tigrinho pode fazer mal também
E noho a saúde mental nas escolas pois tem
muita gente com ansiedade, Depressão e tal
e isso prejudica muito também.



Respeito todos bullying não é bom *Sei o que me sinto*
23/06/2021

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA CONECTE-SE
COM A VIDA OIBÁ NÃO É DE DENOÊNCIA
NUNCA ÉREQC, EL

OIBÁ NÃO É BULLYING

OIBÁ NÃO É BULLYING, BULLYING NÃO É OIBÁ
NEM UM SE VC ~~FAZ~~ BULLYING A OUTRA PESSOA
PODE SE SENTIR MAL E SE ESCOLAR DE TODO
MUNDO E ATÉ SE-MACHUCAR MUITO E PODE SE MA-
TAR E ATÉ DA FAMÍLIA ELECA) PODE SE ISOLAR.



Modelo de contrato de prestação de serviços
24/05/2006

Eu, abaixo assinado, não sou responsável por qualquer dano causado por mim ou por terceiros em decorrência do uso indevido dos serviços prestados, nem por danos materiais ou morais decorrentes do uso indevido dos serviços prestados.



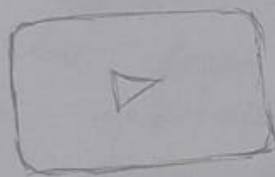
eu entendi que precisamos cuidar
da nossa saúde física e mental,
precisamos olhar mais ao redor,
usar menos o celular, não fumar
e nem beber bebidas alcoólicas.



PALESTRA
INDEPENDÊNCIA

Eu entendi que sobre o Bully, sobre os vícios que nós
fazem bem tipo o celular, jogos online, jogos, drogas, bebi-
das, cigarro eletrônico e pornografia, as coisas verbal
resumo social pelo internet físico violência e o
material que estragou os coisas de coisas e os jogos.

Palestra
Dependências

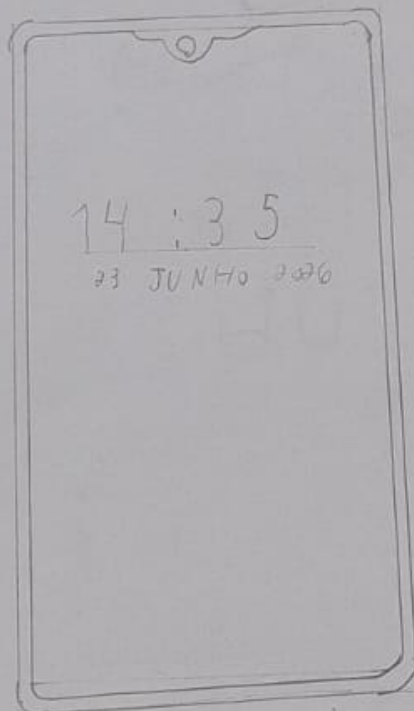


VÍCIOS





Livro Kaligasti 112 termo 8ª 23/6/26
 no laboratório do paleo sobre as dependências de
 a exemplo de quando fomos crianças que a nossa
 mãe nos cuidava paleo sobre as coisas de
 bebida, celular, drogas, etc. paleo de quanto tempo
 nós perdemos as nossas coisas e também jogos de sports



PALESTRA-

DEPENDÊNCIAS.

Felipe Gonçalves Lavoura n:10

Eu entendi que que as vezes depender
de algo como: Celulose, Bactérias, jogos de
ligação, drogas remédios etc. fazem mal
para saúde tanto mental quanto a saúde da própria pessoa.



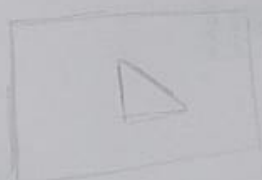
Felipe Edmundo 8^o A

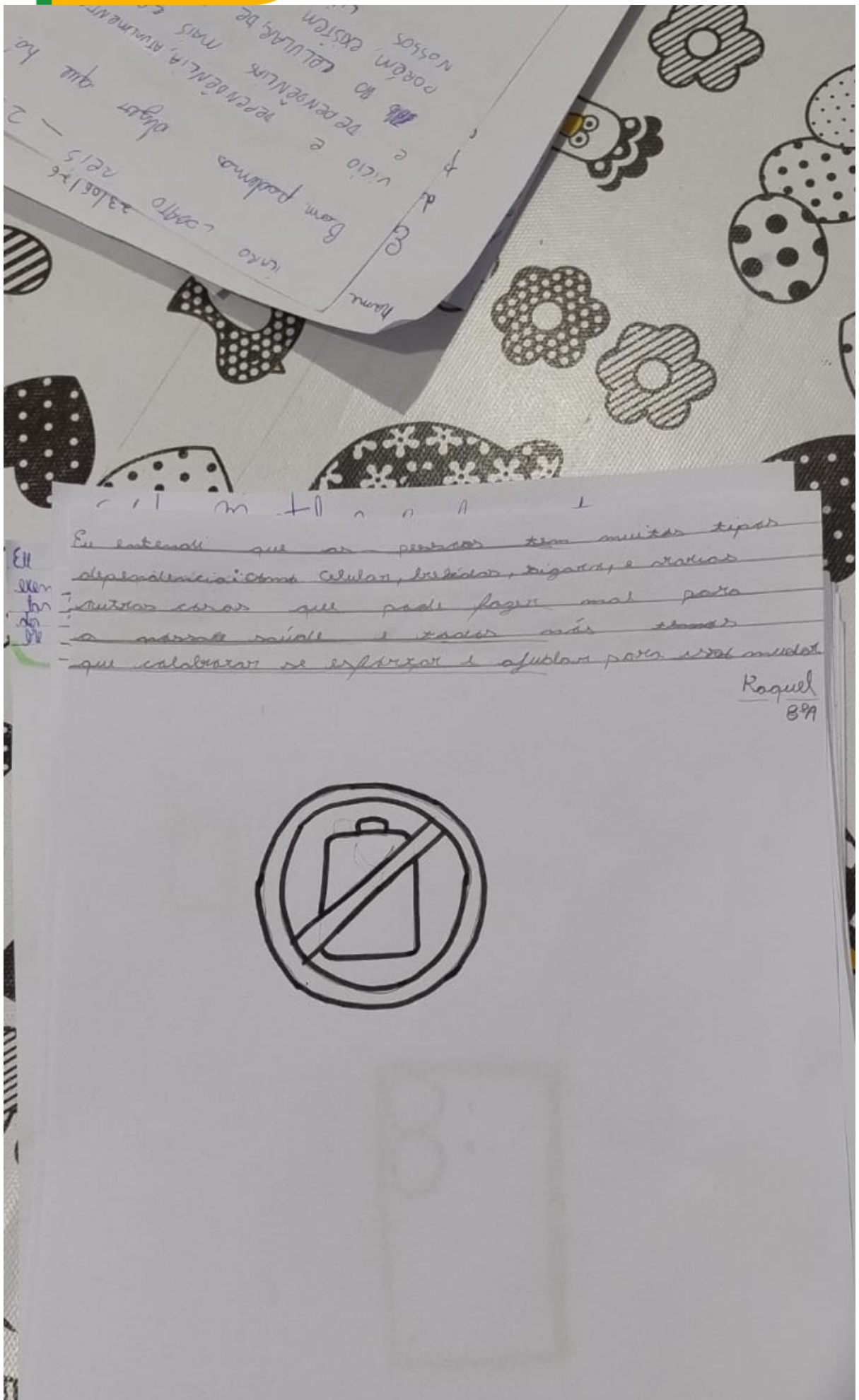
Se alguém que a usou e cometeu uma maldade e que
 não está nicado e não camufla deixar de fazer exemplo
 fumar um cigarro para desenterrar e se camuflar danonari
 avaliando isso e com os plabrimas que isso pode causar
 com nós se camuflar com a visão e os nós
 camuflar fazer um e culular e não fogar nada na sua com
 os amigos

palavra - Dependência



NÃO USE CIGARRO
 FAZ MAL







Ela disse que as redes sociais é muito
 perigosas e que tem um barão sério para
 mexer no celular e também o Instagram é
 um site que você posta e rouba muito o
 seu dinheiro as crianças estão usando muito



