Geração CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

Emoções e Sentimentos

O MUNDO DENTRO DE NÓS

unesco
UNAIDS
.RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE DE SEGURANÇA PÚBLICA
GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE



Geração CONSCIENTE

O CUIDADO TRANSFORMA

Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma” 4

1. Pra começo de conversa 8

2. Metodologias 11

1. Mapa do mundo interno 14
2. Nomeando as emoções 19
3. Caixa de ferramentas 28
4. As três zonas 36
5. Sentir e deixar sair 43
6. Autocompaixão 50
7. Saúde mental 59
8. Autocuidado 69
9. Comunicação não-violenta 78
10. O bem-estar de todo mundo 87

3. Para saber mais 97

4. Para fazer mais 100

5. Feedback da cartilha 103

Referências bibliográficas 104

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a c oletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.





3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.





5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.





7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:

- **1. Habilidades socioemocionais**
- **2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência**
- **3. Direitos sexuais e reprodutivos**

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de três eixos de ação:

1. Informação: comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;

2. Educação em saúde: oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;

3. Engajamento social: concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS TRATAR DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS.

POR QUE "GERAÇÃO CONSCIENTE?"

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emerja uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina
e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na pasta de materiais.

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!

1. PRA COMEÇO DE CONVERSA

A adolescência é um período do desenvolvimento humano bastante rico e cheio de potência. É também caracterizada por desafios e necessidades específicas que, quando bem atendidas, possibilitam que as potencialidades desta fase sejam vividas com autonomia
e bem-estar. Contudo, **a adolescência no Brasil ainda é atravessada por graves questões de saúde que impedem ou dificultam que a maior parte das(os) jovens viva essa etapa com segurança e plenitude.** Dentre elas, questões de saúde mental e sofrimento emocional se destacam como algumas das mais urgentes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS):

- 16% das pessoas entre 10 e 19 anos de idade sofre com alguma doença relacionada à saúde mental;
- A metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, porém, a maioria não é corretamente identificada ou tratada;
- O suicídio é a segunda principal causa de morte entre adolescentes de 15 e 19 anos.

A pandemia causada pelo COVID-19 apenas agravou esse cenário, porque afastou as(os) adolescentes do convívio com amigos e parentes, interrompeu esportes e atividades de lazer coletivas e gerou situações de estresse, pânico disseminado, desinformação e desorganização de atividades pedagógicas.

Superado o estado de calamidade pública pelo vírus, **a população jovem foi a mais afetada pela crise da saúde pública, com relação à saúde mental.** Conforme o relatório do Estado Mental do Mundo (2023), apenas no Brasil, 39% mais pessoas dos 18 aos 24 anos relataram mais queixas de sintomas de ansiedade, depressão e transtornos sociais, como fobia e síndrome do pânico, quando comparadas à faixa etária dos 55 a 64. A pesquisa Covitel, por sua vez, traz que **o número de jovens diagnosticadas(os) com depressão praticamente dobrou depois da pandemia, passando de 7,7% para 14,8%**.

Trata-se de uma geração que, em comparação à dos avós, está mentalmente mais angustiada ou lutando contra o mal-estar emocional. Este cenário foi confirmado em grupos focais realizados preliminarmente pelo projeto Geração Consciente com adolescentes, profissionais da educação e da saúde: **dentre as questões de saúde do adolescente, a saúde mental e emocional surge como a mais urgente, quase invariavelmente**.

A IMPORTÂNCIA DO (RE)CONHECIMENTO DAS EMOÇÕES

As emoções representam parte fundamental de quem somos e de como vivemos. Ainda assim, curiosamente, temos poucas instâncias de educação socioemocional ao longo da vida – raramente na escola e de forma frequentemente pouco qualificada na família. Nos últimos anos, essa lacuna na educação tem sido cada vez mais reconhecida e trabalhada por meio de programas de **aprendizagem socioemocional**.

Aprendizagem socioemocional é o processo de aprender a se tornar consciente das próprias emoções e a gerenciá-las, sentir e demonstrar empatia pelos outros, cuidar das relações e tomar decisões construtivas que promovam o bem-estar do coletivo. Quando falamos de habilidades socioemocionais, falamos, dentre outras coisas, de:

1. **Autoconsciência:** a familiaridade do sujeito com suas experiências internas, suas emoções, seus pensamentos e impulsos;
2. **Autorregulação:** a capacidade de autorregular seus estados emocionais – não controlando as emoções, mas retornando a um estado de maior bem-estar e equilíbrio quando tudo se torna muito intenso;
3. **Empatia e compaixão:** a capacidade de conectar-se com o estado emocional do outro, compreendê-lo, se interessar por ele e desejar contribuir para o seu b em-estar;
4. **Habilidades de relacionamento:** habilidades interpessoais que pacificam e fortalecem boas relações, como a capacidade de escuta atenta e de resolução de conflitos.

As dez oficinas desta cartilha procuram abordar as quatro habilidades acima citadas. Elas foram construídas com base em diversas fontes teóricas e metodológicas que estão listadas na seção de referências bibliográficas. Contudo, a principal referência orientadora destas metodologias é o programa Social Emotional and Ethical Learning (SEE Learning).

O SEE Learning é um programa educacional de desenvolvimento social, emocional e ético para crianças e adolescentes criado pela Emory University. Foi desenvolvido a partir da colaboração internacional de especialistas em educação, psicologia do desenvolvimento e neurociência e incorpora as mais recentes descobertas científicas sobre o treinamento da atenção, o cultivo de compaixão e o desenvolvimento de resiliência.

O programa incorpora boa parte das maiores descobertas científicas sobre o trauma e o trabalho com as emoções de indivíduos e comunidades que o experienciaram. Dessa forma, o SEE Learning alinha, de forma prática e estruturada, princípios e técnicas para o trabalho com as experiências emocionais de forma segura para indivíduos e grupos que ainda lidam com consequências de experiências traumáticas, como é o caso de muitas(os)

adolescentes, particularmente depois dos dois anos de isolamento social necessariamente imposto pela pandemia de covid-19.

Em suma, as(os) adolescentes enfrentam um período que já é desafiador por si só – e que agora está ainda mais marcado, para muitos, por perdas, violências, medo e solidão. **A partir de pequenas intervenções ao longo do tempo, é possível cultivar habilidades fundamentais para que lidem melhor com suas emoções e dificuldades e, juntos, construam uma escola acolhedora e promotora de saúde mental e emocional.** O trabalho com as emoções deve ser realizado com sensibilidade, cuidado e responsabilidade – e esta cartilha aponta caminhos para fazê-lo.

Importante: Quando abrimos a porta para falar das emoções, questões de saúde mental mais graves que antes eram vividas em silêncio podem começar a aparecer. Os adolescentes podem se sentir mais à vontade para compartilhar o que estão vivendo, o que pode incluir questões como automutilação e suicídio. É importante se informar sobre como manejar esses casos.

A Fundação Demócrito Rocha, em parceria com o Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) elaborou uma cartilha de orientações para educadores e profissionais da saúde para a prevenção da automutilação e do suicídio. Nas páginas 79-93, especificamente, há orientações para intervenções em situações de alerta e manejo de casos de risco baixo, médio e alto. Confira: https://prevencaoevida.com.br/wp-content/themes/opas/assets/pdf/cartilha_3.pdf

2. METODOLOGIAS

Para esta cartilha – Emoções e Sentimentos: O Mundo Dentro de Nós –, elaboramos dez metodologias. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Ao clicar no título, você será direcionado para a íntegra da metodologia. Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!**

1. MAPA DO MUNDO INTERNO

A proposta desta metodologia é apresentar a existência de um **mundo interior** – o mundo dos sentimentos, dos pensamentos, dos desejos, das memórias e das emoções. A dinâmica consiste na **construção de um mapa** "do mundo interior", que vai auxiliar as(os) adolescentes a desenvolver uma consciência básica de sua estrutura mental e emocional, permitindo a compreensão de como as emoções e os sentimentos têm influência sobre o nosso bem-estar e o bem-estar das outras pessoas.

2. NOMEANDO AS EMOÇÕES

As emoções são processos psíquicos e físicos intensos desencadeados em resposta a situações diversas. Nesta oficina, as(os) adolescentes irão aprender a **identificar e nomear cinco experiências emocionais básicas**: raiva, medo, tristeza, alegria e nojo. Assim, terão maior consciência para manejá- las de forma mais construtiva, podendo até criar um melhor desfecho para situações do cotidiano e minimizar o desconforto associado a algumas dessas experiências.

3. CAIXA DE FERRAMENTAS

Por vezes, as emoções podem sair do controle e se tornar disfuncionais – daí surgem momentos de sofrimento intenso que despertam efeitos físicos e psicológicos, desencadeados pela **desregulação emocional**. Nesta oficina, as(os) adolescentes irão desenvolver uma "**caixa de ferramentas**" para lidar com esses momentos. As ferramentas podem ajudar no retorno a um estado de maior calma e bem-estar – o processo de autorregulação.

4. AS TRÊS ZONAS

Estaoficina aprofunda o tema da **autorregulação emocional**, introduzindo o modelo das três zonas – 1) zona alta, ligada à hiperexcitação e a sentimentos de agitação, raiva, e medo; 2) zona baixa, ligada à hipoexcitação e a sentimentos de letargia, depressão e solidão; e 3) zona OK, intermediária entre as zonas anteriores e ligada a sentimentos de calma, atenção e bem-estar. A oficina desenvolve **consciência** para a identificação sobre as três zonas – e ferramentas para buscar um estado de maior bem-estar em situações de emoções intensas.

5. SENTIR E DEIXAR SAIR

Até aqui, aprendemos principalmente sobre **reconhecer e nomear emoções**. Nesta oficina, você irá apoiar as(os) adolescentes a sentir e expressar as emoções de forma saudável. Além da perspectiva individual, ou seja, de aprendizado de cada adolescente sobre si, esta dinâmica inclui a perspectiva coletiva, permitindo o reconhecimento do sentir emoções diversas como algo natural a todas as pessoas. Ao final, as(os) participantes terão aprendido alguns recursos para pensar novas possibilidades e **estratégias de lidar com as emoções**.

6. AUTOCOMPAIXÃO

Aadolescênciaéum período que desperta questionamentos e produz, geralmente, estresse, medo e insegurança. Também nesta fase, adolescentes costumam desenvolver hábitos de autocrítica, autojulgamento e autocobrança que produzem sofrimento e se estendem por toda a vida adulta. O desenvolvimento da autocompaixão iniciado nesta oficina pode possibilitar o início de um processo de maior **autoaceitação** e **autogenerosidade**. Desta forma, as(os) adolescentes podem atravessar os desafios característicos da adolescência – e da vida adulta, no futuro – com maior suavidade.

7. SAÚDE MENTAL

A experiência deemoções e do sofrimento emocional é natural e inevitável. Contudo, o sofrimento emocional pode alcançar níveis de intensidade além do aceitável, gerando prejuízo a si e/ou aos demais, colocando a vida das pessoas em risco. Esta oficina foca no primeiro passo necessário para o **cuidado com a saúde mental**: a **informação** e a **consciência**, jogando luz sobre

as condições de saúde mental, discutindo mais profundamente os desafios da adolescência e informando sobre os serviços de saúde do município e demais recursos disponíveis em situações de sofrimento intenso. Aborda temas como: depressão, transtornos alimentares, automutilação e outros.

8. AUTOCUIDADO

Praticar autocuidado é manter ações e estratégias no dia a dia que ajudam a manter o bem-estar ou a **manejar momentos de mal-estar**. Esta oficina propõe a construção de um **plano individual de autocuidado** que identifica e sistematiza as ações que os(as) adolescentes já tomam ou podem começar a tomar para cuidarem melhor de si. A oficina procura expandir para além das ações típicas de autocuidado, como alimentação e sono equilibrados, sugerindo ações e práticas simples e acessíveis em cinco esferas (corpo, mente, emoções, relações e espírito). A ideia é construir menos obrigações e mais pequenos prazeres que podem apoiar o cultivo de saúde e bem-estar.

9. COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

Nas oficinas anteriores desenvolvemos a relação das(os) adolescentes consigo e com suas emoções. Aqui, direcionaremos nosso olhar para as relações, instrumentalizando para o desenvolvimento de **relacionamentos saudáveis** e para **evitar ou desfazer conflitos** através da comunicação não-violenta (CNV). A partir de uma dinâmica de **Teatro-Fórum**, vamos aprender a escutar com atenção e empatia, a nos expressarmos com honestidade e clareza, além de resolver conflitos sem machucar ninguém.

10. O BEM-ESTAR DE TODO MUNDO

Relações próximas e de qualidade são o que mantém as pessoas felizes (mais do que sucesso profissional ou dinheiro), segundo pesquisas. Especialmente após o início da pandemia, muitas(os) adolescentes parecem tender ao isolamento e ao desinvestimento dos vínculos comunitários e das relações profundas, o que inevitavelmente impacta negativamente sua saúde e seu bem-estar. Esta oficina procura **fortalecer o senso de comunidade e pertencimento das(os) adolescentes**, ressaltando para cada um(a) deles(as) a importância de cuidarem uns dos outros e das suas relações para promover a saúde e o bem-estar de todos.

1. Mapa do mundo interno

INTRODUÇÃO

Este primeiro encontro introduz o percurso de oficinas direcionado para o tema das emoções e da saúde mental. A proposta nesta primeira metodologia é que as(os) participantes comecem a reconhecer a existência de um **mundo interior**. Trata-se da vida interior compartilhada por todas as pessoas – suas emoções, pensamentos, lembranças, desejos... – mas que cada um vive de maneira individual e singular.

A chegada à adolescência sem acesso a uma educação emocional de qualidade – com informações sobre o funcionamento da sua dimensão psicológica e emocional e o desenvolvimento de habilidades para um melhor e mais consciente manejo dela – é bastante comum. Isso pode resultar, muitas vezes, em uma dificuldade de até mesmo entender do que queremos falar quando falamos das emoções e da mente.

Por isso, começamos este eixo temático com um reconhecimento do fato de que **cada ser humano tem uma vida interior – por vezes calma, por vezes movimentada, por vezes agradável, por vezes dolorida – e que podemos aprender a manejar com mais inteligência para cultivar bem-estar, mesmo em momentos difíceis.**

A dinâmica desta atividade consiste na construção de um mapa do mundo interior. As(os) adolescentes são convidadas(os) a preencher um modelo que oferece uma descrição básica dos “territórios” desse mundo: pensamentos, emoções, sensações e vontades. Com uma consciência básica sobre a existência desse mundo e da sua estrutura pode-se adentrar o restante do percurso de oficinas sobre as emoções, seu funcionamento e o seu manejo.

OBJETIVOS

- Reconhecer a existência de um mundo interno e de como ele é parte fundamental de quem somos;
- Compreender o mundo interno e nossa relação com ele como determinante para nossa qualidade de vida;
- Reconhecer a natureza dinâmica e complexa do mundo interno;
- Compreender como a familiarização com o mundo interno e o seu funcionamento pode produzir bem-estar.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Quatro cópias de cada um dos dois modelos de mapas do mundo interno (dia bom e dia difícil – disponíveis nos anexos); • Canetas/lápis.	50 minutos	• O que é o meu "mundo interior"? • Como o meu mundo interior funciona? • Quais os benefícios de me dedicar a conhecer e cuidar do meu mundo interior?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO - DISCUSSÃO RELÂMPAGO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Divida as(os) adolescentes em grupos de três a seis pessoas.** A atividade começa com um questionamento simples para que elas(es) façam uma discussão relâmpago em grupo. A pergunta é: **onde vocês estão agora?** Explique que a resposta é mais complexa do que parece.
- **Dê dois minutos para que discutam e peça para que compartilhem rapidamente no grupo maior, em poucas palavras, a resposta que encontraram.** As respostas provavelmente vão circular em torno do ambiente físico onde estão (ex.: na sala de aula, na escola, no planeta Terra).

