



# PREFEITURA DE **BOTUCATU**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Botucatu, 29 de março de 2021.

Ilmo. Sr. Rodrigo Rodrigues  
DD. Presidente da Câmara Municipal  
Botucatu-SP

**Cristiane Amorim Rodrigues**, Secretária Municipal de Educação, vem perante Vossa Excelência, em atenção ao respeitável Requerimento nº223, aprovado em Sessão Ordinária de 29/03/21, de autoria do Vereador Palhinha, que solicita criar um canal de atendimento psicológico para os alunos da rede municipal de ensino.

Informo que existe um canal de atendimento escola/USB e, quando necessário acompanhamento psicológico, a escola se responsabiliza por esse encaminhamento e acompanhamento dos casos.

Em virtude da pandemia da COVID-19 e protocolos de distanciamento social com intenção de apoio à saúde mental dos servidores e colaboradores, a SME sugere algumas atividades terapêuticas que podem ser realizadas de forma remota e gratuita.

O Yoga é uma prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem estar e a disposição, podendo ser praticada por homens, mulheres, crianças e idosos.

A meditação faz com que a pessoa se concentre no presente, desocupando a mente de problemas do passado e do futuro, o que proporciona equilíbrio emocional, sensação de paz interior, bem estar e equilíbrio da mente para as situações do dia a dia. Além disso, também ajuda no tratamento da depressão, devido à sensação de relaxamento, com aumento da auto-confiança, otimismo, concentração, diminuição da irritabilidade e melhora das relações interpessoais.

Seguem sugestões de aulas de Yoga gratuitas:

<https://www.youtube.com/watch?v=V73CkNTuRJM>

<https://www.youtube.com/watch?v=1n-NvmtOjcm>

<https://www.youtube.com/watch?v=QbxPUFI3cuc>

Sugestões de meditações gratuitas:



# PREFEITURA DE **BOTUCATU**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

<https://www.youtube.com/watch?v=RyILBe8yAwc>

<https://www.youtube.com/watch?v=oa9tboyxm1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=PvKs-O3Xifc>

Atenciosamente,



**Cristiane Amorim Rodrigues**  
Secretária Municipal de Educação  
RG: 18.667.716-9