Bullying

Let. Gabrieli

Li Triago Kulla

Li

por

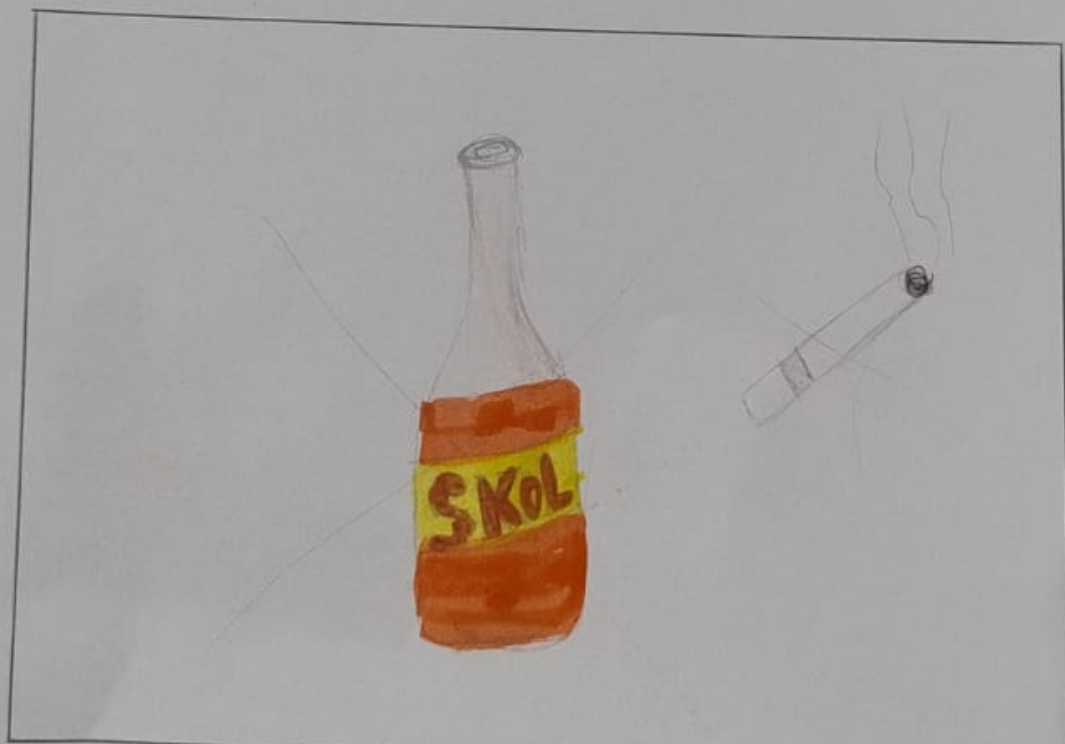
ho

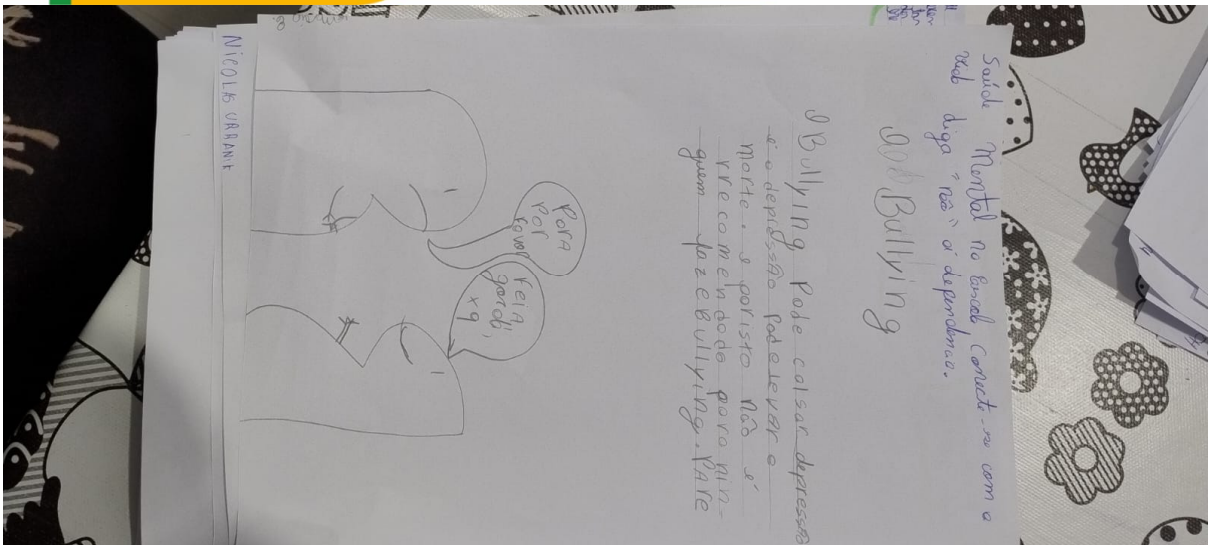
ho

23/06/2026

Li Triago Kulla: Saúde mental na escola, comete-se com a vida.
Diga "não" à dependência

Ela falou nessa palestra sobre a saúde mental e também foi dito um pouco das redes sociais, ela falou das jogas online, drogas, álcool, bebidas, que temos que passar mais tempo com as pessoas que amamos e a natureza.



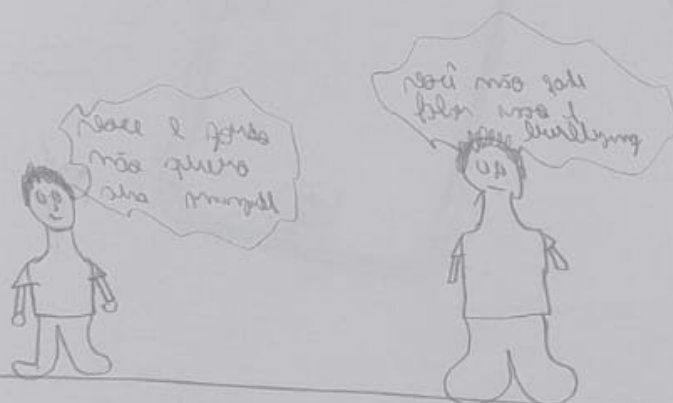


Fonte de Casos 23/06/26

Boles
ti
m-ben
do
o 800
o
um

Antônio José Felipe Rodrigues da Silva Data 23/06/26
 Eu sinto falta a apresentação que aqui tem
 que mostrar as coisas não mostra a realidade
 não mostra as coisas também não mostra as coisas
 com as coisas de coisas e também não
 a realidade das coisas como acontece

Desenho:



Nome: *Domag* data: *23/06/26*
 Call: *entenda que ta*
de fumo

início *LOATO* *reis* — 23/06/26

Bom, podemos dizer que há diferenças entre
 vício e dependência, atualmente, um dos vícios
 e dependências mais comuns estão: dependência
 do celular, de álcool, e de fumo
 porém, existem boas dependências, como o dos
 nossos cuidadores.

PELESTRA DEPENDÊNCIA.

DEPENDÊNCIA
 dos nossos
 cuidadores.



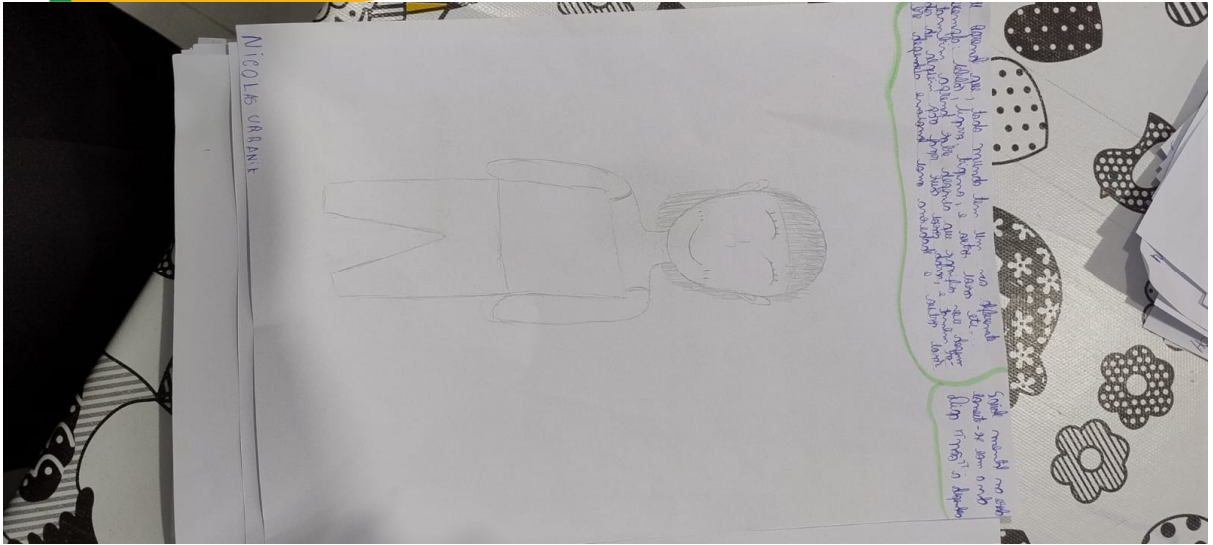
A Dependência

nome: maria beatriz Javorski
data: 23/06/2026 7ºA

A Dependência e o Vício

Pelo o que eu compreendi o Vício e a dependência são parecidos porém diferentes, a dependência pode ser tanto ruim ou boa dependendo da situação. Talvez como uma mãe cuidando do seu bebê, o bebê ~~depende~~ da mãe para viver. Já o vício pode levar pessoas