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:DEZ MINUTOS

- **Identifique se algum grupo chegou a uma resposta que contemple o mundo interior** – ou seja, a ideia de que cada um de nós habita não só um mundo exterior (uma sala de aula, uma escola, uma cidade, um país, um planeta), mas também um mundo dentro de si. Se essa resposta tiver surgido, utilize-a para engatar a explicação a seguir.
- **Explique a diferença entre mundo interior e mundo exterior.** Convide as(os) adolescentes a olharem ao seu redor. O que eles veem? Quais objetos, pessoas e cores? O que mais observam sobre esse ambiente? Quais cheiros, sons, texturas?

Reflita com o grupo: este é o mundo exterior. É tudo o que está em torno de nós, o que vemos, ouvimos, cheiramos, tocamos. Mas este não é o único mundo em que habitamos. Vivemos também em um mundo dentro de nós: nosso mundo interior.

Peça para que as(os) adolescentes digam o que entendem com a expressão "mundo interior". Depois de ouvi-las(os), explique que o mundo interior é tudo o que vive e acontece dentro de nós: nossos pensamentos, sentimentos, sensações, desejos, imaginação, memórias, crenças, esperanças, sonhos... Todo mundo tem um mundo interior único e cada pessoa só tem acesso direto ao seu.

Explore a analogia entre mundo exterior e mundo interior: o mundo exterior é vasto, cheio de paisagens, territórios e experiências diferentes – e está sempre mudando. Podemos viajar através dele, explorá-lo, descobrir novas regiões, interagir com ele de diferentes formas. Da mesma forma, o mundo interior também é vasto, está sempre mudando e é cheio de paisagens e experiências diversas que podemos explorar.
Todos os dias temos milhares de pensamentos, sentimentos, memórias, desejos...
Até quando dormimos nossa mente continua ativa com imagens, pensamentos, sentimentos... Às vezes, passear por esse mundo é agradável. Outras vezes, passamos por paisagens difíceis, nos deparando com pensamentos e sentimentos que nos sobrecarregam e nos fazem sofrer.

Apresente a ideia de que o mundo interno de cada um de nós é único, mas que o grupo compartilha estruturas e conteúdos muito parecidos. Cada um de nós tem seus próprios pensamentos, sensações e sentimentos. E todo ser humano tem seus próprios pensamentos, sensações, sentimentos – ou seja, o que acontece comigo também acontece com o outro, apenas não falamos muito sobre isso. Esses itens podem variar na forma, mas estão sempre lá! E são mais parecidos do que pensamos.
Introduza a ideia de que é possível ganhar familiaridade com o mundo interior e fale sobre como isso nos beneficia. Assim como podemos viajar pelo mundo exterior, também conseguimos colocar nossa atenção no nosso mundo interno para ver o que está acontecendo dentro de nós. Quanto mais tempo dedicamos a olhar para esse mundo interior, melhor o compreendemos. Quanto melhor o compreendemos, melhor conseguimos lidar com ele e com suas diversas paisagens.

3. MAPA DO MUNDO INTERIOR

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

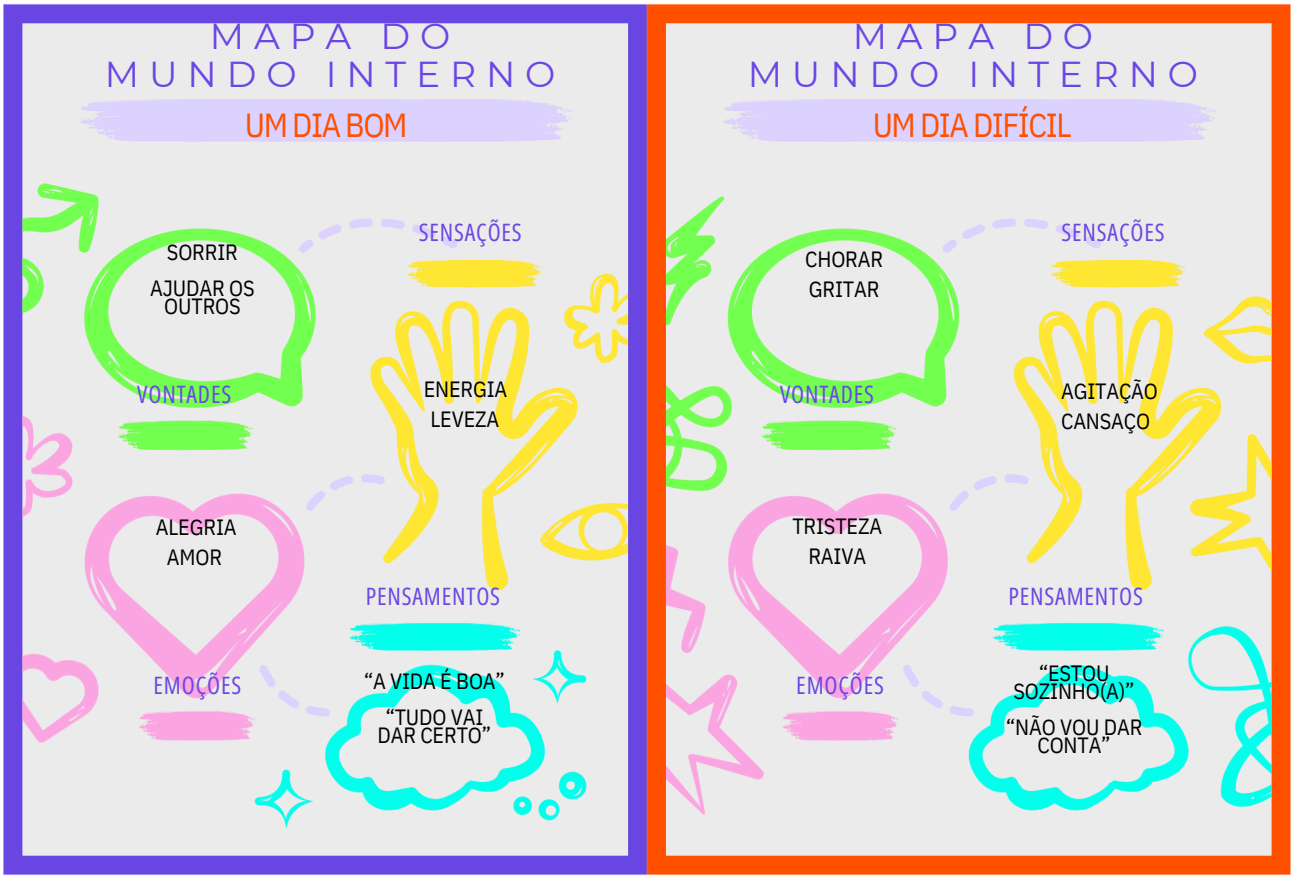
- **Apresente para a turma os dois modelos de mapa do mundo interno e explique como funcionará a dinâmica.** Se construíssemos um mapa de uma área física, da escola ou do bairro, por exemplo, isso ajudaria a nos orientar dentro desses territórios. Da

mesma forma, podemos construir um mapa do nosso mundo interno. Ele irá nos ajudar a conhecer esse território interno ainda mais. Aqui, temos dois exemplos disso: um mapa do mundo interno em um dia bom e um mapa do mundo interno em um dia difícil.

Explique as quatro "regiões" do mapa: Podemos dizer que há algumas regiões básicas
do mundo interno apresentando quatro delas: pensamentos, emoções, sensações e vontades. Os pensamentos são as ideias, crenças e julgamentos; as emoções são experiências afetivas fortes que envolvem nosso corpo e nossa mente; as sensações são experiências físicas que sentimos no corpo e as vontades são nossos desejos e impulsos. Você pode dar exemplos de cada um, podendo se inspirar no modelo disponível mais adiante.

**Divida a turma em quatro grupos e distribua dois modelos de mapa do mundo interno
para cada uma.** Cada grupo terá uma cópia do "dia bom" e uma cópia do "dia difícil".

Cada grupo deverá preencher as quatro seções dos mapas (pensamentos, emoções, sensações e vontades) de acordo com as experiências internas de um dia bom e de um dia ruim. Deverão pensar em, pelo menos, dois exemplos para cada uma das seções. Por exemplo:



- **Acompanhe a execução da atividade com cada grupo, oferecendo ajuda e explicações adicionais para aquelas(es) que tiverem dificuldade.**

4. PARTILHA

TEMPOESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Cada grupo terá três minutos para apresentar os seus modelos preenchidos.**
- **Aproveite cada uma das quatro apresentações para pontuar aspectos importantes das falas das(os) adolescentes,** como as semelhanças e diferenças entre os modelos dos diferentes grupos, o contraste entre os dias bons e os dias difíceis etc.

5. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Enfatize a natureza passageira de todas as experiências internas:** todos preferimos nos deparar com as paisagens que encontramos nos dias bons, mas todos vamos enfrentar dias difíceis também. A boa notícia é que as experiências internas estão sempre mudando. Isso depende do que acontece à nossa volta, mas também de como nos relacionamos com nossos pensamentos, nossas emoções, nossas sensações e nossas vontades.
- **Faça uma conexão desse primeiro encontro com as próximas oficinas do eixo.** Felizmente, podemos aprender a lidar melhor com esse mundo, o que é especialmente útil nos dias difíceis – então explique que é nisso que iremos focar nas próximas oficinas. O primeiro passo é nos familiarizarmos com nosso mundo interno. Na próxima oficina, vamos entender mais sobre a região das emoções.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.



2. Nomeando as emoções

INTRODUÇÃO

Emoções são processos psíquicos e físicos intensos desencadeados em resposta a situações que avaliamos (consciente ou inconscientemente) como importantes para o nosso bem-estar. As emoções se desenvolveram ao longo dos milênios de evolução humana com objetivo de autoproteção e de comunicação das necessidades de um indivíduo para os demais. São experiências universais, naturais e inevitáveis – por isso é tão importante aprender sobre elas.

As emoções estão totalmente atreladas à saúde mental. A forma como cada pessoa reconhece e faz o manejo de suas emoções influencia – ou até mesmo determina – seu bem-estar e a qualidade de suas relações. **Nesse sentido, uma habilidade primordial é a de reconhecimento e nomeação das emoções.**

Ter consciência sobre as características e o funcionamento das nossas emoções é o primeiro passo para manejá-las de forma mais construtiva. A consciência sobre um episódio emocional enquanto ele se desenrola possibilita uma escolha sobre seu desfecho. Ou seja, permite que tomemos uma decisão consciente sobre como vamos manejar o que se apresenta ao invés de simplesmente seguir impulsos. Essa consciência também diminui o desconforto associado a algumas experiências emocionais intensas.

Esta oficina se dedica a explorar o mundo das emoções com foco no processo de reconhecimento e nomeação das cinco experiências emocionais básicas: raiva, medo, tristeza, alegria e nojo.[1] Ela se apoia sobre o grande corpo de pesquisa do psicólogo americano Paul Ekman e de seus sucessores, que se dedicaram a compreender o funcionamento das cinco emoções universais e as formas de manejá-las para obtermos bem-estar individual e nas relações.

[1] Cultivating Emotional Balance (CEB). Atlas das emoções. Disponível em: http://atlasofemotions.org/

OBJETIVOS

- Adquirir a capacidade de reconhecer e nomear as cinco emoções básicas em si e nos outros;
- Reconhecer as emoções como experiências naturais, passageiras, não escolhidas/deliberadas e que comunicam necessidades;
- Compreender a consciência sobre processos emocionais como fonte promotora de bem-estar.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Papéis com as seis perguntas da dinâmica de integração (disponíveis nos anexos); • Cartões de características das emoções impressos (disponíveis nos anexos); • Lápis/canetas.	50 minutos	• O que são as emoções e por que elas existem? • Quais são as características das cinco emoções básicas? • Como identificar que uma emoção está presente?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO - DISCUSSÃO RELÂMPAGO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Inicie a oficina apresentando a ideia do encontro:** falar sobre as cinco principais emoções que todas as pessoas sentem ao longo de suas vidas: raiva, medo, tristeza, alegria e nojo.
- **Divida as(os) adolescentes em seis grupos e distribua as perguntas abaixo entre elas(es).** Cada grupo terá cinco minutos para discutir a sua pergunta.



2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:DEZ MINUTOS

- **Peça para que cada grupo apresente rapidamente a resposta à qual chegou e, a partir das respostas, apresente algumas características básicas das emoções.** Suas pontuações podem caminhar no seguinte sentido:

  - **As emoções acontecem na mente ou no corpo?**

    As emoções são experiências intensas que acontecem tanto na mente quanto no corpo. Com cada emoção vem um conjunto de sensações físicas. Elas não são experiências só psicológicas, pois envolvem o corpo todo, com sensações mais ou menos agradáveis, às vezes bastante desconfortáveis.

  - **O que dispara as emoções?**

    Temos emoções sobre coisas que importam para nós. Se surge uma emoção é porque consideramos, de forma correta ou incorreta, que algo importante para o nosso bem-estar está em jogo. Chamamos as situações ou eventos que disparam uma emoção de “gatilhos”. Os gatilhos são diferentes para cada pessoa – e às vezes podem gerar várias emoções ao mesmo tempo. Por exemplo: se um amigo briga conosco, podemos sentir raiva e tristeza ao mesmo tempo. Os gatilhos podem ser eventos no presente, lembranças, situações imaginadas, conversas ou pensamentos sobre experiências emocionais passadas.

- **Para que servem as emoções?**

  As emoções surgiram ao longo da evolução humana para nos alertar que algo importante para o nosso bem-estar pode estar acontecendo e nos ajudar a lidar com isso. Elas são respostas automáticas do nosso corpo e da nossa mente que têm o objetivo de nos ajudar a lidar com situações sem ter que pensar a cada situação e assim agir rapidamente para o melhor desfe cho.

- **Escolhemos o que sentimos?**

  Na maior parte do tempo não escolhemos o que sentimos – as emoções vêm sem o nosso controle. Elas geralmente surgem rapidamente sem qualquer processo de decisão consciente.

- **Estamos sempre conscientes do que estamos sentindo?**

  É muito comum não termos consciência sobre nossas emoções, até depois que a experiência aconteceu. Exemplo: em uma discussão, não nos damos conta de que estávamos com muita raiva, mesmo horas ou dias depois que a situação terminou – e que reagimos a ela seguindo os impulsos da raiva.

- **Saber que estamos sentindo uma emoção muda alguma coisa sobre como ela acontece?**

  Quando não nos damos conta do que estamos sentindo na hora, é muito provável que não consigamos parar para pensar em como agir. Nestes casos, a tendência é seguir o impulso daquela emoção. Por isso é importante aprender a reconhecer os sinais de cada emoção, assim, perceberemos logo de cara: “estou com raiva” ou “estou triste”. Ter consciência sobre isso nos faz perceber que essa emoção influencia a forma como vemos a situação e a forma como queremos reagir.

- **Explique que hoje vamos conhecer as características de cada emoção, para que consigamos identificá-las quando aparecerem – tanto em nós quanto nos outros.**

3. DINÂMICA

TEMPOESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Disponha os papéis com os nomes das cinco emoções no chão, com algum espaço entre eles.** As(os) adolescentes vão atribuir características a cada uma das emoções, para que depois tenham uma visão geral dos gatilhos comuns, dos efeitos fisiológicos, das expressões faciais, das mensagens, dos impulsos e dos propósitos de cada emoção.
- **Separe as características por seções: junte todos os gatilhos, todas as expressões faciais, todos os efeitos no corpo etc.** As(os) adolescentes vão parear cada um com a emoção à qual corresponde. Nesse primeiro momento, deixe que eles definam livremente como vão atribuir cada característica.
- **Comece distribuindo os cartões com os gatilhos comuns:** apresente cada uma das situações apresentadas nos gatilhos e reflita com as(os) adolescentes sobre qual emoção provavelmente seria disparada diante daquele evento.
- **Entregue os cartões com as expressões faciais e deixe que as(os) adolescentes identifiquem a emoção que cada uma expressa.** Peça para que distribuam as expressões entre as cinco emoções.
- **Entregue os cartões com os efeitos no corpo e peça para que elas(es) tentem reconhecer quais são os efeitos de cada emoção no corpo.**
- **Entregue os cartões com as mensagens de cada emoção.** Explique que, nessa parte, imaginaremos que cada emoção tem uma voz e está comunicando uma mensagem. O que cada emoção diria?
- **Distribua os impulsos e peça para que pensem sobre as vontades que vêm com cada emoção.** Quando estou com raiva, dá vontade de quê? Quando estou com nojo, dá vontade de quê?
- **Distribua os cartões dos propósitos.** Explique que cada emoção tem um propósito – elas tentam nos ajudar a evitar o que pode nos machucar e nos aproximar do que nos faz bem. **Podemos pensar que cada emoção procura nos ajudar em algum sentido.** Peça para que as(os) adolescentes reflitam sobre o que cada emoção nos ajuda a fazer e distribuam os cartões dos propósitos de acordo.

