



POLÍCIA MILITAR DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE INSTRUÇÃO E ENSINO DA PMSC
COLÉGIO POLICIAL MILITAR FELICIANO NUNES PIRES

“Trinta e cinco anos construindo conhecimentos e formando cidadãos.”

Home Page: www.cfnp.com.br - E-mail: cfnpsec@pm.sc.gov.br

INFORMATIVO Nº 33/CFNP – 21//05/2019

ASSUNTO: Projeto: Atenção plena e meditação Oficinas/ Psicologia EF

Senhores pais,

Como parte das atribuições do Psicólogo Escolar, A Psicóloga do Ensino Fundamental, Sr^a Ana Luiza, elaborou um projeto com questões de suma importância no desenvolvimento e acompanhamento do progresso dos estudantes. Trata-se de um trabalho realizado por meio de oficinas que irá sensibilizá-los para a prática de atenção plena, buscando aumentar o bem estar psicológico, o autoconhecimento e o sucesso escolar.

Por meio de atividades lúdicas, leitura de textos, práticas de atenção e meditação, pretende-se com este trabalho aumentar o bem-estar subjetivo, reduzir sintomas psicológicos, incluindo o stress e a reatividade emocional, bem como, melhorar a regulação do comportamento e consequentemente fazer com que se sintam mais felizes no espaço escolar e familiar.

Entre os benefícios já comprovados desse tipo de prática estão o fortalecimento do sistema imunológico, aumento da concentração escolar, melhora de quadros de ansiedade, depressão, irritabilidade e estresse, aumento do vigor físico e mental, aumento do desempenho escolar, entre outros.

As etapas das oficinas se complementam de acordo com as atividades realizadas em cada encontro. Portanto, é muito importante a presença em todas as datas pré-estabelecidas para que o aluno obtenha um ótimo resultado ao final do projeto.

O projeto será desenvolvido as sextas feiras no CFNP, das 12h30min às 13h00min.

Data de Início 24/05		
31/05	07/06	14/06
21/06	28/06	05/07

Atenciosamente,

Marco Antônio Brito Junior
Major PM Diretor CFNP

Informativo Nº 33/CFNP 21/05/2019

Devolver este canhoto ao Monitor até o dia 22/05/2019

ASSUNTO: Projeto: Atenção plena e meditação Oficinas/ Psicologia EF- Início 24/05/2019

() Autorizo meu (minha) filho (a) a participar do Projeto: Atenção plena e meditação Oficinas/ Psicologia EF

() Não autorizo meu (minha) filho (a) a participar do Projeto: Atenção plena e meditação Oficinas/ Psicologia EF

Nome do Aluno (a) _____ Série/ Ano _____

Nome do Pai/Mãe/Responsável