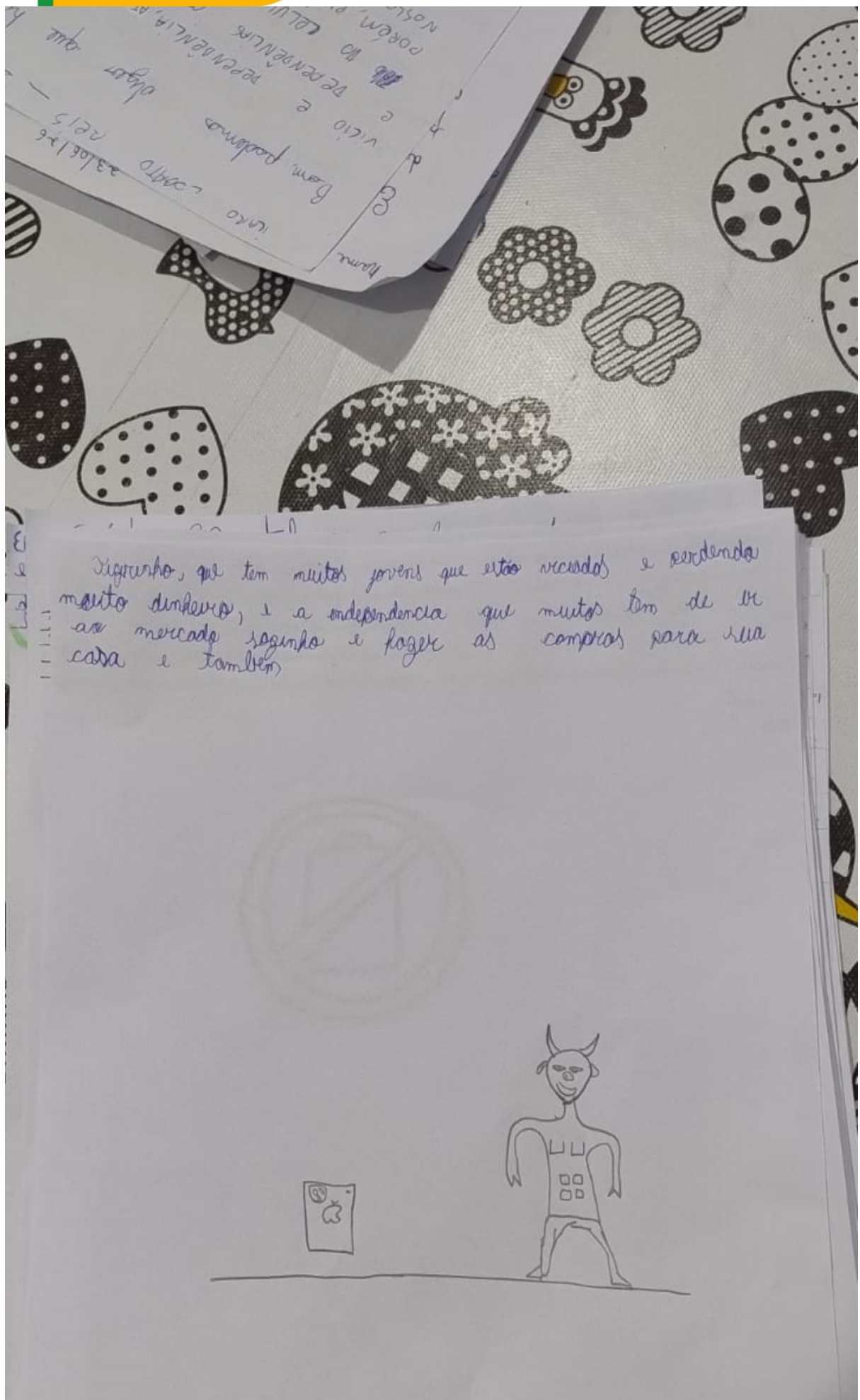


Bullying

Dependência. Que você vive sozinho,
 Dependência. Que você vive com outros
 tipos de pessoas, afetos seus amigos
 por não fumos, álcool, maquiagem, cigarro,
 fumaça ~~de~~ e principalmente de

Augusto



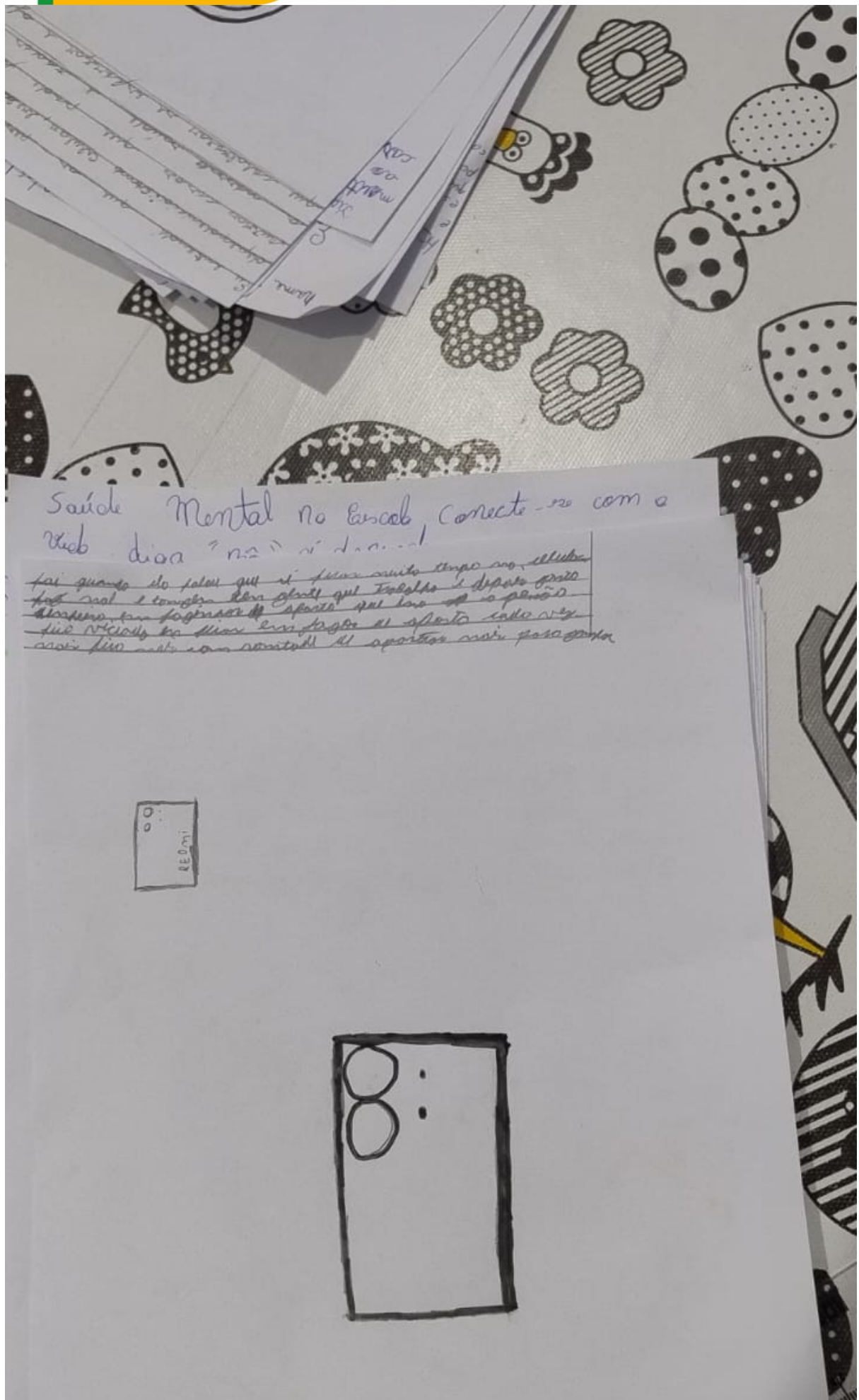




dependência / Vinte

A dependência, quer se queira sempre ser referida, como algo negativo, do ~~se~~
também pode se referir a algo positivo, como dependência de uma pessoa para ser alguém
muito importante para nós. O termo se é algo muito mais o que se trata, além de mais, com
ela, não se trata de coisas físicas, como, por exemplo, mas em termos de coisas, como de
dependência. Também tem o que se chama, que é a dependência de uma pessoa para ser alguém.

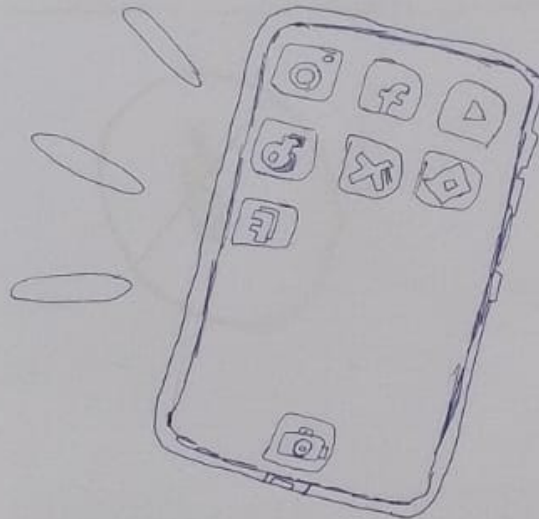




nome: Jasmim Duarte de Assis 23/06/26

Palestra dependência.