4. DISCUSSÃO

TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

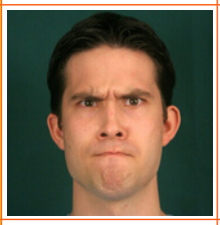
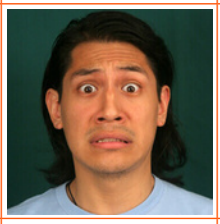
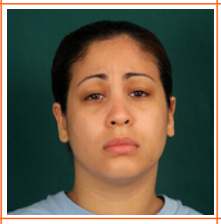
- **Releia todas as características com as(os) adolescentes e comente sobre como elas(es) as organizaram.**
- **Quanto aos gatilhos, explique que, em geral:**

  - Os gatilhos da raiva estão ligados a situações em que nos sentimos invadidos, desrespeitados ou agredidos.
  - Os gatilhos do medo tendem a estar ligados a situações que vemos como ameaças ao nosso bem-estar (explique aqui que o medo e a raiva estão muito ligados e que, às vezes, sentimos raiva porque estamos assustados e sentimos que precisamos nos defender).
  - Os gatilhos da tristeza tendem a estar ligados a situações de perda, desilusão, decepção ou solidão. Explique que a tristeza também está ligada à raiva: que às vezes ficamos tão tristes e nos sentimos tão frágeis que transformamos este sentimento em raiva, porque assim nos sentimos mais fortes e no controle. O contrário também pode acontecer – sentimos tanta raiva que nos deprimimos.
  - Os gatilhos da alegria tendem a estar ligados a experiências fisicamente positivas (comer alguma coisa gostosa, por exemplo) ou a sentimentos de pertencimento e conexão com outras pessoas. Mas nem sempre gatilhos de alegria tem a ver com situações positivas – por vezes, podemos sentir alegria ao ver alguém de quem não gostamos sofrer ou ao exercer poder sobre outras pessoas.
  - Os gatilhos do nojo tendem a estar ligados a situações ou coisas que percebemos como tóxicas – tanto fisicamente, no caso de uma comida estragada, quanto emocionalmente. Às vezes, quando presenciamos uma situação em que alguém é muito cruel com outra pessoa, sentimos nojo. Também podemos sentir nojo quando vemos no outro comportamentos ou características que julgamos aversivas por conta de preconceitos ou estigmas prejudiciais que aprendemos ao longo da vida.

    Se necessário, corrija algumas das atribuições, especialmente no que tange às expressões faciais, às mensagens e aos propósitos.

- **Quanto aos efeitos no corpo, explique que alguns efeitos de emoções diferentes são iguais ou parecidos.** Talvez as(os) adolescentes possam atribuir “tremores” ou “tensão nos ombros” ao medo ou “respiração acelerada” à raiva. É interessante comentar como esses efeitos podem estar presentes em ambos.
- **Quanto aos propósitos, reforce que cada emoção tem uma importância para a nossa sobrevivência** – tentam nos apontar o que nos faz bem e nos afastar do que nos faz mal. É muito importante ouvir as mensagens que elas tentam nos passar sem, contudo, seguir impulsos que podem ser destrutivos. Exemplifique:
    - O propósito da raiva é nos ajudar a colocar limites. Ela nos indica que nos sentimos desrespeitados, que talvez precisemos dizer “não” a essa situação e colocar limites para o outro. Explique que podemos fazer isso de muitas maneiras: o impulso geralmente é de agressão, mas é possível se posicionar de forma pacífica e assertiva.
    - O propósito do medo é nos ajudar a evitar ameaças. Ele tenta nos proteger de situações que podem nos fazer mal. É importante ouvir a mensagem do medo e avaliar como vamos responder – vamos fugir? Vamos pedir ajuda? Quando surge o impulso de brigar, será que é a melhor forma de reagir?
    - O propósito da tristeza é sinalizar para as outras pessoas que precisamos de conforto e apoio. Ela é uma emoção que nos ajuda a receber cuidado. Muitas vezes, temos vontade de ficar sozinhos quando estamos tristes, mas a tristeza é uma emoção que pode se desenrolar com mais suavidade e rapidez com a ajuda de pessoas de confiança.
    - O propósito da alegria é indicar a você as coisas que te fazem bem. Em geral, ela nos indica o que nos traz bem-estar.
    - O propósito do nojo é indicar as situações que são tóxicas ao nosso corpo ou à nossa mente. Mas nem sempre precisamos seguir os impulsos que ele traz.

- A tabela de apoio a seguir apresenta a distribuição mais acurada dos cartões:

	RAIVA	MEDO	TRISTEZA	ALEGRIA	NOJO
GATILHOS COMUNS	Alguém gritou comigo e me desresp eitou	Uma aranha enorme passou perto do meu pé	Algo que eu queria muito não deu certo	Alguém me elo giou	Sinto um cheiro muito ruim
	Alguém está me atrapalhando a fazer o que eu quero	Um cachorro raivoso vem correndo na minha direção	Sinto que não tenho com quem contar	Alguém foi bondoso c omigo	Comi alguma coisa e percebi que está estragada
EXPRESSÕES FACIAIS					
EFEITOS NO CORPO	Tremores	Mãos suadas	Choro	Sorriso	Enjo o
	Coração ac elerado	Suor	Ombos p esados	Corpo relaxado	Nariz enrugado
	Tensão nos ombros	Coração ac elerado	Olhar baixo	Leveza	Estômago revirado
	Calor no rosto	Falta de ar	Nó na garganta		
	Rosto Vermelho	Respiração ac elerada	Dor no peito	Rosto relaxado	
	Tensão na mandíbula	Calafrios	Cansaç o/ falta de energia		
MENSAGENS	“Saia do meu caminho!”	“Alguém me ajuda!”	“Preciso de consolo e c onfor to”	“Isso é bom!”	“Preciso sair de perto disso!”
IMPULSOS	Quero bater em alguma coisa	Quero fugir	Quero chorar	Quero sorrir	Quero vomitar
	Quero me vingar	Quero gritar	Quero ficar sozinho	Quero que a situação c ontinue	Quero sair de perto da situação
PROPÓSITOS	Te ajuda a colocar limites	Te ajuda a evitar ameaças	Te ajuda a receber ap oio	Te ajuda a descobrir o que te faz bem	Te ajuda a evitar o que é tóxico

5. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Você pode encerrar a oficina com uma metáfora:** as emoções são como óculos através dos quais olhamos pro mundo. Enquanto estamos sob o efeito da raiva, podemos ver tudo como uma agressão contra nós – e podemos ter vontade de revidar. Se estamos com medo ou ansiosos, provavelmente sentiremos que tudo é uma ameaça e que estamos em risco mesmo quando não há ameaça real.
- **Enfatize a importância da consciência das emoções.** Se não nos damos conta de que estamos sob efeito de uma emoção, frequentemente seguimos os impulsos que ela impõe. Mas se percebemos que estamos usando aqueles óculos – e que ele pode estar alterando ou distorcendo a forma como vemos a situação – talvez possamos escolher com mais clareza como responder.
- **Relembre como podemos tomar consciência de uma emoção:** percebemos que estamos no meio de uma emoção – usando aqueles óculos – pelos efeitos no nosso corpo,
  pelos pensamentos que surgem e pelos impulsos. Só o fato de nomear o que estamos sentindo já torna a experiência mais manejável. Nas demais pessoas, percebemos as emoções principalmente pelas expressões faciais e pelo tom de voz. Com o tempo e a prática, podemos descobrir quais são os principais gatilhos que nos pegam, a partir daí podemos criar consciência do que sentimos desde o começo do processo.
- **Enfatize que sempre temos o direito de nos sentirmos como nos sentimos.** Se uma emoção surge, ela deve ser acolhida – não precisamos lutar contra o que sentimos. O importante é que tomemos cuidado com relação a como vamos responder a essa emoção, evitando respostas/atitudes que façam mal a nós ou a outras pessoas. Explique que conversaremos mais sobre as estratégias para responder melhor às nossas emoções nos próximos encontros.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.



3. Caixa de ferramentas

INTRODUÇÃO

As emoções são processos naturais que nos conectam e nos informam sobre o mundo à nossa volta e a relação que estabelecemos com ele. Contudo, as experiências emocionais podem, por vezes, sair do controle e se tornar disfuncionais – de uma hora para outra nos encontramos tão tomados por uma experiência emocional de raiva, medo/ansiedade ou tristeza que até nossa cognição fica prejudicada.

Esse processo, que chamamos de **desregulação emocional**, é acompanhado de grande desconforto e, frequentemente, impulsos pouco construtivos. Para essas ocasiões existem estratégias que, quando aplicadas, ajudam a retomar um estado de maior calma e bem-estar – chamamos este processo de **autorregulação**.

Nesta oficina desenvolveremos uma estratégia de autorregulação particularmente útil para crianças e adolescentes. Ela é capaz de cultivar algum bem-estar no dia a dia e ainda produzir algum alívio em momentos de desregulação. Esta oficina também estabelece boas bases para seguirmos com discussões sobre as emoções e a saúde mental. Isso porque oferece um recurso simples que pode ser utilizado se, durante as oficinas, surgirem emoções difíceis para algum(a) dos(as) adolescentes.

O recurso funciona de forma simples: consiste em manejar emoções com potencial destrutivo redirecionando a atenção. A ideia é mover a atenção dos pensamentos associados à emoção difícil para lembranças e referências positivas internas. Isso produz efeito tranquilizante imediato no corpo e na mente.

Experiências emocionais produzem tanto efeitos físicos (calor no rosto, tensão nos ombros etc.), quanto psicológicos. É possível contrapor esse processo com as sensações de conforto e segurança provocadas pelos recursos trabalhados e, direcionando a atenção a essas sensações neutras ou positivas, o bem-estar tende a aumentar. **Assim, em primeiro lugar, amenizamos o mal-estar envolvido nas emoções difíceis e, em segundo lugar, ganhamos maior clareza e tranquilidade para pensar em uma resposta ou solução (ao invés de seguir os impulsos muitas vezes destrutivos que cada emoção sugere de imediato).**

OBJETIVOS

- Apresentar uma estratégia para manejo das emoções em momentos de emergência e episódios emocionais muito fortes;
- Promover um espaço de investigação e descoberta das(os) adolescentes com relação aos recursos internos de bem-estar disponíveis para elas(es).

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Lápis de cor; • Cartão para o preenchimento dos recursos pessoais de cada adolescente (um cartão para cada participante – disponível nos anexos).	50 minutos	• Como lidar com emoções difíceis (raiva, medo ou tristeza, principalmente) quando elas surgem com muita intensidade? • Quais os benefícios de praticar estratégias simples de autorre gulaç ão?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO - CONVERSA EM DUPLAS

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Peça para que os(as) adolescentes se dividam em duplas – idealmente, com pessoas de quem não são tão próximas(os) no dia a dia.**
- **Explique que eles(as) terão cinco minutos, cada um(a), para responder às seguintes perguntas:**

Como você lida com a raiva?

Como você lida com o medo?

E como você lida com a tristeza?

É interessante que todas(os) experimentem o processo de autoinvestigação e de abertura para falar com sinceridade sobre suas estratégias de manejo das emoções, mas elas(es) só devem falar à medida que se sentirem confortáveis para partilhar informações de cunho pessoal.

- **Oriente-os(as) a aproveitar o momento da partilha da(o) colega para treinar a habilidade de escutar profundamente e com atenção.** Este será um momento só entre as(os) dois/duas participantes, em que podem experimentar se abrir e aprender um(a) com o(a) outro(a).

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:CINCO MINUTOS

- **Comece explicando que lidar com as emoções pode ser muito desafiador:** todos sabemos que as emoções nem sempre são fáceis de lidar. Quando estamos tomados pela raiva, pelo medo ou pela tristeza, além de uma experiência desconfortável, esses momentos também podem gerar problemas, a depender das reações que decidimos ter.
- **Explique que vamos construir uma caixa de ferramentas para a qual vamos poder recorrer sempre que precisarmos de alguma ajuda diante de uma emoção forte.** A caixa vai conter recursos que podemos usar quando nos sentirmos mal, tomados por uma emoção difícil muito forte, como raiva, tristeza ou medo. Essas estratégias podem parecer bobas ou simples, como se não fossem ajudar de verdade, mas costumam trazer um pouco de conforto ao corpo – e se focamos nessas sensações por um tempinho, dando a elas espaço e tempo, podem crescer e se fortalecer. Isso nos dá sensação de bem-estar e de relaxamento mesmo em momentos difíceis. E pode ser aquilo de que precisamos para não tomar uma decisão ruim no impulso e ao invés disso ter calma suficiente para pedir ajuda ou procurar uma melhor saída.

3. RECURSOS PESSOAIS

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Explique que a caixa de ferramentas será um cartão de recursos pessoais.** Cada adolescente vai receber um cartão e construirá o seu.
- **Explique o que são recursos pessoais:** coisas externas, internas ou imaginadas, particulares a cada pessoa, que trazem à tona um sentimento de bem-estar, segurança ou felicidade quando os trazemos à mente. São coisas que nos fazem sentir um pouco melhor e mais seguros, mesmo em momentos difíceis. Cada um(a) de nós tem um

universo de recursos à nossa disposição. Hoje, vamos explorar nossa memória para encontrar alguns deles. Registraremos várias dessas coisas juntos, cada um(a) no seu cartão.

- **Distribua os cartões, um para cada adolescente, além dos lápis de cor/canetinhas.**
- **Primeiro, peça para que todas(os) olhem para o primeiro quadro do cartão, que é sobre a memória de bondade.** Todos gostamos de receber bondade de outras pessoas. Relembrar momentos assim pode nos fazer muito bem, especialmente nos momentos em que estamos desesperançosos, sentindo que não podemos contar com ninguém. Vamos tentar lembrar de um dos momentos em que pudemos contar com outra pessoa e de como isso foi importante.

    - **Convide as(os) adolescentes a esse exercício de memória:** peça que tentem se lembrar de um momento em que receberam bondade de alguém. Pode ser alguém que lhes deu ajuda quando precisaram. Pode ser alguém que lhes fez um elogio ou disse algo que fez com que se sentissem melhores. Pode ser alguém da família ou um(a) amigo(a) em um momento na infância, um(a) desconhecido(a) que foi gentil ou amoroso(a) um dia... Pode ser algo muito simples ou muito especial, algo pequeno ou algo grande. Convide-os(as) a se lembrarem da situação inteira: onde estavam, o que estava acontecendo, quem foi bondoso(a) e como se sentiram?
    - Depois de dar um tempo para que reflitam, peça para que aqueles(as) que já tenham pensado em algo levantem a mão. Pergunte se alguns(mas) gostariam de compartilhar suas memórias rapidamente, para guiar as(os) adolescentes que possivelmente ainda estejam com dificuldade de lembrar ou com algum bloqueio para participar.
    - Quando todos(as) tiverem pensado em algo, peça que fiquem mais um pouco em silêncio, de olhos fechados, e então tentem lembrar: como foi a situação? [dê alguns segundos para que pensem sobre isso]. Como se sentiram naquele momento? [mais alguns segundos]. Como se sentem agora ao relembrar daquilo? [mais alguns segundos].
    - Peça para que retratem aquilo desenhando e/ou escrevendo sobre como foi aquele momento. Pode ser um desenho apenas simbólico, sem muitos detalhes, mas que quando precisarem de um lembrete de bondade, podem retornar ao cartão e relembrar.