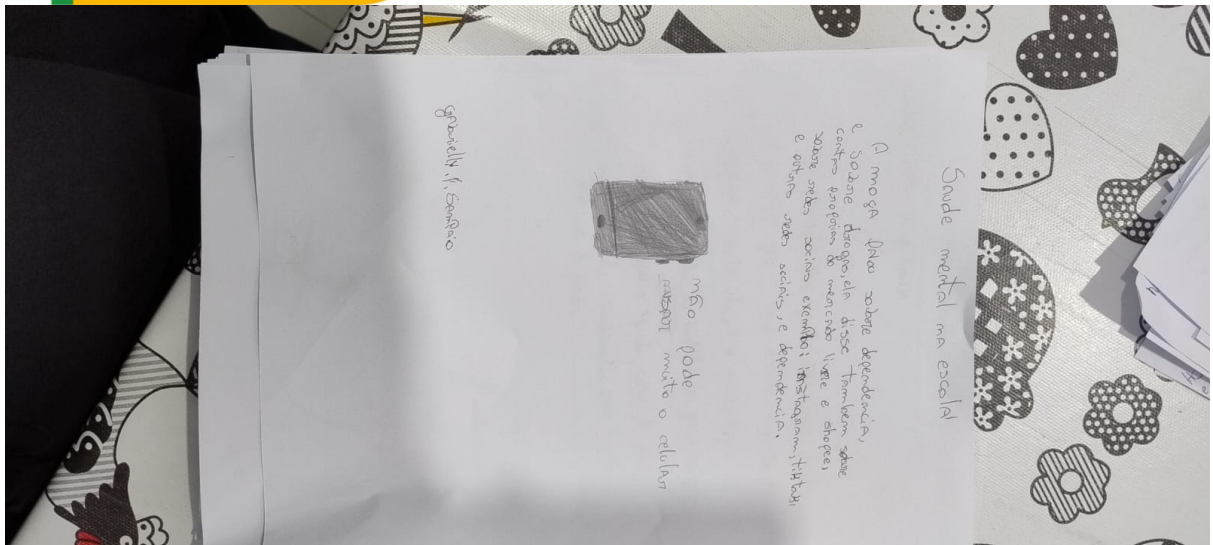
Hoje tivemos uma palestra sobre dependências, principalmente o do celular e também sobre o vício, que também não é algo muito bom, e como eu estava psicóloga percebi que, a dependência pode fazer você "morrer", porque quando você não consegue fazer as coisas sem algo que sempre usa ou faz, pode acabar ficando "presa" dentro de uma bolha, acaba sofrendo, por isso esses costumes são ruins.



principal vício ou dependência

A GENTE TEM MUITA DEPENDÊNCIA DAS OUTRAS PESSOAS
 PRA DORMIR, FAZER COMIDA, COMPRAR UM OBJETO,
 PRA COLOCAR A CANTA NO GOOGLE, ETC. E TAMBÉM
 A GENTE É MUITO FICIAZO EM REDE SOCIAIS, APOSTAS
 E QUE NÓS TEM QUE LIDAR COM ESSES VICIOS





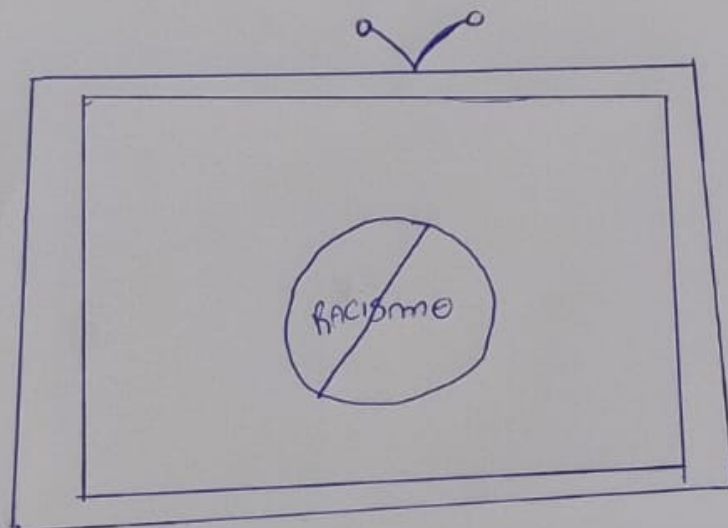
David Vaz Amado / 23/06/2025 / 8ª

Esse palestra falou sobre o dependência e os danos que pode trazer os jogos online. Vários crianças e pessoas perdem muitas vezes perdem até um salário, e também os danos que o celular pode trazer e algumas coisas inapropriadas.



Bruna Vitoria 8ª 03/06/2026

Eu entendi sobre o bullying
sobre ter independência
sobre ter responsabilidade
sobre não fazer racismo
sobre não fazer bullying



PALESTRA SOBRE

DEPENDÊNCIAS

A Dependência

A dependência, às vezes, pode ser perigosa por se viver em algo tipo jogos, compras online, vício no celular, etc., os jogos não pode quanto perder quanto ganhar exemplo o tigrinho, as compras até não ficar sem dinheiro e deixando o celular, acabar com sua vida e infância.

DIGA NÃO
A DEPENDEN
CIA!



João Paulo

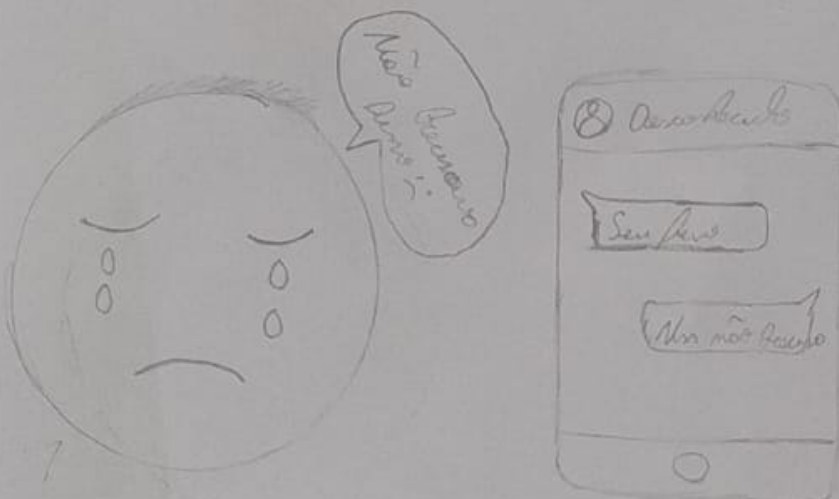
BULLYNG DIGITAL

23/06/2026

- Eu entendi que existe dois tipos diferentes de
- Independências.

- 1- Primeiro independente é a que você vive sozinho vive fazendo o certo as coisas certas que você gosta e vive feliz.
- 2- Segundo dependência é a dependência que você vive com outras pessoas fazendo coisas erradas e infelizmente acaba tendo um fim trágico e muito triste.

E foi isso que eu entendi nesse palestra :)

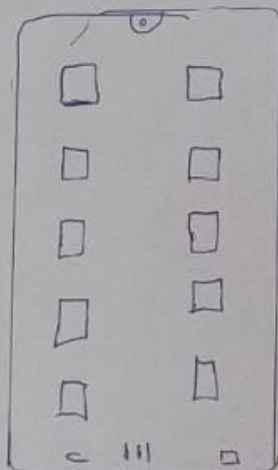


A dependência é uma coisa muito importante
A dependência é quando você mais que
depende de algo Ex: "Você depende álcool pra
ficar feliz", depender de drogas, é importante
saber que dependência e vício não diferentes
vício é alguém que é viciado em por
Exemplo em drogas, por, alcoolismo e outros



Nome: Tamaz dos Santos 23/06/26

Eu entendi que tá tendo muitos casos
de fumar cigarro bebida alcoólica e que as
pessoas estão machucando muito na celular
que elas tão ficando viciadas e que quando
não fica sem celular eles não sabem
ficar entediados





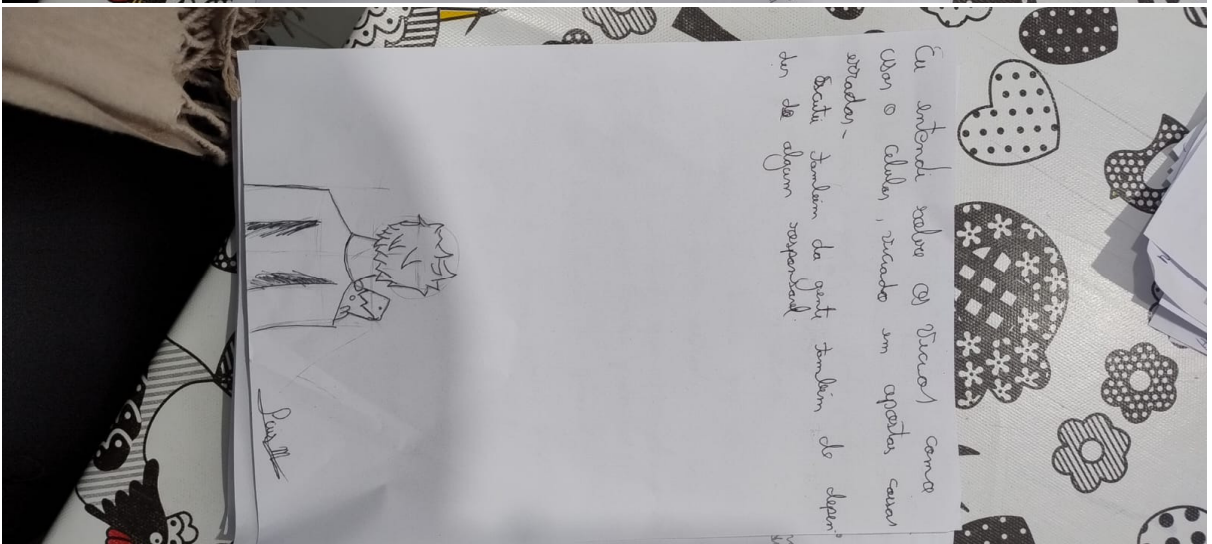
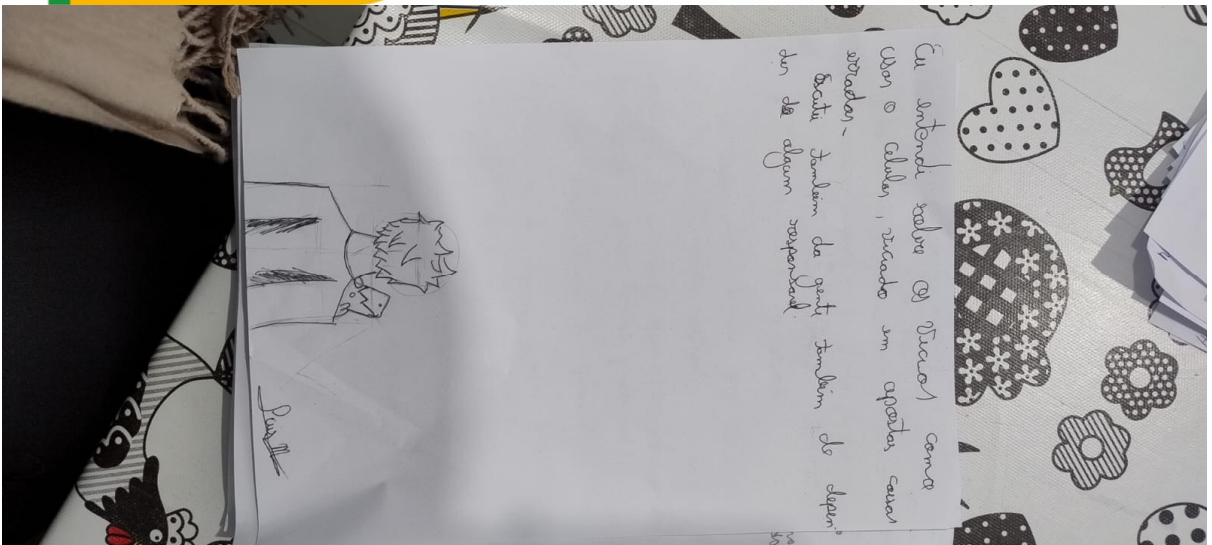
Bullying e os vizinhos,

Gabrielle Mercedes Ursigntol

Saúde mental na vida cotidiana - a como
viver de "nós" a dependência.

Ela disse que nós podemos ser dependentes de celulares,
televisão e outros, talvez também sobre tráfego, tex-
tos, whatsapp, instagram que eles nos prejudicam
podendo causar dependência emocional e é im-
portante cuidarmos da saúde mental.





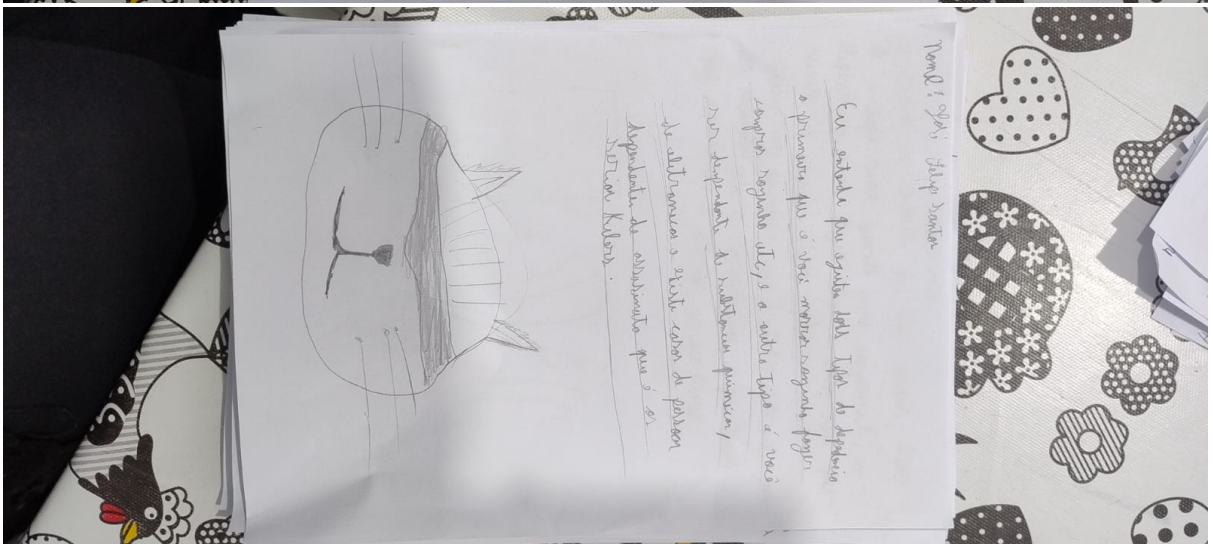
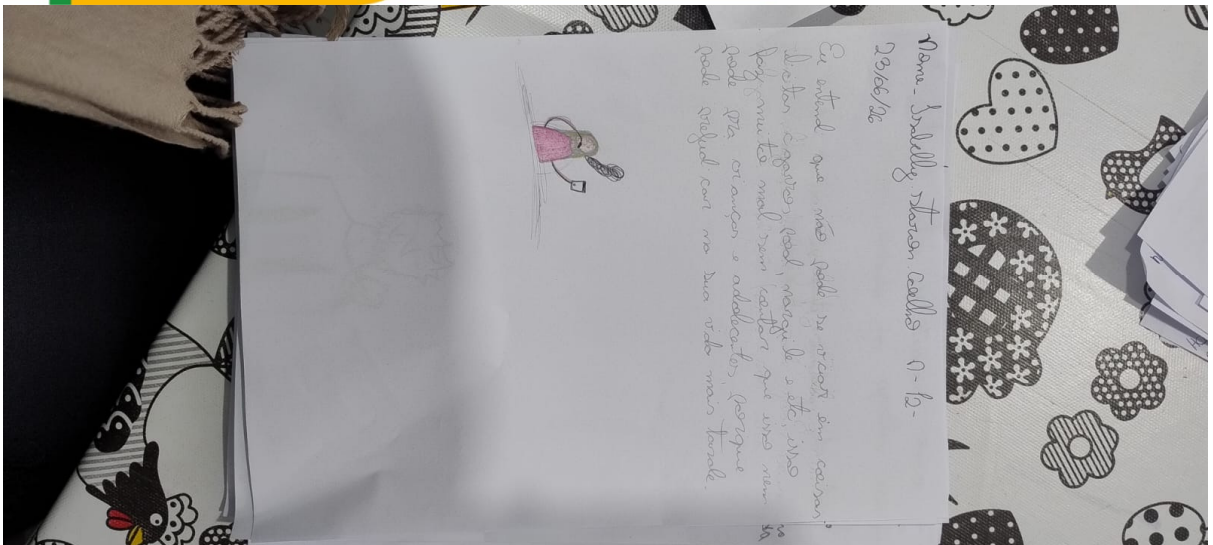
LUIZ CARLOS ZEILINGER 23/06/20

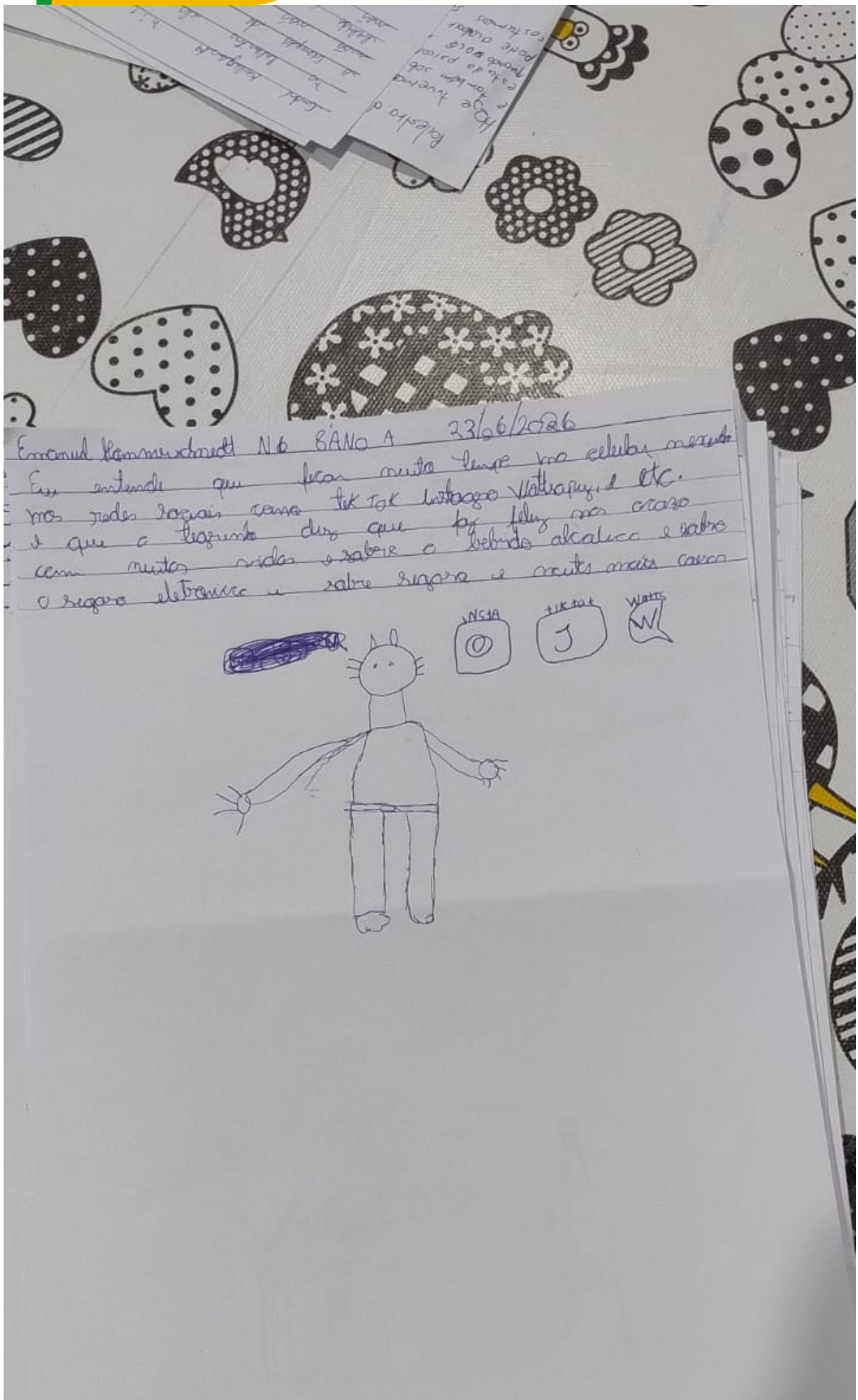
na a parte que mais me chamou
atenção sobre a ~~relação~~ apresentação das
a parte sobre a dependência química
e dependência emocional de certas
pessoas tipo mãe, pai, sogra e sogro