- **Seguindo para o quadro seguinte, peça para que se lembrem de uma pessoa:** Lembre- se de alguém de quem você gosta, por quem sente carinho ou amor. Pode ser alguém da sua família, algum(a) amigo(a), professor(a) ou qualquer outro(a) conhecido(a). Idealmente, é alguém com quem você sente que pode contar nos momentos difíceis. O importante é que seja alguém com quem você tem uma boa relação, que te traz conforto.

    - Conduza o mesmo processo que conduziu com respeito à memória de bondade – (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que aqueles(as) que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela pessoa e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita.

- **Seguindo para o quadro seguinte, peça para que se lembrem de um lugar:** Pense em algum lugar que te traz conforto. A casa de alguém; talvez um lugar que você frequentava na infância; talvez um lugar bonito na natureza – um rio, uma montanha. Um lugar onde você sente paz, aconchego, que te passa uma sensação boa. Também pode ser um lugar imaginário.

    - Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que os que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquele lugar e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dele com desenho e/ou escrita.

- **Seguindo para o próximo quadro, peça para que pensem em uma atividade que gostam de fazer:** Pense em alguma coisa que você curte muito fazer, que te distrai um pouco dos problemas. Exemplos: fazer exercício físico, desenhar, ouvir música, escrever, cantar, rezar, cozinhar...

    - Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que aqueles(as) que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela atividade e reparem no que sentem; (4) convide-os(as) a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita. Agora, pense em uma memória boa.

- **Seguindo para a última seção, peça para que pensem em um momento leve, divertido e de paz que já viveram:** pode ser algum passeio que você fez uma vez na escola, um dia divertido com amigos ou com a família. Pode ser também algo mais simples: um dia em que você fez uma piada e todo mundo riu, uma vez que você estava com fome e comeu uma comida gostosa... O importante é que tenha te deixado contente, calmo(a), relaxado(a), em paz.
    - Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que aqueles(as) que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela memória e reparem no que sentem; (4) convide-os(as) a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita.
- **Pode ser interessante que ao longo do processo você, facilitador(a), dê exemplos pessoais para cada item dos recursos** – isso fortalece o vínculo de proximidade e confiança com os(as) adolescentes e ajuda a melhor compreender e cada ponto. O verso do cartão estará em branco para que os(as) adolescentes possam continuar a registrar o que tem feito bem a eles(as).
- **Se algum(a) adolescente tiver dificuldade de se lembrar de recursos, relembre-o de que podem se tratar de situações muito simples e pequenas.** Caso o(a) adolescente realmente não se recorde, sugira que imagine algo – uma pessoa, uma situação, um lugar, uma atividade – que traga paz, relaxamento e conforto.

4. EXPERIMENTANDO RECURSOS

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

Uma vez que todos os cartões estejam preenchidos, explique como proceder: utilizamos os recursos trazendo-os à mente e colocando nossa atenção nas sensações e nos sentimentos que surgem a partir daí, ao invés das sensações e dos pensamentos ligados à emoção difícil em questão. Quando percebemos que estamos ficando muito sensíveis com algo e sentimos que precisamos frear a intensidade daquela experiência, escolhemos um desses recursos que nos trazem conforto e ficamos com ele em mente por algum tempo, reparando nos sentimentos e nas sensações que surgem no corpo quando nos lembramos deles(as). Esses recursos costumam trazer um pouco de conforto ao corpo de imediato e, quanto mais ficamos com esses bons sentimentos e essas boas sensações que surgem ao nos lembrarmos de um recurso, mais eles crescem e se aprofundam. Isso pode nos ajudar a respirar um pouco e ter um pouco mais de calma. Nesses momentos de muita dor, podemos nos apegar a esses recursos como quem se apega a uma boia no mar: seguramos neles até a tempestade amenizar.

- **Convide os(as) adolescentes a experimentarem utilizar um de seus recursos.** Conduza esse momento de experimentação seguindo como exemplo o roteiro a seguir. Conduza de forma pausada, dando tempo para que os(as) adolescentes percebam como se sentem.

  1. Escolha um recurso e traga essa imagem/experiência com o máximo de detalhes possível à mente. Procure recriar toda a cena e se recordar de como ela te fez sentir. Se é uma pessoa, lembre bem do rosto dela, da sua voz... Se for um lugar, lembre-se dos detalhes do espaço, do cheiro, da temperatura... e assim por diante.

  2. Como você se sente ao pensar nesse recurso? Quais sensações surgem no seu corpo?

  3. Alguma dessas sensações que você notou é agradável/positiva? É boa de sentir, é confortável? Se não, será que há alguma sensação neutra (algo que não é positivo, mas também não é negativo)?

  4. Talvez tenham surgido sensações como um leve calor no peito, frescor, leveza, uma sensação ampla de relaxamento. Ou talvez uma sensação de vitalidade, de energia. O que você percebe?

  5. Talvez surjam sensações neutras ou até desagradáveis. Não existem sensações certas ou erradas: apenas existem as nossas sensações – e elas variam a cada momento. Podemos simplesmente reconhecê-las, sabendo que vão passar.

  6. Coloque sua atenção em alguma sensação positiva ou neutra e fique com ela por um tempo.

  7. Se sentimos uma sensação positiva ou neutra no corpo, podemos focar nessa parte do corpo ou nessa sensação por alguns momentos. Podemos sentir essa sensação e permanecer com ela por um tempo. Se sentirem novas sensações positivas ou se aquela sensação positiva se expandir, podem reconhecer isto também.

- **Encerre a prática e deixe que os(as) adolescentes compartilhem como se sentiram.**

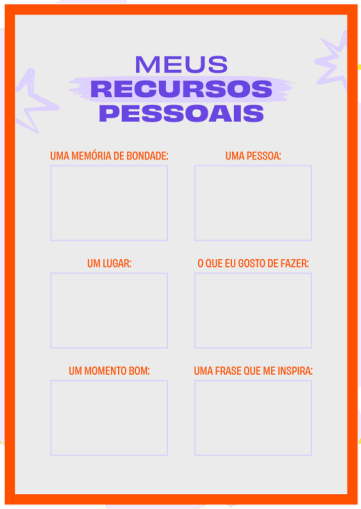
FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Explique que cada um desses recursos é um tesouro.** São valiosos e, como tesouros, podemos guardá-los e usá-los quando precisarmos deles. Convide os(as) adolescentes a continuarem a preencher o cartão com coisas que lhes ajudam nos momentos mais complicados da vida (podem escrever frases que já ouviram ou trechos de músicas que acham inspiradores e reconfortantes, por exemplo). É muito importante registrarmos as coisas legais que nos acontecem e as pessoas boas que encontramos, mesmo que sejam momentos simples e curtos. Assim, vai ficando um pouquinho mais fácil encontrar conforto nos nossos momentos de desespero e angústia.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.



4. As três zonas

INTRODUÇÃO

Esta oficina segue desenvolvendo o tema da autorregulação emocional. Aqui, trabalhamos com o modelo das três zonas – zona alta, zona baixa e a zona "OK" – para ilustrar como o corpo opera em episódios emocionais intensos. Esse modelo serve como um mapa dos estados emocionais e uma ferramenta para compreendê-los.

As três zonas dizem respeito aos três estados básicos de excitação do sistema nervoso que podemos experimentar. São elas: 1) A zona alta, que está ligada à hiperexcitação e a sentimentos de agitação, raiva, ansiedade, medo e mania; 2) a zona baixa, que está ligada à hipoexcitação e a sentimentos de letargia, depressão, dormência, isolamento ou solidão; e 3) a zona OK, também chamada de zona da resiliência ou zona do bem-estar – o estado intermediário entre as duas, ligada a sentimentos de calma, atenção, maior bem-estar e à capacidade de tomar decisões mais conscientes.

Na zona OK é possível sentir uma variedade de emoções mais ou menos confortáveis, mas o sujeito se sente capaz de lidar com as dificuldades que se apresentam. Também é marcada pela possibilidade de voltar a um estado de bem-estar com maior facilidade, mesmo diante de pequenas situações que operam como "gatilhos". Nesta oficina, apresentaremos as três zonas e refletiremos sobre formas de retornar à zona OK, em que os(as) adolescentes poderão lidar com situações desafiadoras de forma mais construtiva.

OBJETIVOS

- Possibilitar maior consciência sobre o funcionamento das emoções a partir das noções de "zona OK", "zona alta" e "zona baixa";
- Adquirir informações e ferramentas para reconhecer episódios emocionais intensos;
- Imaginar formas de retornar a um estado de maior bem-estar diante de emoções muito intensas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Quadro branco e pincel ou cartolina e caneta; • Figurinhas das emoções (disponíveis nos anexos).	50 minutos	• Quais estados emocionais gerais existem? • Como reconhecer estados de hiperexcitação e de hip o excitação? • Como retornar a um estado de maior bem-estar quando surgem emoções muito intensas?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO

TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Reúna os(as) adolescentes em uma roda, todos(as) em pé.**
- **Explique a dinâmica da integração: cada participante deverá, um(a) de cada vez, fazer uma mímica, sem dizer nada, para expressar qual é a emoção que acha mais difícil de lidar.** Cada pessoa deverá usar somente o corpo e as expressões faciais para retratar/expressar a emoção.
- **O restante do grupo deverá adivinhar qual é a emoção retratada pelo(a) colega.** A dinâmica termina quando todos(as) tiverem feito sua mímica.

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:DEZ MINUTOS

- **Explique que hoje vamos conversar sobre três estados gerais nos quais entramos no nosso dia a dia: a zona alta, a zona baixa e a zona OK.**
- **Desenhe no quadro branco as três zonas, separadas por duas linhas horizontais.**

Nomeie a de cima como “Zona alta”, a do meio como “Zona OK” e a de baixo como “Zona baixa”.

- **Explique que entramos nessas duas zonas, a de cima e a de baixo, quando nossas emoções saem um pouco do controle.** A zona de cima é aquela em que entramos quando estamos muito agitados(as), ansiosos(as), com raiva ou muito assustados(as); enquanto a zona de baixo é aquela em que nos sentimos muito tristes, cansados(as), sozinhos(as), desamparados(as). A zona do meio, que chamamos de "Zona OK" ou "Zona do bem-estar" é aquela em que ficamos quando nos sentimos "ok". Podemos viver uma série de emoções nesta zona – podemos ficar felizes, irritados(as), decepcionados(as) – e ainda nos sentirmos ok, sob controle, capazes de tomar decisões. Só subimos pra zona alta ou descemos pra zona baixa quando acontece alguma coisa que nos deixa realmente abalados(as) e afeta nosso corpo de maneira muito intensa.
- **Recupere aqui os efeitos físicos discutidos na oficina "Nomeando as emoções":** na zona alta podemos sentir o coração acelerado, suor, o rosto quente ou vermelho, a respiração curta e rápida; na zona baixa podemos sentir exaustão, um nó na garganta, dores no peito etc.

DINÂMICA DAS TRÊS ZONAS

TEMPOESTIMADO:25MINUTOS

- **Explique que, para nos familiarizarmos com a ideia das três zonas, vamos exercitar a identificação desses estados em uma história sobre uma adolescente de 16 anos chamada Ana.** Vamos acompanhar um dia na vida dela e pensar um pouco sobre como ela pode estar se sentindo a cada momento do dia. Também vamos observar quando ela está na zona "OK" e quando ela entra na zona alta ou na zona baixa, designando figurinhas para cada emoção que ela pode estar sentindo.
- **Peça para que os(as) adolescentes sinalizem quando algum evento possa ter sido um gatilho para uma emoção – um acontecimento que faz a personagem se sentir menos segura, estressada ou afetada de forma intensa** – e, para representá-lo no quadro, você pode desenhar um raio seguido da figurinha representativa da emoção que a personagem pode ter sentido. Cada tópico da história termina com um potencial gatilho.
- **Leia a história a seguir e pare ao final de cada tópico para indagar se aquele evento pode ter sido um gatilho, caso os(as) adolescentes não o identifiquem.** Se eles(as) interpretarem que sim, marque um raio no quadro e pergunte qual emoção a personagem pode ter sentido. Quais sensações podem ter surgido no seu corpo? O que ela pode ter pensado?

- **Peça para que escolham uma figurinha que represente como ela se sente entre as figurinhas disponibilizadas.** Quando os(as) adolescentes a escolherem, pergunte em qual daquelas três zonas está aquela emoção.
- É importante que eles(as) percebam as três zonas como um gradiente – e que é possível subir e descer no interior da zona da resiliência, sentir várias emoções e ainda assim se sentir OK. Você pode traçar uma linha pontilhada no quadro para indicar as subidas e descidas da personagem entre as três zonas ao longo da história. Abaixo, há palavras possíveis para identificar cada uma das figurinhas disponíveis no anexo de materiais:

ZONA ALTA	 Muito brava, revoltada, furiosa		 Ansiosa, angustiada, nervosa		 Desesperada, em pânico, apavorada	
ZONA OK	 Alegre, feliz, animada	 Irritada, agoniada, incomodada	 Apaixonada, encantada, amorosa	 De c ep ciona-da, frustrada, c onfusa	 Entediada, aborrecida, impaciente	 Calma, contente, tranquila
ZONA BAIXA	 Triste, chateada, desanimada, solitária		 Preocupada, sem esperança, desamparada		 Em luto, deprimida, exausta	

Obs.: entre colchetes após cada tópico da história há possibilidades de termos que você pode usar para explorar os sentimentos da personagem depois de cada situação, de acordo com as respostas dos(as) adolescentes. Inicie a trama:

1. Ana acorda em sua casa de manhã, depois de dormir bem à noite. Ela olha para o relógio e fica aliviada ao ver que não está atrasada para a aula. *[Contente, calma, tranquila]*.

2. Ana se levanta, se veste, escova os dentes e segue para a cozinha. Na cozinha, encontra sua mãe. Ana está prestes a dizer “bom dia” quando sua mãe grita, furiosa, por que a menina deixou a casa bagunçada na noite anterior. *[Frustrada, irritada, revoltada, triste]*.

3. Ana dá um jeito de sair logo para a escola para evitar aquela situação. Ela caminha até a parada e espera por uma hora no frio até que o ônibus chegue. *[Irritada, entediada, ab orre cida]*.

4. O ônibus finalmente chega, Ana entra e segue para a escola. Chegando lá, encontra alguns colegas conversando. Ela os cumprimenta quando chega e, por algum motivo, eles parecem ignorá-la. Continuam conversando como se ela não estivesse ali. De repente, uma das meninas do grupo olha para ela e pergunta “nossa, Ana, o que aconteceu com seu cabelo hoje? Tá horrível!” *[Chateada, confusa, com raiva, envergonhada]*.