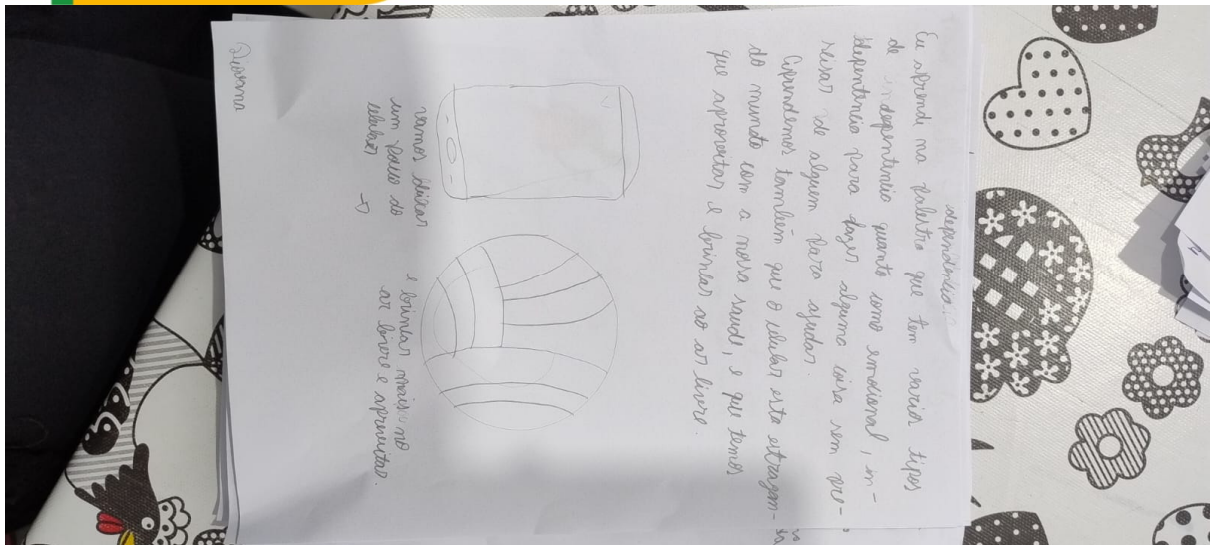
PALESTRA

INDEPENDÊNCIA











Quando vemos no mundo, vemos 12 como sendo
algo "nos" à dependência.
Tudo é quando vemos sem nada, para
fazer, mais a partir de tudo podemos
ver muitas coisas ligadas.
É a vida, vemos no mundo.
Temos que ter, temos que ir
para a escola para estudar e ter
conhecimento de que tudo que aprendemos
no mundo somos ligados para nosso
futuro. Dependemos e quando
dependemos de alguém para ligarmos
temos que dizer não a dependência e
teremos fazer o nosso sem depender de
alguém. Temos que nos conectar
com a vida, com a educação e os
tecnológicos, vemos a vida de uma
forma boa e saudável.

Quando vemos no mundo, vemos 12 como sendo
algo "nos" à dependência.
Tudo é quando vemos sem nada, para
fazer, mais a partir de tudo podemos
ver muitas coisas ligadas.
É a vida, vemos no mundo.
Temos que ter, temos que ir
para a escola para estudar e ter
conhecimento de que tudo que aprendemos
no mundo somos ligados para nosso
futuro. Dependemos e quando
dependemos de alguém para ligarmos
temos que dizer não a dependência e
teremos fazer o nosso sem depender de
alguém. Temos que nos conectar
com a vida, com a educação e os
tecnológicos, vemos a vida de uma
forma boa e saudável.



Respeito todos bullying não!!! Escola mel 7ma

23/06/2020

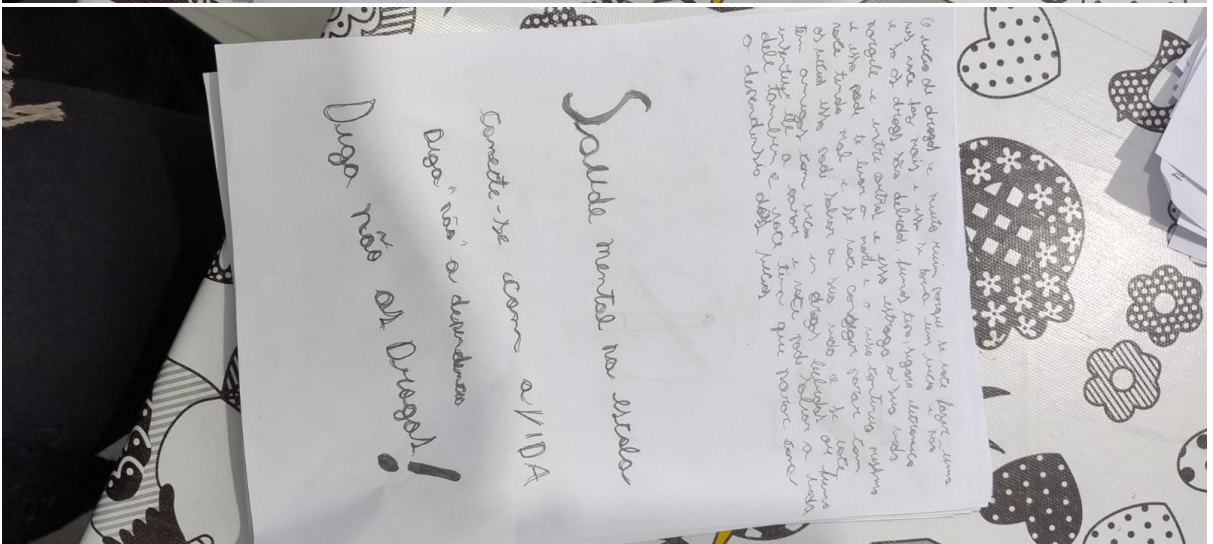
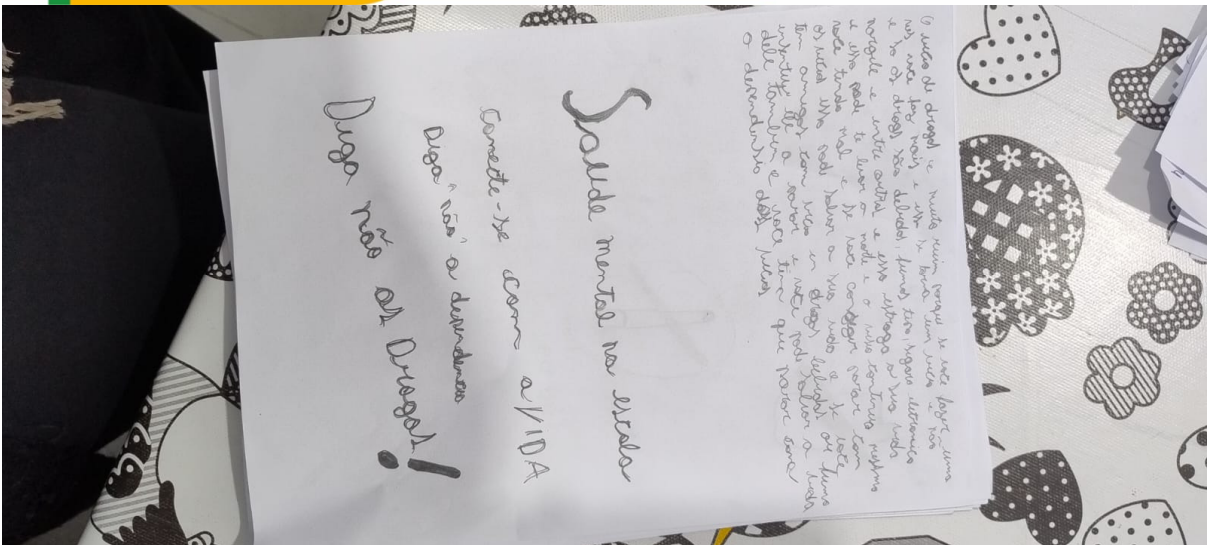
Sua vida será muito boa, se você não quiser
 ninguém, então o melhor é ser bom, então quem
 as vestes também, não cometa nada de ruim,
 porque você tem que falar não a independência
 tudo o que você fala, não temer que trates
 as pessoas por você também ser todo mundo bom, quando
 você faz algum bullying com a pessoa ela fica
 chateada que não quer ir na escola, não com
 de gelato nem comer, mesmo se o seu nome
 não na hora que comer, não temer que ter refei
 não não, então primeiro como por depre-mechas não

Não fume e não Bebe



Duram e não fiquem comendo no capital







5. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023. Acesso em: mar. 2026

FREUD, Sigmund. *O mal-estar na civilização*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

GRIFFITHS, Mark D. A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, v. 10, n. 4, p. 191-197, 2005. Acesso em: mar. 2026

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-11*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Neuroscience of psychoactive substance use and dependence*. Geneva: World Health Organization, 2004. Acesso em: mar. 2026

YOUNG, Kimberly S. *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons, 1998. Acesso em: mar. 2026

OPENAI. *Imagem gerada por inteligência artificial (ChatGPT)*. 2026. Disponível em: <https://chat.openai.com/>. Acesso em: mar. 2026.

**GUILHERME ABRAÃO
SIMÃO DE
ALMEIDA:02766350195**
GUILHERME ABRAÃO SIMÃO DE ALMEIDA
DIRETOR PRESIDENTE
INSTITUTO PATRIS

Digitally signed by GUILHERME ABRAÃO SIMÃO DE ALMEIDA:02766350195
DN: C=BR, CN=GUILHERME ABRAÃO SIMÃO DE ALMEIDA:02766350195, O=ICP-Brasil, OU=videoconferencia
Reason: I am approving this document
Location:
Foxit PDF Reader Version: 2026.1.1



Documento assinado digitalmente por:

CARLOS EDUARDO DOS REIS AGUIAR
047.315.709-80
01/10/26 às 14:49:17 (UTC-3)

1. MATERIAL PARA MOBILIZAÇÃO E DIVULGAÇÃO (PRÉ E PÓS-EVENTO)





Patris na escola: Um projeto de valorização da vida.

Juntos em prol da juventude: reduzindo o sofrimento social,
promovendo o bem-estar integral e incentivando práticas
preventivas.

Levando à escola práticas coletivas de psicoeducação.



Elenice Belniak
Psicóloga

•**Ansiedade na escola:**
Falar é o primeiro passo.

•**Bullying não é Brincadeira:**
Combate a Intimidação sistemática.

•**Conecte-se com a vida:**
Diga não a dependência.

Contenda-PR

SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS

DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DOS ALUNOS, NOSSA INICIATIVA Foca na prevenção de conflitos, ansiedade, uso de substâncias e problemas emocionais por meio de rodas de conversa, palestras e apoio. Assim, formamos cidadãos éticos, autônomos e solidários, fortalecendo famílias, comunidades e o bem-estar coletivo.



ELENICE BELNIAK

PSICÓLOGA, MESTRANDO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE, ESCRITORA, CONSULTORA E PALESTRANTE.



2. MATERIAL APOIO PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO E LISTA DE PRESENÇA

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Conecte-se com a vida

Diga “não” à dependência.



Elenice Belniak

• PSICOLOGIA •

• CRP 08/42824 •



O QUE É DEPENDÊNCIA?

Dependência não envolve apenas o comportamento ou o uso de algo. Ela é um fenômeno complexo, que pode estar relacionado à forma como uma pessoa tenta lidar com emoções difíceis, conflitos internos ou situações de sofrimento.

Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, a dependência acontece quando uma substância ou comportamento passa a gerar **perda de controle** e começa a causar prejuízos na vida da pessoa.

A dependência não é apenas um hábito. Ela pode se transformar em um ciclo que afeta a saúde mental, os relacionamentos e a qualidade de vida.

O ponto em comum entre diferentes dependências é quando algo deixa de ser uma escolha e começa a controlar a vida da pessoa.

Alguns comportamentos podem surgir como uma tentativa de:

- Buscar alívio;
- Controlar emoções desconfortáveis;
- Escapar temporariamente de uma dor emocional.

Sinais de alerta:

- Algo ocupa grande parte dos pensamentos;
- Influência sentimentos e atitudes;
- Diminui a liberdade de escolha;
- Começa a prejudicar estudos, relações, família, rotina ou bem-estar.

DEPENDÊNCIA:

Tradicionalmente, o conceito de dependência é utilizado na saúde mental para descrever a relação com substâncias psicoativas que atuam no sistema nervoso central, como:

- álcool
- nicotina
- drogas
- alguns medicamentos

Essas substâncias podem provocar alterações no funcionamento cerebral, levando à tolerância, abstinência e dificuldade de interromper o uso.

Alguns comportamentos podem ativar áreas de recompensa do cérebro, levando à repetição frequente, como:

- jogos
- apostas
- redes sociais
- pornografia
- compras compulsivas

DEPENDÊNCIA × VÍCIO

VÍCIO

Atualmente, estudos em saúde mental e neurociência investigam comportamentos que podem ativar mecanismos de recompensa semelhantes aos relacionados ao prazer e à repetição.

O vício pode acontecer quando uma pessoa sente dificuldade em controlar um comportamento que gera prazer, distração ou alívio emocional.

Quando isso acontece de forma excessiva, podem surgir:

- perda de controle;
- necessidade constante de repetir o comportamento;
- sofrimento emocional;
- prejuízos na escola, relações, rotina e saúde mental.

IMPORTANTE

Muitos comportamentos começam como diversão ou forma de aliviar emoções difíceis.

O problema surge quando a pessoa passa a depender desse comportamento para se sentir bem, fugir de problemas ou lidar com sentimentos.

O CÉREBRO E A DOPAMINA

Seu cérebro gosta de prazer rápido.

Toda vez que algo gera prazer: o cérebro libera dopamina

Isso pode gerar:

- repetição
- necessidade maior
- dificuldade de parar




DESTRÓI SUA
MENTE


AFASTA QUEM
TE AMA


ACABA COM
SEUS SONHOS


TRAZ SOFRIMENTO
E ARREPENDIMENTO


ROUBA SEU
TEMPO E DINHEIRO

**SUA VIDA
TEM VALOR.
ESCOLHA
VIVER!**

A tecnologia faz parte da história da humanidade.

Desde os primeiros seres humanos, criamos ferramentas para facilitar tarefas, resolver problemas e transformar o ambiente ao nosso redor.

A evolução da tecnologia aconteceu de forma gradual:

- **Ferramentas simples** → criadas a partir de recursos naturais;
- **Novas descobertas** → permitiram formas mais eficientes de produzir e viver;
- **Tecnologias complexas** → surgiram com avanços científicos e novas fontes de energia.

A tecnologia sempre acompanhou as necessidades humanas — mudando a forma como vivemos, nos comunicamos e nos relacionamos.

A tecnologia no nosso dia a dia

A tecnologia transformou a forma como vivemos e nos relacionamos.

Ela trouxe muitos benefícios: facilitou a comunicação, o acesso à informação e diversas atividades da rotina.

Porém, quando o uso passa a ser excessivo, pode se tornar um problema.

A dependência tecnológica pode ser difícil de perceber, pois muitas vezes começa de forma natural.

Alguns sinais de alerta:

- Preferência constante por interações virtuais em vez do contato presencial;
- Substituição de conversas com família e amigos por chats, redes sociais e mensagens;
- Dificuldade em se desconectar;
- Redução da participação em atividades fora do ambiente digital.

A tecnologia deve ser uma ferramenta para aproximar pessoas — não substituir completamente as relações reais.

Quando a relação com a internet e as redes sociais deixa de ser equilibrada, podem surgir:

- **Isolamento social** — redução do contato presencial com familiares e amigos;
- **Sedentarismo** — menos movimento e atividades fora das telas;
- **Queda no rendimento escolar** — dificuldade de concentração e organização;
- **Dificuldades nos relacionamentos** — menor desenvolvimento de habilidades sociais;
- **Sintomas emocionais** — como ansiedade, irritação e dificuldade de se desconectar.

Além disso, a exposição constante às mídias sociais pode influenciar a forma como percebemos a nós mesmos e a realidade, criando comparações e expectativas nem sempre reais.

O desafio não é abandonar a tecnologia, mas aprender a usar de forma saudável e equilibrada.



Bets e jogos online

Os jogos online e as apostas digitais podem parecer apenas uma forma de entretenimento, mas o uso sem limites pode trazer riscos, principalmente durante a adolescência.

Possíveis prejuízos:

- **Perda de controle** — dificuldade em parar mesmo quando percebe consequências negativas;
- **Prejuízo na rotina** — menos tempo para estudos, sono, atividades físicas e convivência;
- **Problemas relacionados às apostas** — expectativa de ganhar, busca por recuperar perdas e decisões impulsivas;
- **Impactos emocionais** — ansiedade, irritação, frustração e culpa;
- **Prejuízos sociais** — afastamento da família, amigos e atividades presenciais.

A promessa de “ganho fácil” ou a sensação de recompensa rápida podem estimular um ciclo difícil de interromper.

Dependência de substâncias

Algumas substâncias podem causar mudanças no cérebro e afetar a forma como a pessoa pensa, sente e toma decisões. O uso pode começar por curiosidade, influência social, tentativa de aliviar emoções ou busca por novas experiências, mas pode evoluir para um padrão difícil de controlar.

- **Álcool**

Quando o consumo deixa de ser apenas social e começa a causar prejuízos na saúde, relações, estudos ou comportamento.

- **Cigarro e nicotina**

A nicotina pode causar dependência, levando à necessidade de usar cada vez mais para obter a mesma sensação de prazer ou alívio.

- **Drogas**

Podem afetar emoções, memória, comportamento e funcionamento do cérebro, além de trazer consequências para a vida pessoal e social.

A dependência não acontece de um dia para o outro. Ela se constrói em um ciclo que pode ser interrompido com informação, apoio e cuidado.

Cuidar de si também envolve equilíbrio.