5. O sinal toca e Ana segue para a primeira aula do dia. No caminho, dá de cara com Pedro, o menino de quem ela gosta. Pedro dá “oi” pra ela e sorri. *[Apaixonada, nervosa]*

6. Chegando na sala, a professora anuncia que vai devolver as notas da prova que fizeram na semana passada. Ana sente o coração acelerar. Ela teve muita dificuldade na prova e não sabe se foi bem. *[Ansiosa, desesperada].*

7. Quando recebe a sua nota, Ana vê que tirou uma nota muito baixa. *[Decepcionada, chateada, frustrada].*

8. Ana se sente muito desanimada, nem percebe o resto da aula passar. Quando o sinal toca, ela sai da sala e vai caminhando devagar para o banheiro. Enquanto caminha, de repente, ela vê Pedro do outro lado do corredor beijando outra menina. *[Triste, decepcionada, chateada, exausta].*

9. Ana continua andando até o banheiro, quando a colega que falou sobre seu cabelo mais cedo tromba com ela no corredor, colocando a culpa em Ana. Ela então sente seu rosto ficando quente e seu corpo se tensionando. Quando se dá conta, está gritando com a colega. *[Furiosa, muito brava].*

10. Ana se sente muito mal, pensa que não vai conseguir aguentar o resto do dia e decide ir embora da escola. Vai caminhando em direção a saída, sem saber bem para onde ir. Ela gostaria de ter alguém para conversar sobre o que está sentindo, mas não sabe a quem recorrer. *[Solitária, desamparada].*

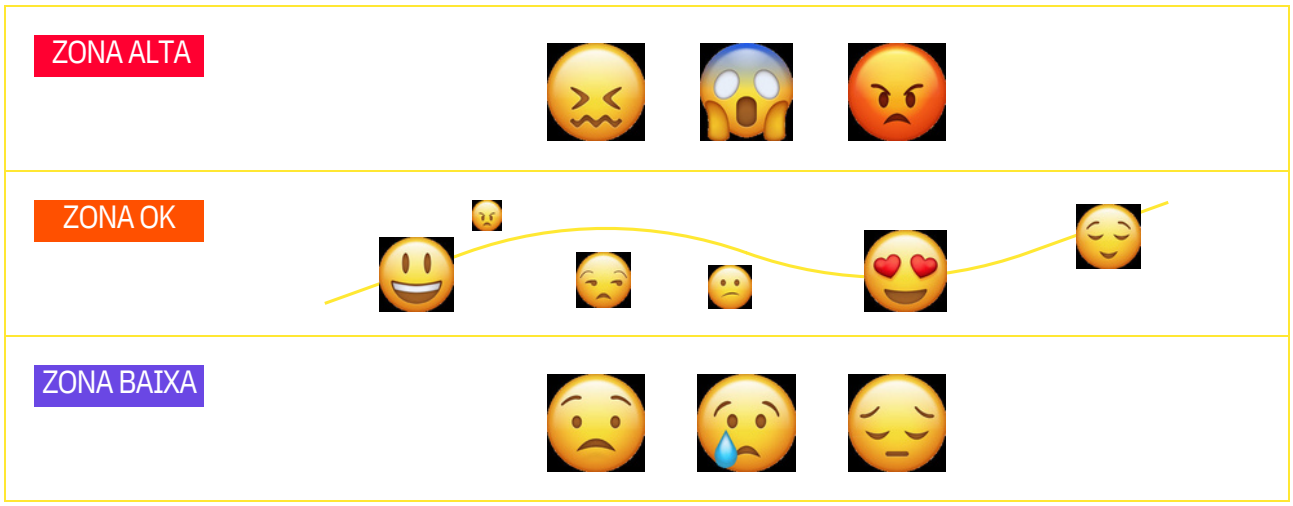
11. Ana decide voltar para casa. Chegando lá, exausta, deita na cama e adormece. *[deprimida, exausta, triste].*

12. Só acorda à noite, com sua mãe chegando em casa. Ela se aproxima de Ana e pede desculpas por ter ficado estressada pela manhã. Explica que está muito cansada e com alguns problemas no trabalho – e que descontou isso em Ana sem querer. Ana responde que entende e agradece pelo pedido de desculpas. *[Calma, aliviada].*

13. A mãe de Ana pergunta como foi o seu dia e ela explica que foi difícil. Conta tudo o que aconteceu e sua mãe a escuta com atenção. A mãe diz que sente muito que essas coisas tenham acontecido e que sabe que tudo vai se resolver. Depois abraça a filha e sugere que assistam um pouco de TV juntas. *[Calma, aliviada]*

14. Depois desse longo dia, Ana se deita na cama para dormir, cansada. Ela sente a maciez do cobertor aquecendo seu corpo e se sente mais relaxada e confortável. *[Calma, aliviada].*

- **Troquem brevemente sobre as impressões quanto à história.** Pergunte sobre estratégias que Ana poderia ter tomado depois de cada um daqueles "gatilhos" para se sentir melhor a cada momento.
- **Pergunte também sobre o final da história.** O que fez Ana voltar para a sua "zona OK"?
  Comente sobre a importância de sermos escutados(as) e acolhidos(as) por pessoas próximas – e de podermos oferecer isso aos(às) nossos(as) amigos(as) quando precisam. Comente também sobre o último tópico, quando Ana sente conforto físico e isso a ajuda a se sentir melhor. Isso tem a ver com as estratégias que utilizamos na oficina "Caixa de Ferramentas" – se colocamos nossa atenção em sensações físicas positivas, em geral, nossas emoções se amenizam e nos sentimos melhores.
- **Pergunte se os(as) adolescentes também se reconhecem entrando e saindo das três zonas ao longo do dia.** Exemplo de como pode ter ficado o quadro depois da dinâmica, com a possibilidade de adicionar uma linha pontilhada para indicar as subidas e descidas ao longo da história:



4. FECHAMENTO

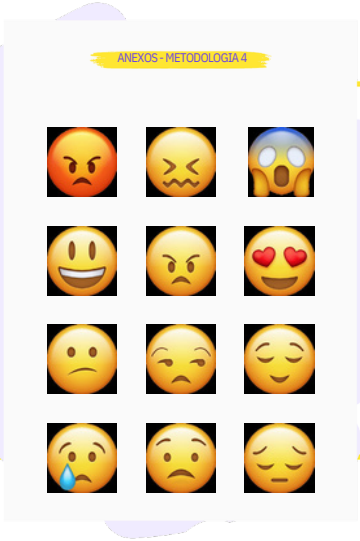
TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Explique que todos nós entramos e saímos das três zonas ao longo do dia – e que o que podemos fazer para diminuir nosso desconforto nos momentos de zona alta e zona baixa é descobrir pequenas estratégias para voltar a nos sentirmos mais calmos e presentes.** Quando estivermos enfrentando momentos de desregulação, tanto na zona alta quanto na zona baixa, um bom primeiro passo para nos sentirmos melhor é procurarmos dar um pouco mais de conforto e segurança ao corpo. Isso nos ajudará a sair de um estado de hiperexcitação ou hipoexcitação.

- **Essas estratégias podem incluir as que experimentamos na oficina da Caixa de Ferramentas.** Também podem envolver pedir ajuda para adultos de confiança e cultivar relações de amizade com quem podemos nos abrir e sermos acolhidos(as). Para finalizar, você pode deixar que os(as) adolescentes compartilhem o que costumam fazer para se sentirem melhor quando entram na zona alta ou na zona baixa.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.



5. Sentir e deixar sair

INTRODUÇÃO

Reconhecer e nomear as emoções é um passo fundamental no cultivo de bem- -estar emocional – é isto que estamos trabalhando nas últimas oficinas. **Outra habilidade fundamental nesse caminho é a de expressar emoções – ou dar vazão a elas de alguma forma construtiva.**

Não se permitir sentir nem encontrar maneiras de expressar emoções pode produzir isolamento, agressividade e questões de saúde mental mais graves, entre tantas outras coisas. Isso é especialmente comum entre adolescentes com histórico de vulnerabilidade ou com trajetórias marcadas por experiências traumáticas e dolorosas. É ainda mais comum entre adolescentes do sexo masculino, dada a concepção social de masculinidade que é imposta aos meninos, muitas vezes, levando-os a suprimir suas emoções.

Esta oficina se dedica à importância de reconhecer, sentir e expressar as emoções de forma saudável. Pode ser ainda mais potente fazer isso coletivamente, na medida em que se reconhece a experiência do sentir como natural e compartilhada. A ferramenta de aprendizagem utilizada aqui é a de um balão que se enche até estourar, como metáfora para o processo de acumular sentimentos ou emoções sem encontrar formas saudáveis de expressar ou lhes dar vazão.

Por mergulhar em temáticas delicadas, esta oficina termina com uma prática de aspiração positiva que convida os(as) adolescentes a fazerem um desejo positivo para si. Essa prática, por si só, pode produzir um pouco de alívio, reduzir a sensação de desesperança
e apresentar a cada participante, com mais clareza, as possibilidades de transformação que tem diante de si.

OBJETIVOS

- Reconhecer dificuldades que enfrentam nas suas vidas e como produzem emoções;
- Refletir sobre tendências habituais de se lidar com as emoções;
- Conhecer e imaginar novas possibilidades e estratégias para se lidar com elas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Papéis • Lápis • 01 balão; • 01 bombinha de encher balão; • 01 impressão do poema “Casa de Hóspedes”, de Rumi.	50 minutos	• Como somos ensinados a lidar com as nossas emoções? • Quais os perigos e prejuízos de se “engolir” as emoções sem reconhecê-las nem expressá-las? • Como podemos reconhecer, expressar e dar vazão às emoções de forma construtiva?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO

TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Divida os(as) adolescentes em cinco grupos.**
- **Cada grupo ficará responsável por uma emoção básica (raiva, tristeza, medo, alegria e nojo). Os grupos podem escolher as emoções ou elas podem ser sorteadas rapidamente.**
- **Cada grupo terá alguns minutos para desenhar uma representação gráfica da sua emoção.** A ideia é que desenhem uma imagem que simbolize aquela experiência. Por exemplo: a raiva pode ser uma panela de pressão, a tristeza pode ser uma paisagem chuvosa etc.
- **Depois de construírem seus desenhos, cada grupo vai apresentá-lo rapidamente para o grupo maior e compartilhar impressões sobre cada uma das emoções.**

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:DEZ MINUTOS

- **Inicie explicando que vamos conversar sobre as emoções mais difíceis.** Explique que este é um tema por vezes difícil, mas muito importante.

- **Reforce que, a qualquer momento, se alguém se sentir desconfortável, pode sinalizar isso** – podem experimentar, então, utilizar algum dos recursos da caixa de ferramentas.
- Comece lendo o seguinte poema:

A Casa de Hóspedes

O ser humano é uma casa de hóspedes.
Toda manhã uma nova chegada.

Uma alegria, uma depressão, a falta de sentido,
visitantes inesperados.

Receba e entretenha a todos eles!
Mesmo que sejam uma multidão de tristezas,
que violentamente varrem sua casa,
retiram seus móveis.
Ainda assim, honre cada hóspede.
Eles pode estar limpando a sua casa
para uma nova alegria.

O pensamento escuro, a vergonha, a malícia,
encontre-os à porta sorrindo,
e convide-os para entrar.

Agradeça a quem quer que entre,
porque cada um foi enviado
como um guia do além.

- Rumi

- **Pergunte o que os(as) adolescentes acharam do poema e se se sentem uma casa de hóspedes no dia a dia.** Quais sentimentos os(as) visitam? São visitados(as) por hóspedes mais difíceis? Você pode dar exemplos: raiva, medo, solidão, tristeza, vergonha, culpa, frustração, ansiedade...
- **Pergunte o que fazem com esses hóspedes difíceis.** Como lidam com eles? Deixe que c omp ar tilhem.

- **Explique que, ao invés de aprendermos a acolher, sentir e expressar as nossas emoções – mesmo as mais difíceis – muitos(as) de nós aprendem a "engoli-las".** Ou seja: não aprendemos a sentir nossas emoções e dar vazão a elas de forma construtiva.
- **Você pode fazer um recorte de gênero aqui,** explicando que especialmente os homens na nossa sociedade são ensinados que não é permitido sentir e ser vulnerável – são educados para enterrar suas emoções, engoli-las, deixar de sentir. E isso acarreta uma série de prejuízos para todos(as) nós.

3. DINÂMICA COM BALÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Explique que você irá exemplificar de forma prática o que acontece conosco se ficarmos "engolindo o choro" e enterrando o que sentimos durante a vida.**
- **Pegue o balão e a bombinha. Explique que você lerá uma lista de situações difíceis e, para cada situação, diremos o que sentimos quando isso acontece conosco (ou se isso acontecesse conosco) e bombearemos ar no balão, exemplificando como as emoções vão se acumulando no nosso peito toda vez que as "engolimos".** Tentem nomear as emoções (os principais exemplos são raiva, tristeza e medo, mas você pode expandir para frustração, vergonha, solidão, culpa, desespero, arrependimento, confusão, ansiedade e outros).
- **Peça para que respondam: o que você sente...**
  - Quando você queria muito alguma coisa e dá o seu melhor, mas não dá certo?
  - Quando um(a) colega é grosseiro(a) com você ou te discrimina?
  - Quando você se sente pressionado(a) para ser perfeito(a)?
  - Quando você entra nas redes sociais e acha todo mundo mais bonito que vo c ê?
  - Quando todo mundo parece estar bem, feliz e cercado de amigos, menos vo c ê?
  - Quando um familiar ou professor(a) é injusto(a) ou autoritário(a) com você?
  - Quando você olha para o seu futuro e não vê possibilidades que te animam?
  - Quando você faz algo no impulso e machuca alguém que você ama?
  - Quando você precisa de ajuda e sente que não pode contar com ninguém?

- Quando você não se sente capaz de concretizar as coisas que você quer?
- Quando você perde alguém que você ama?
- Quando alguém em quem você confia te decepciona?
- Quando você sente que ninguém entende o que você vive ou sente?
- Quando você sente que não sabe quem você é ou o que quer fazer da vida?

- **Vá enchendo o balão até ele estourar.**

4. DISCUSSÃO
TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Explique que todas as situações que lemos são comuns e geralmente acontecem com todos nós ao longo da vida.**
- **Relembre a importância de reconhecer o que sentimos e fazer alguma coisa construtiva com essa emoção.** Podemos querer não sentir nada, nos distrairmos, enterrar aquilo no fundo do peito. Mas se não acharmos uma forma de deixar aquilo sair, as emoções continuarão lá, se acumulando. Até que uma hora podemos "explodir".
- **Exemplifique o que quer dizer explodir, nesses casos:** explodimos na nossa raiva, na nossa depressão, na nossa violência contra outra pessoa, na nossa crise de ansiedade ou pânico, na nossa vontade de desistir de tudo. Todos esses processos geralmente tem a ver com uma grande quantidade de emoções e sentimentos que fomos acumulando ao longo do tempo, sem serem reconhecidos e manejados de forma construtiva.
- **Provoque uma discussão, então, sobre como podemos deixar essas coisas saírem do peito.** Deixe que os(as) adolescentes compartilhem suas respostas e vá introduzindo aos poucos as seguintes estratégias para deixar as emoções saírem, sempre perguntando o que acham dessas possibilidades e se são viáveis para eles:
    - Chorar;
    - Conversar sobre aquilo com um(a) adulto(a) que você gosta e respeita;
    - Procurar um(a) psicólogo(a) – existem locais que atendem de graça ou a preços sociais em quase todas as cidades. Se possível, liste alguns da re gião;
    - Bater ou gritar em um travesseiro;

- Movimentar o corpo: dançar, fazer exercício físico...;
- Escrever sobre o que você sente;
- Conversar com amigos(as) de confiança sobre o que você sente.

- **Reforce que não temos de aguentar sozinhos(as) o peso da vida. Precisamos pôr as coisas pra fora de alguma forma, especialmente conversando com outras pessoas.** Essas coisas vão devagar aliviando nosso peito.
- **Explique que o espaço das oficinas pode servir para isso também** – para que expressem o que está guardado e precisa ser dito, **na medida em que se sentirem confortáveis para isso.** A ideia é que, na medida em que conhecerem mais sobre as suas emoções e descobrirem formas de lidar com elas, os(as) adolescentes possam oferecer escuta, acolhimento e suporte uns(umas) para os(as) outros(as).

5. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Para encerrar, converse com os(as) adolescentes sobre o sentimento de desesperança.** Explique que, por vezes, temos a sensação de não ter saída de circunstâncias difíceis que enfrentamos na vida. Não tem problema se sentir assim – há momentos na vida em que realmente não vemos saída, mas isso não significa que não exista solução.
- O momento final da oficina é dedicado à realização de aspirações sinceras do(a) facilitador para os(as) adolescentes e dos(as) adolescentes para si. A prática da aspiração positiva é especialmente útil nos momentos de desesperança, porque nos reconecta com nossa capacidade de sonhar futuros melhores, mesmo nas circunstâncias mais difíceis.
- **Faça você, primeiro, uma aspiração positiva sincera para os(as) adolescentes.** Exemplo: “eu desejo que vocês sejam sempre bondosos(as) consigo e que encontrem a ajuda que precisarem a cada momento, tanto em vocês mesmos, como nas outras pessoas”.
- **Peça para que os(as) adolescentes, em silêncio, façam um desejo para si, mesmo que não saibam se poderá realmente ser concretizado.** Diante de todas as dificuldades que você enfrenta, o que você deseja para si mesmo(a)?
- **Dê alguns alguns minutos para que façam isso. Depois, convide-os(as) a compartilhar como se sentiram,** caso queiram.