Algumas atividades fazem parte de uma vida equilibrada, mas podem se tornar um problema quando deixam de ser uma escolha e passam a ser uma forma de controlar emoções ou aliviar sofrimentos.

- **Relação prejudicial com a alimentação**

Quando a comida passa a estar ligada apenas às emoções, culpa, medo, necessidade de controle ou tentativa de lidar com sentimentos difíceis.

- **Compras compulsivas**

Quando comprar se torna uma forma de buscar alívio, preencher um vazio ou diminuir sentimentos negativos, mesmo trazendo consequências depois.

- **Exercícios de forma compulsiva**

Quando a atividade física deixa de ser cuidado com o corpo e passa a estar relacionada à culpa, ansiedade, medo ou necessidade de controle excessivo.

O ponto em comum:

O comportamento deixa de trazer bem-estar e começa a controlar a rotina, os pensamentos e as emoções.

TECNOLOGIA E DEPENDÊNCIA

Você usa... ou é usado?

As redes são feitas para:

- prender atenção
- gerar comparação
- estimular necessidade de aprovação

Consequências:

- ansiedade
- baixa autoestima
- isolamento
- dificuldade de concentração

O CICLO DA DEPENDÊNCIA

A dependência funciona como um ciclo.

Entender cada etapa é o primeiro passo para fazer escolhas diferentes.



LEMBRE-SE: Você não precisa passar por isso sozinho.
Buscar ajuda é um ato de coragem e o primeiro passo para se libertar do ciclo.



Na vida, todos nós fazemos escolhas todos os dias.

Algumas nos aproximam daquilo que queremos ser.

Outras podem nos afastar. Perceberam que pequenas escolhas vão construindo caminhos?”

“Às vezes o caminho mais fácil parece melhor na hora... mas nem sempre é o que faz bem para nossa vida.

Hoje vocês podem escolher um caminho diferente.

Um caminho de cuidado, equilíbrio e respeito consigo mesmos.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023. Acesso em: mar. 2026

FREUD, Sigmund. *O mal-estar na civilização*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

GRIFFITHS, Mark D. A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, v. 10, n. 4, p. 191-197, 2005. Acesso em: mar. 2026

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-11*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Neuroscience of psychoactive substance use and dependence*. Geneva: World Health Organization, 2004. Acesso em: mar. 2026

YOUNG, Kimberly S. *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons, 1998. Acesso em: mar. 2026

OPENAI. *Imagem gerada por inteligência artificial (ChatGPT)*. 2026. Disponível em: <https://chat.openai.com/>. Acesso em: mar. 2026.

PALESTRA
Descrição da capacitação/atividade: Saúde mental nas escolas – *construção com a rede*
Data: 23/06/2026

Carga Horária: 10h

Público-alvo: Adolescentes integrantes do ensino médio do Escola Estadual Professor Pedro José Puchalski

Horário da aplicação do treinamento: 10:00 às 12:00, 13:30 às 17:00

Nome do Responsável pela capacitação/atividade: Elenice Belniak

Formação técnica do responsável pela capacitação/atividade: Psicóloga

DATA	NOME	ANO/TURMA	ASSINATURA
23/06/2026	Ricarda	6ª	Ricarda
23/06/2026	GABRIEL	6ª	
23/06/2026	Manuela Morrison d.	6ª A	
23/06/2026	Marcia Ingrid	6ª A	Marcia Ingrid
23/06/2026	Gustavo Henrique	6ª A	Gustavo
23/06/2026	Porcenzio Badello	6ª A	Porcenzio Badello
23/06/2026	Emanuel Ferreira Bail	6ª A	Emanuel
23/06/2026	Ass. Antonio B. do	6ª A	Ass.
23/06/2026	ADRIAN	6ª A	ADRIAN
23/06/2026	Juliana	6ª A	Juliana
23/06/2026	Behana Erdeman	6ª A	Behana
23/06/2026	Helena de Souza Schindler	6ª A	Helena
23/06/2026	Lucia Schwaninger	6ª A	Lucia
23/06/2026	Paulo Eduardo Chaves	6ª A	Paulo
23/06/2026	Carrianna Paulik Klau	6ª A	Carrianna
23/06/2026	Guar Ferrnando Foga	6ª A	Guar
23/06/2026	Flávia Staron	6ª A	Flávia S.
23/06/2026	Mariana Kulka	6ª A	Mariana Kulka
23/06/2026	matheus segatnik	6ª A	matheus segatnik

PALESTRA

23/06/2026	Jorge		
23/06/2026	Winston G. B. Vitoriano	8º ANO	
23/06/2026	Martim m. Kuza	8º ANO	
23/06/2026	YASMIN SERENA B. DA LUZ	8º ANO	
23/06/2026	Felipe Gonçalves Pereira	8º ANO	
23/06/2026	Felipe Eduardo C. Almeida	8º ANO	
23/06/2026	Mateus Santana de Almeida	8º ANO	
23/06/2026	José Carlos Ziliotto	8º ANO	
23/06/2026	David José Curado	8º ANO	
23/06/2026	Antônio José Sales	8º ANO	
23/06/2026	LUCIANO SUKEWSKI DA SILVA	8º ANO	
23/06/2026	Ruthellen das Santas L.	8º ANO	
23/06/2026	Daniel Bychto Pedrosa	8º ANO	
23/06/2026	Jasmim Duarte de Assis	8º ANO	
23/06/2026	Emanuel Homero Schmidt	8º ANO	
23/06/2026	ILDO LOBATO REIS	8º ANO	
23/06/2026	BRUNA VITORIA KULHA	8º ANO	
23/06/2026	André Kuligowski	8º ANO	
23/06/2026	Tamara das Santas Boscheto	8º ANO	
23/06/2026	FABIANO FERREIRA BAIL	8º ANO	
23/06/2026	Raquel Camargo Magalhães	8º ANO	
23/06/2026	Alana Caroline Gdula	8º ANO	
23/06/2026	Rhica Komierk	8º ANO	
23/06/2026	Felipe Sejamowski	8º ANO	
23/06/2026	Thiago Ponetke de Almeida	8º ANO	
23/06/2026	Pâmela manuela da Silva Buehner	8º ANO	
23/06/2026	Maria Eduardo dos Anjos da Luz	9º A	Maria Eduarda
23/06/2026			

PALESTRA

23/06/2026	Lauro Dias Ribeiro Padilha	9º A	Lauro
23/06/2026	Guiliana Bill Uggil	9º A	Guiliana
23/06/2026	Hebera M. M. Scholze	9º A	Hebera
23/06/2026	Da Brima P. Bona	9º A	Da Brima
23/06/2026	Emmanuel Carlos do Nascimento	9º A	Emmanuel
23/06/2026	Otávio Flamerichmidt	9º A	Otávio
23/06/2026	Rafael Simoes Branco	9º A	Rafael
23/06/2026	Alana Gonçalves de Oliveira	9º A	Alana
23/06/2026	Luiz Fernando da Costa Wermont	9º A	Luiz
23/06/2026	Lucas Z. Freitas	9º A	Lucas
23/06/2026	Antony Gabriel Suelly Mello	9º A	Antony
23/06/2026	Victor Vinicius dos Santos	9º A	Victor
23/06/2026	ANTONIO ARAUJO DE CARVALHO NETO	9º A	Antonio
23/06/2026	Julia SLUGA	9º A	Julia
23/06/2026	Isadora da Costa Ribeiro	9º A	Isadora
23/06/2026	Wallacy Eduardo Esteves Machado	7º A	
23/06/2026	Diana Gonçalves da Silva	7º A	Diana
23/06/2026	João Paulo Sampaio de Siqueira	7º A	João Paulo
23/06/2026	Gabrielly Fila Sampaio	7º A	Gabrielly Sampaio
23/06/2026	LUIS FELIPE . DUVA	7º A	
23/06/2026	Gabrielle Mirella Reisigniot	7º A	Gabrielle
23/06/2026	Isabely F. H. De Paula	7º A	Fernandes
23/06/2026	José Felipe Santos	7º A	José
23/06/2026	Bianca Gonçalves do Silveira	7º A	Bianca
23/06/2026	Maria Beatriz Javorski	7º A	Maria
23/06/2026	Isabelly Storden Coelho	7º A	Isabelly S.
23/06/2026	Pedro Emanuel do Neller	7º A	Pedro
23/06/2026	LIVIA MARIA	7º A	Livia
23/06/2026	Monuella Poratichuk		

PALESTRA

23/06/2026	Mônica Emanuela Sloga	7º ano A	
23/06/2026	Aline Kaminski	7º ano	
23/06/2026	Helena Cavalcim Brunatto	7º ano	Helena
23/06/2026	Edmar Martins Meyer	7º ano A	Edmar
23/06/2026	Thiago Kulka	7º ano A	
23/06/2026	Juliane Suster	7º ano A	
23/06/2026	Ezequiel Schullz	7º ano A	EZEQUIEL
23/06/2026	Maria Eduarda M. de A.	7º ano	
23/06/2026	Alcides José Gonçalves R.	7º ano	
23/06/2026	Kelly Vitória G. da Silva	7º ano	
23/06/2026	William Gustavo Pereira	7º ano	
23/06/2026	Mônica Manuela dos Santos	7º ano	
23/06/2026	Julio Ellen Urbanik	7º ano	
23/06/2026	Nelson Roberto Urbanik Gonçalves	7º ano	
23/06/2026	Geovana Santana Muel	7º ano	
23/06/2026	Paulo Marcelo Herning Katar	7º ano	
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			
23/06/2026			