- **Explique que é possível nos reconectarmos com nossa esperança a partir dessa prática da aspiração positiva.** Mesmo nos momentos em que as emoções difíceis tomam conta, podemos parar por um instante, respirar profundamente algumas vezes
  e nos reconectar com a esperança de que saberemos enfrentar os desafios que estão se apresentando. Isso pode nos dar um pouco mais de calma e então podemos pedir ajuda e tomar as medidas necessárias para enfrentar o que está se apresentando.

ANEXOS

Para fazer o download dessametologia, clique aqui.
Você também pode acessá-la através do site do
Geração Consciente, na Área do Participante.

6. Autocompaixão

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de formação da identidade, quando os sujeitos adquirem a capacidade de reconhecer e avaliar seus próprios pensamentos e sentimentos de forma mais profunda – processo conhecido como metacognição, menos presente na infância. Esse processo desperta uma série de questionamentos a respeito de si: quem sou eu? como as pessoas me veem? sou bom o suficiente? Não à toa, pode produzir estresse e insegurança. É bastante frequente que também se sintam sozinhos(as) com essas dúvidas e emoções.[2]

Muitos de nós construímos ao longo do tempo – e os(as) adolescentes não são exceção – hábitos de autocrítica, autojulgamento e autocobrança que produzem sofrimento e até questões de saúde mental mais graves. A boa notícia é que a autocompaixão é uma habilidade que pode ser cultivada e fortalecida por meio de algumas práticas simples.

A autocompaixão tem um papel fundamental na promoção da saúde mental e emocional dos(as) adolescentes. **Por meio de uma postura de aceitação, compreensão e generosidade consigo, os(as) adolescentes podem atravessar os desafios característicos desse momento da vida com mais suavidade.**

Uma postura autocompassiva diante do sofrimento, de emoções difíceis e de dificuldades enfrentadas é sempre mais útil e eficaz do que uma postura autocrítica/ autojulgadora, inclusive sendo proveitosa para impulsionar mudanças positivas e para o enfrentamento dos desafios.[3] Nesse sentido, esta oficina procura apresentar a postura autocompassiva por meio da qual os(as) adolescentes podem se enxergar e se relacionar consigo. O encontro trabalha a ideia de que eles podem se tornar seus melhores amigos, e, assim, se cuidar, se reconfortar, se proteger e prover emocionalmente para si mesmos, apresentando algumas práticas possíveis para que experimentem essa experiência.

[2] Neff, Kristin; Bluth, Karen. The self-compassion workbook for teens. Oakland: Instant Help Books, 2017.

[3] Neff, Kristin; Bluth, Karen. The self-compassion workbook for teens. Oakland: Instant Help Books, 2017.

OBJETIVOS

- Conhecer a atitude de autocompaixão – a postura bondosa, encorajadora e amorosa com relação a si mesmo – e a sua importância;
- Identificar os problemas de uma postura não-compassiva consigo e os benefícios de uma postura compassiva;
- Experimentar exercícios práticos de autocompaixão;
- Construir coletivamente falas de autocompaixão que atuem como referência positiva para o diálogo interno dos(as) adolescentes.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Papéis; • Canetas.	50 minutos	• O meu diálogo interno é bondoso e compreensivo ou crítico e julgador? • Quais os benefícios de me tratar como um(a) bom(a) amigo(a), ou seja, ser autocompassivo? • Como cultivar a habilidade da auto c omp aixão?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO

TEMPOESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Reúna todos(as) os(as) adolescentes em uma roda.**
- **Peça para que cada adolescente pegue uma folha de papel e escreva seu nome no topo dela.**

Circulem as folhas de papel pela roda. Cada adolescente deverá escrever na folha de papel de cada colega uma coisa boa que enxerga nele(a). Pode ser algo simples, como “você é uma pessoa gentil” ou “seu cabelo está bonito hoje” ou então algo mais significativo. Os papéis circulam até que todos(as) os(as) adolescentes tenham escrito algo positivo sobre todos(as) os(as) colegas.

Explique que a beleza da dinâmica está em serem bondosos uns com os outros e experimentarem receber essa bondade dos(as) colegas. O comentário de cada um ficará anônimo na folha de papel, de modo que a pessoa a quem ela se refere vai receber os elogios sem saber quem escreveu o quê.

Cada adolescente pode guardar a sua folha depois que ela circular e retornar ao seu lugar na roda.

Se a turma for muito grande, divida os(as) adolescentes em dois ou três grupos, para que a dinâmica seja mais proveitosa e célere.

APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

Comece perguntando aos(às) adolescentes se eles(as) têm um(a) melhor amigo(a) ou se sabem que são os(as) melhores amigos(as) de alguém. Peça para que descrevam essas relações. Como eles tratam seus(uas) melhores amigos(as) e como eles(as) os(as) tratam? Podem pensar, de forma geral, em pessoas como irmãos, familiares, amigos etc. Caso eles(as) não reconheçam relações de amizade ou de amor como essas nas suas vidas, peça para que as imaginem: como melhores amigos(as) devem se tratar? Como pessoas que se amam devem se tratar?

Peça para que detalhem as qualidades dessas relações – talvez surjam palavras como “apoio”, “cuidado”, “encorajamento”, “amizade”, “carinho”... Talvez esteja presente a qualidade de bondade que eles experimentaram oferecer uns aos outros na dinâmica de integração.

Peça para que os(as) adolescentes pensem, então, nos momentos em que esse(a) grande amigo(a) estava com alguma dificuldade em sua vida, se sentindo muito triste, rejeitado(a) ou qualquer outro sofrimento. Peça para que se lembrem de como responderam a essa situação. O que disseram para esse(a) amigo(a)? Que tom de voz usaram com ele(a)? Como se relacionaram com esse momento de dificuldade dele(a)? Talvez surjam palavras como “consolo”, “conforto”, “ajuda”, “abraço”, “escuta”, “colo”, “conselho”...

- **A partir daí, introduza a palavra "compaixão". Pergunte aos(às) adolescentes se eles(as) sabem o que é compaixão, então proponha a definição de compaixão como tudo isso que oferecemos de bom para alguém quando queremos aliviar sua dor.** Isso pode tomar a forma de consolo, conselhos, ajuda, abraço, escuta e muitas outras coisas. Geralmente, conseguimos ser compassivos(as) com nossos amigos(as).
- **Agora, guie a discussão para a relação dos(as) adolescentes consigo.** Investigue: será que nos tratamos da mesma forma como tratamos nossos(as) melhores amigos ou as pessoas que amamos? Quando enfrentamos dificuldades oferecemos compaixão para nós mesmos (apoio, consolo, acolhimento etc.)?
- **Peça para que os(as) adolescentes se lembrem de algum momento, por exemplo, em que tentaram fazer alguma coisa que não deu certo, por exemplo:**

  Faço uma prova e recebo uma nota baixa

  Sou rejeitado(a) por um interesse romântico

  Fracasso em alguma coisa que eu queria muito

  Cometo um erro e decepciono as pessoas à minha volta

- **Peça para que descrevam como se sentiram naquela ocasião.** Como falaram consigo, ou seja, como foi seu diálogo interno? Deixe que reflitam um pouco. Depois converse, abordando possíveis frases e pensamentos que eles(as) possam ter tido, como:
  - "Nossa, como eu sou burro(a)!"
  - "É claro que eu não consegui. Eu sou horrível nisso"
  - "Eu nem deveria ter tentado"
  - "Eu só faço besteira"
  - "Não sei fazer nada direito"
  - "Nunca vou conseguir"
  - "Sou um(a) idiota mesmo!""

- **Reflita com os(as) adolescentes: se um(a) grande amigo(a) estivesse na mesma situação, vocês falariam assim com ele(a)?** Como será que responderiam a essa dificuldade que ela(a) enfrenta? Deixe que percebam a diferença entre como falam com pessoas queridas e como falam consigo. Em suma, guie a reflexão dos(as) adolescentes para a descoberta de que muitas vezes nos tratamos com cobrança,

raiva, agressividade, autocrítica, impaciência – e que jamais faríamos isso com nenhuma outra pessoa.

- **Esse diálogo interno crítico e, às vezes, cruel tem uma série de consequências negativas e pode estar associado a questões mais graves de saúde, como ansiedade e depressão.** Às vezes achamos que esse tipo de autocobrança nos ajuda a sermos melhores, mais dedicados. Mas sermos bondosos(as) e gentis conosco reduz nosso estresse e nosso medo de falhar. Dessa forma, a tendência é melhorar nossa performance em tudo o que fizermos.
- **Explique: a boa notícia é que podemos aprender a fazer amizade conosco.** Podemos aprender a nos olhar com bondade e paciência, com todos os nossos erros e imperfeições e, a partir daí, nos ajudarmos no que precisamos para que nos sintamos melhor. Podemos fazer isso a qualquer momento, independente da situação. Vamos explorar duas formas de fazer isso hoje.

3. PRÁTICA
TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Explique rapidamente que a autocompaixão tem três componentes básicos** e a prática que seguiremos a seguir passará pelos três de forma breve:

    - **Atenção plena:** o reconhecimento das emoções e dos pensamentos que surgem em momentos difíceis sem julgamento ou autocrítica, mas com aceitação e curiosidade, deixando que se desenrolem sem lutar contra eles ou reprimi-los.
    - **Humanidade compartilhada:** a consciência de que todos os seres humanos falham, sofrem e vivem dificuldades ao longo da vida – e que não estamos sozinhos na experimentação desses sentimentos e dessas experiências. Todos falhamos e sofremos ao longo da vida. Mas por algum motivo, toda vez que falhamos, cometemos erros ou vivemos dificuldades, não apenas sofremos: também nos sentimos isolados, sozinhos no nosso sofrimento, sem nos dar conta de que todos compartilhamos dores na vida. A humanidade compartilhada nos lembra de que a dor que eu sinto em momentos difíceis é a mesma que você sente em momentos difíceis. As circunstâncias são diferentes, o grau da dor é diferente, mas todos(as) a sentimos, sem exceção.
    - **Autobondade:** atos de generosidade e bondade com nós mesmos – podem ser palavras, gestos ou outras ações.

Explique que, primeiro, você conduzirá uma prática guiada muito simples para os momentos em que estamos sofrendo e precisamos de acolhimento.

Explique que é normal que essas práticas pareçam estranhas, ridículas, entediantes, engraçadas ou sem sentido na primeira vez que fazemos. Podemos sentir vergonha ao fazê-las, podemos sentir vontade de rir, tudo isso é esperado. Mas convide os(as) adolescentes a serem corajosos(as) e experimentarem. Com o tempo, vamos notando os bons efeitos dessas práticas.

Peça para que os(as) adolescentes se sentem em posição confortável, fechem os olhos ou deixem-os semicerrados, então inicia a condução das práticas a exemplo do roteiro abaixo. Faça pausas entre os itens, dando tempo para que os(as) adolescentes pensem:

> Para praticar este exercício precisamos trazer à mente um pouco de sofrimento. Então te convido a pensar em uma situação na sua vida que seja difícil para você. Talvez você esteja se sentindo estressado(a), esteja com dificuldades em algum relacionamento ou esteja preocupado(a) com algo que pode acontecer no futuro... Pense em alguma coisa difícil, mas não extremamente difícil – só uma pequena dificuldade ou incômodo que esteja vivendo.
>
> Quando encontrar essa situação, entre em contato com ela. O que está acontecendo? Quem está envolvido? O que aconteceu, quem disse o quê? Traga a situação de forma vívida à sua mente.
>
> Agora, explique que irá dizer algumas frases que são desenhadas para nos ajudar a nos lembrarmos dos três componentes da autocompaixão.
>
> A PRIMEIRA FRASE É: "ISTO É UM MOMENTO DE SOFRIMENTO".
>
> Estamos trazendo consciência ao fato de que o sofrimento está presente aqui e agora. Podemos encontrar alguma linguagem que é natural pra nós, algo como "isso dói", "isso é desconfortável" ou "isso é difícil pra mim". Estamos realmente nos colocando diante da nossa dificuldade e reconhecendo ela, nomeando-a. Este é mesmo um momento de sofrimento – e está tudo bem.

A SEGUNDA FRASE É "O SOFRIMENTO É UMA PARTE DA VIDA".

- Aqui, estamos nos lembrando da nossa humanidade compartilhada. O sofrimento é uma parte da vida. E, de novo, podemos encontrar uma linguagem que funcione para nós. Pode ser algo como "muitas pessoas estão passando por situações semelhantes", "não tem problema me sentir assim, não estou sozinho(a)", "isso é normal e faz parte da vida"... O grau de sofrimento pode ser diferente, o teor do sofrimento pode ser diferente, mas o sofrimento é uma parte da vida. Faz parte da existência de todo ser humano.

A TERCEIRA FRASE É: "QUE EU POSSA SER BONDOSO(A) COMIGO NESSE MOMENTO"

- Para ajudar a estimular a bondade consigo entre todos(as) os(as) adolescentes, convide-os(as) a, se quiserem, colocar a mão no coração ou em outra parte do corpo que lhes dê a sensação de acalmar, dar conforto e segurança. Talvez queiram segurar uma mão na outra suavemente, colocar uma mão no rosto, cruzar os braços se dando um abraço suave...
- Peça que eles(as) sintam o calor das suas mãos, esse toque gentil, deixando que esse sentimento de cuidado seja transmitido pelo seu toque. Convide-os(as) a repetirem mentalmente: "que eu possa ser bondoso(a) comigo."
- Oriente-os a dizer baixinho ou mentalmente outras frases que expressem esse mesmo sentimento de cuidado.

"Que eu possa estar seguro(a)"
"Que eu possa estar em paz"
"Que eu possa ser gentil comigo"
"Que eu possa me aceitar como eu sou"

- E de novo, explique que é possível usar qualquer linguagem que apoie essa sensação de bondade. Talvez a linguagem que você usaria com um(a) grande amigo(a) que estivesse passando pela mesma situação. Pode ser algo como "estou aqui pra você", "vai ficar tudo bem", "eu me importo com você". Você pode até mesmo usar um adjetivo, se isso for confortável, como "oh, querido, eu sinto muito." Ou você pode tentar se chamar pelo seu primeiro nome, por um apelido, qualquer coisa que parece natural para expressar o seu desejo profundo de que você esteja bem, feliz e livre do sofrimento.

- E então você pode soltar a prática e orientá-los(as) a notar como o corpo se sente agora. Deixar as sensações serem exatamente como são. Se permitindo ser, exatamente como cada um(a) é neste momento.

- Deixe que os(as) adolescentes conversem um pouco sobre como foi a experiência. Como se sentiram em cada etapa da prática? Como foi fazer o gesto calmante? E a etapa das frases de bondade? Explique que podem fazer qualquer uma dessas etapas a qualquer momento – e que talvez seja mais fácil em momentos quando estiverem sozinhos(as), para poderem se concentrar nas sensações sem se preocupar com o olhar dos demais.

4. CARTA COMPASSIVA

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- Nesta etapa da atividade, os(as) adolescentes irão construir uma carta compassiva para eles(as) mesmos(as). A prática pode ser feita individualmente, com cada pessoa construindo uma carta para si, ou coletivamente, em um papel pardo ou cartolina grande.
- **A primeira etapa é criar um(a) amigo(a) imaginário. Explique que eles imaginarão um(a) amigo(a) que é infinitamente inteligente, sábio(a), amoroso(a) e generoso(a).** Alguém que os(as) ama independente do que aconteça. É natural que haja dificuldade nessa etapa da prática, mas o importante é que consigam imaginar uma pessoa bondosa e gentil para personificar o aspecto compassivo deles(as) mesmos(as).
- **Explique: vocês vão imaginar que essa pessoa está escrevendo uma carta para você e que na carta ela expressa o quanto gosta de cada um(a) e o quanto tem fé em cada um(a).** É uma carta que vai encorajá-los(as), motivá-los(as) e ajudá-los(as) a se sentirem mais fortes.
- Se tiverem dificuldades de pensar em frases para a carta, sugira que se lembrem de como tratam seus(uas) amigos(as), as pessoas de quem gostam, e como expressam afeto e encorajamento nessas relações.
- **Procure sugerir que o texto não contenha elogios descontextualizados que podem parecer falsos para alguns(mas) adolescentes** (ex.: você é lindo(a), você é ótimo(a) etc.). Em vez disso, frases mais amplas, que reconheçam a força de cada um(a) deles(as).

A carta pode conter algumas das frases (ou frases semelhantes) usadas na prática de bondade amorosa. Outras sugestões de falas autocompassivas que podem constar na carta:

- “Todos cometemos erros”
- “Eu sei quantos obstáculos você já teve que enfrentar”
- “Você está crescendo e aprendendo – e isso é admirável”
- “Eu sei que as coisas podem melhorar”
- “Todos temos momentos ruins”
- “Estarei sempre aqui, independente do que aconteça”
- “Eu tenho orgulho de você”
- “Você está indo muito bem, continue em frente”

- **Sugira que eles(as) comecem a carta com “Querido(a) [seu nome]” e assinem a carta como “Um(a) grande amigo(a)”.**
- **Deixe que os(as) adolescentes decorem a carta como quiserem.**

5. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- Quando se virem sofrendo, seja por algo que eles(as) fizeram ou por algo que aconteceu a eles(as) e que estava fora de seu controle, peça que se lembrem de que não estão sozinhos(as) com esses sentimentos. Nessas horas, eles(as) podem se tratar como tratam um(a) grande amigo(a), oferecendo bondade para si e provendo o que precisam naquele momento.
- Formas simples de fazer isso são a pequena prática que fizemos e a escrita de uma carta autocompassiva. Diante do sofrimento, podemos nos compreender e nos acolher ao invés de nos maltratarmos ainda mais. Isso nos ajudará a nos sentirmos melhor e a atravessarmos as dificuldades da vida de forma mais amena.

ANEXOS

Para fazer o download dessametologia, clique aqui.
Você também pode acessá-la através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.

7. Saúde mental

INTRODUÇÃO

A experiência de emoções e do sofrimento emocional é uma parte natural e inevitável da vida – ainda mais em um período tão desafiador quanto a adolescência. Contudo, existem situações em que processos de sofrimento emocional alcançam níveis de intensidade intoleráveis para a pessoa, gerando prejuízos para a sua vida ou colocando a si ou aos outros em risco. **Nessas situações, em geral, o que se apresenta é uma questão de saúde mental.**

Os dados sobre saúde mental na adolescência são preocupantes. No mundo, o suicídio é a segunda principal causa de morte para pessoas entre 15 e 19 anos, de acordo com a OMS. Além disso, quadros clínicos de depressão e ansiedade alcançaram 25,2% e 20,5% de prevalência entre jovens, respectivamente, após a pandemia de covid-19.

Metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada.[4] Quando o tema da saúde mental não é abordado na infância e na adolescência, isso pode ter consequências graves sobre a saúde física e mental que se estendem até a idade adulta. **A saúde mental é um tema relevante para todas as pessoas e não só para aquelas que sofrem de transtornos ou condições mais graves, já que sempre é possível promover bem-estar mental e prevenir o adoecimento psíquico por meio de práticas de cuidado.**

Esta oficina foca no primeiro passo necessário para o cuidado: a informação e a consciência. Nosso objetivo é jogar luz sobre as condições de saúde mental, discutindo mais profundamente algumas das questões mais presentes na adolescência hoje, além de informar sobre os serviços e recursos disponíveis caso eles(as) ou algum(a) amigo(a) demonstre sinais de sofrimento intenso.

[4] Organização Pan-Americana de Saúde. Saúde mental dos adolescentes. Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes

OBJETIVOS

- Apresentar a diferença entre experiências emocionais esperadas e questões de saúde mental;
- Discutir quatro das questões de saúde mental mais comuns entre adolescentes;
- Equipar para a identificação de sinais de questões de saúde mental consigo, com colegas e com amigos(as);
- Conhecer recursos e serviços disponíveis e necessários em casos de transtornos mentais e/ou questões de saúde mental.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• 14 cartões com perguntas e respostas no verso (disponíveis nos anexos); • Seis cartões com indicadores dos setores do caminho (ponto de partida; ansiedade; depressão; transtornos alimentares; suicídio e autolesão; e cuidado - disponíveis nos anexos); • Cartilha com lista de recursos e serviços de cuidado com a saúde mental (disponíveis nos anexos).	50 minutos	• Como identificar uma questão de saúde ou um transtorno mental? • Quais são alguns dos principais transtornos e questões de saúde mental enfrentados por adolescentes hoje? • Como lidar com essas questões e a quem re c orrer?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Peça para que os(as) adolescentes formem uma roda.**
- **Peça para que se olhem nos olhos e escolham, pelo olhar, uma dupla** – os(as) participantes formarão pares.
- **As duplas deverão se colocar frente a frente e escolher um(a) guia.** O(a) guia deverá estender as mãos com as palmas para cima e seu par deverá colocar as mão sobre elas, fechando os olhos.
- **O guia deverá guiar o seu par pela sala em movimentos suaves, com cuidado, por todo o espaço.** Seu par deverá confiar nele(a) e manter os olhos fechados. Se quiser, pode-se colocar uma música suave neste momento.
- **Depois de pouco tempo, troquem os guias e deixem o outro membro do par fazer o papel de guia.**
- **Depois desse rápido exercício, peça para que os(as) adolescentes contem como se sentiram ao guiarem e serem guiados.** Foi fácil ou difícil confiar no(a) parceiro(a) quando estamos de olhos fechados?
- **Explique que nem sempre confiar e se apoiar no outro é fácil,** mas que, na vida, precisamos encontrar pessoas em quem podemos confiar e nos apoiar quando estamos vulneráveis. Essas pessoas podem ser profissionais, como psicólogos(as). E, antes de mais nada, é fundamental que procuremos ser pessoas em quem nossos(as) amigos(as) e colegas podem confiar quando precisarem de um ombro amigo.

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:DEZ MINUTOS

- **Relembre os últimos aprendizados sobre as emoções:** como já vimos nas oficinas anteriormente, os sentimentos e as emoções são uma parte fundamental e inevitável de estar vivo – inclusive aqueles(as) que são mais desconfortáveis.
- **Diferencie as experiências esperadas de emoções e as questões de saúde mental:**

contudo, há situações em que o que estamos vivendo não é mais uma experiência natural e saudável de flutuação emocional, mas sim uma questão de saúde mental.

- **Detalhe o que significa uma questão de saúde mental:** quando falamos de questões de saúde mental, estamos falando de sentimentos muito potentes que perduram por tempos maiores e que são difíceis de manejar. Questões de saúde mental tem a ver com:[5]

    - Mudanças de pensamento, humor ou comportamento que tornam difícil funcionar no dia a dia;
    - Sentimentos que interferem em nossa vida cotidiana;
    - Sentimentos que duram longos períodos de tempo;
    - Comportamentos, pensamentos ou sentimentos que são tão fora do comum que nos causam grande estresse e preocupação.

- **Conceitue "transtorno mental":** há situações em que as questões de saúde mental se tornam transtornos mentais. Transtornos mentais são condições de alterações de pensamento, emoção e comportamento que trazem grandes prejuízos para a qualidade de vida e podem dificultar a realização de atividades que antes eram simples, como: estudar, namorar, dormir, praticar esportes, sair e estar com outras pessoas.[6] [7] Existem muitos tipos de transtornos – **eles só podem ser diagnosticados por psiquiatra ou psicólogo(a)**, mas conversaremos sobre alguns deles hoje.
- **Desmistifique a experiência de questões de saúde mental:** as questões de saúde mental são comuns e não devemos temê-las. A maior parte das pessoas enfrenta algum episódio de sofrimento mental grave ao longo da vida e o atravessa. Para a maior parte das pessoas, questões de saúde mental podem ser resolvidas se houver acesso à ajuda necessária o quanto antes. Buscar ajuda antes de o problema se agravar é importantíssimo e aumenta muito as chances de que ele seja resolvido.
- **Explique a importância de conhecer mais sobre os quadros de saúde mental e seus tratamentos:** quando encontramos espaços para nos abrir e discutir esses temas, entendemos que não estamos sós, aprendemos mais sobre o que enfrentamos ou podemos enfrentar e podemos enxergar novas saídas.

[5] Anna Freud National Centre for Children and Families. *Talking Mental Health Information Sheet for School Staff.* Disponível em: https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/talking-mental-health-animation-teacher-toolkit/

[6] SCAVACINI, K. et al. *Saúde Mental de Adolescentes e Jovens.* São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021.

[7] Organização Mundial da Saúde. Mental Health Fact Sheet. 2019. Disponível em: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf

3. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Disponha os seis cartões indicadores das seções do jogo pelo chão da sala, formando um caminho que vai de "Ponto de partida" até "Cuidado".** Coloque os dois cartões de perguntas ao lado dos identificadores das seções, com a face da pergunta virada para cima. Exemplo:



- **Explique que vamos percorrer juntos este caminho para entender um pouco mais sobre questões de saúde mental.**
- **Guie a turma para ler cada uma das perguntas e peça para que cheguem a um consenso antes de virar os cartões de perguntas para ver, no verso, as respostas.** Um(a) adolescente deve sempre ler a resposta em voz alta.
- **Discuta com a turma cada seção do caminho, aprofundando e respondendo dúvidas que possam surgir em todas as seis seções:**

1. PONTO DE PARTIDA

Pergunta 1: Mito ou verdade? Os transtornos mentais são culpa da pessoa afetada e são sinais de falta de força de vontade para estar bem.	**Resposta:** mito! Transtornos mentais são fruto de uma combinação de fatores genéticos, psicossociais, biológicos e ambientais. Os transtornos mentais são tratáveis e em boa parte curáveis quando há acesso à ajuda necessária o quanto antes.

Pergunta 2: Mito ou verdade? Só quem precisa cuidar da saúde mental são pessoas que sofrem de transtornos mentais.	**Resposta:** mito! Todas as pessoas podem se beneficiar de ter estratégias para promover seu bem-estar e sua saúde mental. Quando tornamos isso uma prioridade, muitas questões mais graves podem ser prevenidas. Saúde mental é assunto para todo mundo!

2. ANSIEDADE

Pergunta 3: Qual é a diferença entre ansiedade e um transtorno de ansiedade?	**Resposta:** ansiedade é um sentimento parecido com o medo ou a preocupação que ocorre quando estamos em uma situação desconfortável ou ameaçadora. Já um transtorno de ansiedade é quando experimentamos sintomas de ansiedade (como coração acelerado, dificuldade para dormir, se sentir tenso e agitado o tempo todo) por muito tempo ou em situações que não são ou não eram anteriormente desconfortáveis ou ameaçadoras.
Pergunta 4: O que é uma crise de ansiedade e o que fazer se uma aparecer?	**Resposta:** uma crise de ansiedade é uma resposta de ansiedade muito aguda, intensa e incapacitante que pode ser disparada por muitas coisas – às vezes nem sabemos o quê. Alguns sintomas comuns são coração acelerado, dificuldade de respirar, enjoo e medo de morrer ou de enlouquecer. Durante uma crise, podemos nos lembrar de que é uma experiência passageira e que não estamos em perigo real; diminuir o ritmo da respiração e inspirar pelo nariz e expirar pela boca, bem profundamente.

3. DEPRESSÃO

Pergunta 5: Qual é a diferença entre tristeza e depressão?	**Resposta:** a tristeza é uma emoção natural que ocorre quando algum evento gera sentimentos de decepção, perda ou isolamento. Já a depressão é um transtorno que envolve sentimentos duradouros de infelicidade, desesperança e perda de interesse nas coisas, bem como sensações de cansaço e alterações no sono e no apetite (para mais ou para menos).

Pergunta 6: Fora procurar ajuda de psicólogo(a) e/ou um psiquiatra (fundamental!), o que mais posso fazer se achar que estou deprimido(a)?	**Resposta:** • Permaneça conectado(a) com as pessoas que você ama, mesmo que não esteja com vontade. • Faça exercícios regularmente, mesmo que seja uma curta caminhada. • Procure dormir em torno de 8h por dia, mais ou menos no mesmo horário sempre; • Evite o uso de álcool e outras drogas, isso pode contribuir para piorar o quadro; • Continue fazendo as coisas que você sempre gostou de fazer, mesmo quando não tiver vontade; • Se parabenize por todas as pequenas conquistas– levantar da cama, comer uma refeição, tomar banho etc. • Se lembre de que os pensamentos negativos e autocríticos persistentes são só um sintoma da depressão, não são a realidade.

4. SUICÍDIO E AUTOLESÃO

Pergunta 7: Existem fatores protetores contra o suicídio – coisas que nos protegem de chegar ao ponto de querer acabar com a vida?	**Resposta:** sim! Alguns fatores podem ser entendidos como protetivos, como ter suporte familiar, ter bons vínculos com amigos e a comunidade, praticar autocuidado e ter acesso ao cuidado profissional em saúde mental.

Pergunta 8: Mito ou verdade? A pessoa que quer se matar não tem o desejo de viver.	**Resposta:** mito. A pessoa que pensa em suicídio em geral passa por “altos e baixos” – desejo de viver e de morrer – em diferentes momentos. Não é que ela não queira viver, na maioria das vezes o desespero e a desesperança a levam a acreditar que se matar é a única forma de interromper o sofrimento. Assim, também é mito que “quem quer fazer, faz e ponto”.

Pergunta 9: Se você ou um(a) amigo(a) começam a ter sentimentos muito fortes de desesperança, isolamento e começam a pensar em suicídio ou em se machucar, qual é a melhor forma de agir?	**Resposta:** não guarde segredo – fale com adultos de confiança. Se for um amigo, escute e acolha sem julgamento. É importante preservar a privacidade do outro, mas se você sentir que ele(a) não está seguro(a), acione um adulto de confiança ainda que seu(ua) amigo(a) não queira – a vida dele(a) é mais importante. Em ambos os casos, busque ajuda dos serviços de saúde mental.
Pergunta 10: Mito ou verdade? Existe um número de telefone para o qual podemos ligar gratuitamente, a qualquer hora e de qualquer lugar, para conversar com alguém se estivermos pensando em suicídio.	**Resposta:** Verdade! A linha é do Centro de Valorização da Vida (CVV) e o número é o **188**. Ele funciona 24h por dia e a ligação é gratuita.

5. TRANSTORNOS ALIMENTARES

Pergunta 11: O que é um transtorno alimentar?	**Resposta:** um transtorno alimentar é quando temos uma atitude ou um comportamento pouco saudável com relação à comida, que pode tomar o controle da nossa alimentação, nos fazendo comer demais ou de menos e/ou nos fazendo exceder nas atividades físicas. Uma pessoa pode ter um transtorno alimentar mesmo que tenha um peso considerado saudável, porque um transtorno alimentar tem a ver com a relação que temos com a comida na nossa mente e o quanto isso nos faz sofrer, não com a nossa aparência.
Pergunta 12: Mito ou verdade? Um transtorno alimentar só se torna um problema e precisa ser tratado se deixar a pessoa fisicamente muito fraca.	**Resposta:** mito! Os transtornos alimentares precisam ser cuidados mesmo que não afetem a aparência. Se o ato de comer está gerando muita preocupação, ansiedade ou sofrimento, procure ajuda de profissionais da saúde como psicólogo(a) e nutricionista.

Pergunta 13: Como identificar se eu ou um(a) amigo(a) precisamos de ajuda de um profissional?	**Resposta:** Sinais importantes são: • Sentir-se muito triste ou isolado por muito tempo; • Tentar se machucar, fazer planos para isso ou falar sobre suicídio; • Sentir medo muito intenso repentinamente, com o coração e/ou a respiração acelerados; • Entrar em brigas ou expressar o desejo de machucar outras pessoas; • Ter uma relação pouco saudável com a comida, comendo demais, de menos, ou se exercitando excessivamente para perder peso; • Preocupações ou medos muito intensos que atrapalham atividades diárias; • Dificuldade extrema de se concentrar ou de ficar parado; • Mudanças de humor muito intensas que causam problemas nas relações; • Mudanças drásticas no comportamento ou na personalidade.
Pergunta 14: Como tratar uma questão de saúde mental ou um transtorno mental?	**Resposta:** há uma diversidade de tratamentos possíveis. Os principais e mais importantes são a psicoterapia e as medicações, mas é possível adotar uma variedade de estratégias de autocuidado integral para apoiar uma recuperação, como fazer exercício, dormir bem, investir em hobbies e interesses e conversar sobre o que sentimos com pessoas de confiança. Lembre-se que a avaliação e o acompanhamento de profissional da saúde é indisp ensável.

4. FECHAMENTO

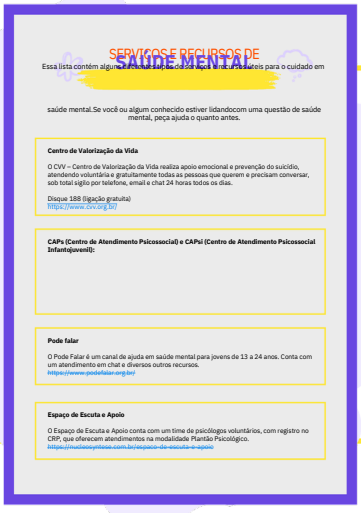
TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Explique para os(as) adolescentes que as questões de saúde mental podem estar relacionadas a uma série de fatores fora do nosso controle,** como situações de violência, o luto, o bullying, o racismo ou a LGBTQIAP+fobia. Contudo, existem formas de nos fortalecermos diante dessas situações e encontrarmos estratégias para enfrentá-las. Talvez não possamos mudar algumas situações, mas podemos cuidar de nós mesmos para nos mantermos resilientes. Receber o cuidado necessário em saúde mental é uma das principais estratégias nesse sentido.
- **Distribua as listas de serviços e recursos de saúde mental e explique os seus itens.**

Faça
uma busca anteriormente e inclua nas cartilhas os endereços de Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) locais e de outras iniciativas e outros projetos relacionados à saúde mental no território. Esta cartilha inclui serviços para casos de violência, abuso e violações de direitos, visto que essas situações também se relacionam com a saúde mental. É importante lembrar os(as) adolescentes de que as unidades de atenção básica também estão preparadas para orientar quanto a questões de saúde mental,
- caso não seja possível ir diretamente ao CAPS.
  Reforce que os(as) adolescentes não precisam temer ou se sentir sós com questões de saúde mental – só precisam levá-las a sério e não adiar a busca por ajuda.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.


SERVIÇOS E RECURSOS DE SAÚDE MENTAL

Essa lista contém alguns serviços e recursos para o cuidado em saúde mental.Se você ou algum conhecido estiver lidandocom uma questão de saúde mental, peça ajuda o quanto antes.

Centro de Valorização da Vida

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.

Disque 188 (ligação gratuita)
https://www.cvv.org.br/

CAPs (Centro de Atendimento Psicossocial) e CAPsi (Centro de Atendimento Psicossocial Infantojuvenil):

Pode falar

O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para jovens de 13 a 24 anos. Conta com um atendimento em chat e diversos outros recursos.
https://www.podefalar.org.br/

Espaço de Escuta e Apoio

O Espaço de Escuta e Apoio conta com um time de psicólogos voluntários, com registro no CRP, que oferecem atendimentos na modalidade Plantão Psicológico.
https://mudeboyfitness.com.br/espaco-de-escuta-e-apoio/

8. Autocuidado

INTRODUÇÃO

No cuidado com a saúde mental e emocional é fundamental compreender o funcionamento das emoções, aprender formas construtivas de navegar por elas e ganhar consciência sobre a prevenção e o manejo de processos de adoecimento psíquico – as últimas oficinas têm trabalhado essas habilidades. Igualmente importante é manter pequenos hábitos práticos que promovem bem-estar no dia a dia – chamamos isso de autocuidado, o tema desta oficina.

Praticar autocuidado é manter ações e estratégias no dia a dia que ajudam a manter o bem-estar ou a manejar momentos de mal-estar. Práticas de autocuidado são uma forma importantíssima de cuidado com a saúde mental, física e emocional, por menores e mais simples que possam parecer as estratégias. Esta oficina trabalha com a construção de um plano individual de autocuidado que identifica e sistematiza as ações que os(as) adolescentes já tomam ou podem começar a tomar para cuidarem melhor de si.

A oficina procura expandir para além das ações mais típicas de autocuidado, como manter uma alimentação equilibrada, dormir bem e fazer exercícios físicos. Sugerimos ações e práticas em cinco esferas (corpo, mente, emoções, relações e espírito) que são simples e acessíveis para a maior parte dos(as) jovens. A ideia é oferecer práticas que soam menos como obrigações e mais como pequenos prazeres que podem incrementar às suas rotinas para cultivar saúde e bem-estar.

OBJETIVOS

- Conhecer o conceito de autocuidado e sua importância;
- Desenvolver práticas de autocuidado úteis, prazerosas e acessíveis para cada adolescente;
- Construir um plano individual de autocuidado que possa servir de referência no dia a dia e em momentos difíceis no futuro.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Impressões do plano de autocuidado (um para cada adolescente – disponível nos anexos); • Projetor/datashow para projeção dos slides com as cinco formas de auto cuidado.	50 minutos	• O que me faz sentir bem? • Quais os benefícios de manter pequenas práticas de autocuidado no meu dia a dia? • O que já faço e o que posso começar a fazer para me sentir melhor no dia a dia?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO

TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

- Esta atividade de "aquecimento" estimula os(as) adolescentes a pensar sobre seus gostos, suas preferências e seus interesses. Isso possibilita que comecemos uma discussão sobre práticas que nos fazem bem – as práticas de autocuidado.
- **Dê diferentes pares de escolhas para os(as) adolescentes e convide-os(as) a irem para um lado da sala ou para o outro, dependendo de sua preferência.** Exemplo: verão ou inverno? Os(as) adolescentes que gostam mais do verão devem ir para o lado esquerdo da sala, os que gostam mais do inverno devem ir para o lado direito.
- **Convide os(as) adolescentes a participarem da dinâmica e ofereça as seguintes escolhas, sempre indicando qual lado da sala se refere a qual opção:**

  - Verão ou inverno?
  - Café ou chá?
  - Praia ou montanha?
  - Dia ou noite?
  - Sair com os amigos ou ficar em casa?
  - Doce ou salgado?

- Ciências humanas ou ciências exatas?
- Dia de chuva ou dia de sol?
- Instagram ou TikTok?
- Cachorros ou gatos?

- **Explique que leva tempo sabermos quem somos, do que gostamos e o que nos faz bem – na adolescência, essa consciência está começando a se formar.** Nosso corpo sempre sinaliza, pela forma como nos sentimos ou pelas nossas sensações físicas, do que gostamos e do que não gostamos – são mensagens que podemos aprender a escutar e assim aprender a nos cuidar melhor. Já estamos no caminho quando nos perguntamos sobre isso e nos atentamos para os nossos sentimentos e as nossas sensações em diferentes situações.

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:DEZ MINUTOS

- **Apresente o conceito geral de autocuidado.** Explique que tudo que é vivo tem necessidades e precisa de cuidado. O autocuidado são as atividades que fazemos deliberadamente para suprir nossas necessidades físicas e emocionais. São ações, às vezes muito pequenas e simples, que adotamos no nosso dia a dia para manter nosso bem-estar ou quando não estamos bem e queremos nos sentir melhor.
- **Relembre a oficina de autocompaixão.** Naquela oficina, conversamos sobre como podemos fazer amizade e ter uma relação de bondade conosco. O autocuidado é um dos gestos que mantemos nessa amizade. São coisas que, embora possam parecer pequenas, ao longo do tempo podem fazer muita diferença.
- **Apresente algumas estratégias básicas e gerais de autocuidado:** todos nos beneficiamos de nos alimentar bem, beber água, dormir oito horas por noite, fazer exercício, manter hábitos de higiene etc. São hábitos que todos precisamos cultivar para manter a saúde, mesmo que não tenhamos vontade. Há coisas que podem não ser prazerosas no momento, mas que no longo prazo nos fazem sentir bem melhor – como exercício físico e a boa alimentação. Mas também há práticas que fazem bem e que são prazerosas. Vamos focar nessas hoje.
- **Aponte a natureza particular do autocuidado de cada um:** para além dessas estratégias mais gerais, cada um tem suas formas de se cuidar – o que funciona para você pode não funcionar para outra pessoa. Há muitas estratégias diferentes de autocuidado que você pode experimentar até encontrar o que funciona para você.

- **Hoje, cada um vai pensar nas práticas que já utiliza que promovem bem-estar e também se planejar para experimentar incluir outras na rotina.** Vamos criar um compromisso de fazer o possível para incluir esses pequenos momentos de prazer e cuidado consigo no dia a dia e ver como isso nos auxilia no longo prazo.

3. ELABORAÇÃO DE UM PLANO DE AUTOCUIDADO

TEMPO ESTIMADO: 25 MINUTOS

- **Distribua uma impressão do plano de autocuidado para cada adolescente.**
- **Projete na sala os cinco slides com as cinco formas de autocuidado.**
- **Reforce que são exemplos que costumam funcionar como pequenos gestos de autocuidado para muita gente, mas que podemos encontrar os que nos agradam mais, caso estes não pareçam interessantes.** Explique que você vai dar sugestões, mas encoraje os(as) adolescentes a incluírem suas próprias práticas nos planos, como atividades relacionadas a hobbies e interesses pessoais.
- **Conduza o preenchimento dos planos de autocuidado, explicando cada item dos slides. São eles:**

FÍSICO (FORMAS DE ACALMAR/RELAXAR O CORPO)

- **Tomar um banho quente** *(banhos quentes naturalmente tem um efeito relaxante sobre nosso sistema nervoso);*
- **Automassagem** *(massagear o corpo com as próprias mãos – ombros, pescoço, pés, têmporas etc.);*
- **Dançar** *(dançar ouvindo música ou qualquer outra forma de movimento prazerosa, como andar de bicicleta ou correr);*
- **Beber uma xícara de chá** *(preparar e beber um chá pode ter um efeito reconfortante sobre o corpo – pode ser também um suco);*
- **Tomar sol** *(sentir o calor do sol em dias mais frios é gostoso e tem efeitos importantes sobre o nosso humor);*
- **Alongar** *(fazer um alongamento simples ou experimentar práticas como o Yoga – existem aulas online gratuitas no Youtube);*

- **Beber um copo de água** *(beber água é fundamental para a nossa saúde e disposição);*
- **Dormir** *(dormir por pelo menos 8h todas as noites e/ou tirar uma soneca depois do almoço é fundamental para manter nosso corpo descansado e energizado);*
- **Cuidar da aparência** *(práticas de cuidado com o corpo como pentear o cabelo, lavar o rosto, pintar as unhas ou qualquer outra pequena estratégia podem nos ajudar a melhorar nossa disposição).*

MENTE (FORMAS DE REDUZIR A AGITAÇÃO DA MENTE E O ESTRESSE)

- **Meditar** *(sentar confortavelmente em silêncio e prestar atenção na respiração. Há muitos aplicativos que oferecem instruções de meditação gratuitamente como o Lojong, o Insight Timer, o Calm e o Headspace);*
- **Ler um livro inspirador** *(a leitura de um livro pode renovar a energia e ajudar a colocar os pensamentos em ordem);*
- **Fazer uma coisa de cada vez** *(evitar o funcionamento multitarefas, que nos deixa mais ansiosos e agitados. Se estamos comendo, prestar atenção na comida, se estamos estudando, prestar atenção no estudo e assim por diante);*
- **Passear na natureza** *(caminhar por áreas de natureza, como parques, pode ajudar a acalmar a mente);*
- **Sonhar** *(se dedicar a sonhar. Visualizar o futuro que desejamos pode ajudar a nos manter inspirados, esperançosos e energizados, mesmo em momentos mais difíceis);*
- **Me desconectar das redes sociais** *(é fundamental criar tempo longe das redes e telas, porque o uso excessivo está associado a diversas condições de saúde mental mais graves como ansiedade e depressão. Experimente passar uma tarde ou um dia inteiro longe do celular);*
- **Estar presente** *(quando a mente está muito agitada, podemos praticar a presença – simplesmente focar no que está acontecendo agora, nas nossas sensações físicas e no que percebemos à nossa volta – ao invés de deixarmos a mente vagar por pensamentos e preocupações);*
- **Arrumar meu espaço** *(manter nossa casa ou nosso quarto organizados pode nos ajudar a mantermos a mente mais em ordem também);*

- **Me planejar** *(uma forma de combater a ansiedade e a sensação de estar sobrecarregado(a) é escrever os afazeres e preocupações e se planejar – organizando nosso dia, talvez criando uma rotina diária ou um plano para o futuro, sempre estabelecendo metas e objetivos realistas e comemorando quando alcançamos mesmo o menor deles).*

EMOÇÕES (FORMAS DE ACALMAR E CONFORTAR O CORAÇÃO)

- **Brincar com um bichinho** *(fazer carinho em animais libera hormônios de bem-estar no cérebro, nos confortando emocionalmente);*
- **Fazer terapia** *(fazer psicoterapia é um gesto de autocuidado muito importante. Há espaços que oferecem esses serviços gratuitamente ou a preço social – procure saber na sua cidade para informar os(as) adolescentes);*
- **Cozinhar** *(cozinhar para si mesmo ou para os outros pode ser uma atividade relaxante e reconfortante);*
- **Escrever em um diário** *(escrever sobre o que pensamos e sentimos é uma excelente forma de aliviar as emoções);*
- **Escutar música de olhos fechados** *(escutar uma música que amamos de olhos fechados pode nos ajudar a acessar nossas emoções, deixá-las fluir e relaxar);*
- **Fazer arte** *(expressão artística é uma ótima estratégia de autocuidado – desenhar, escrever, fazer teatro, cantar, pintar, dançar, tocar um instrumento... Tudo isso pode nos ajudar a sentir e expressar nossas emoções);*
- **Fazer uma caminhada** *(uma longa caminhada pode ajudar a organizar o que sentimos);*
- **Assistir a um filme engraçado** *(assistir a um filme ou uma série engraçada pode melhorar nosso humor e melhorar nosso astral).*

RELAÇÕES (FORMAS DE SE CONECTAR COM OS OUTROS E SE NUTRIR DAS RELAÇÕES)

- **Encontrar amigos** *(encontrar amigos pra fazer alguma coisa ao invés de se restringir a contatos pelas redes sociais é importante para o nosso senso de conexão e pertencimento);*

- **Dizer "eu te amo"** *(expressar o nosso amor ou carinho por alguém reforça nossas conexões e nos faz sentir mais próximos dos outros);*
- **Abraçar alguém** *(o contato físico é muito importante para o nosso bem-estar, principalmente quando estamos nos sentindo sós – abrace os outros sempre que possível);*
- **Conhecer uma pessoa nova** *(conhecer gente nova pode ser divertido e diminuir nossa sensação de isolamento – quem sabe assim conhecemos um(a) super novo(a) amigo(a)?);*
- **Me juntar a um grupo/movimento** *(encontrar pessoas com quem temos afinidade – seja um movimento social/político, um grupo artístico, um coletivo... – nos faz sentir partes de uma comunidade, mais apoiados e pertencentes);*
- **Jogar um jogo com alguém** *(um simples jogo de cartas com alguém da família pode ser muito divertido);*
- **Ligar para um amigo** *(hoje nos restringimos mais à comunicação por mensagens, mas ligar ou fazer uma videochamada com um amigo quando nos sentimos mal – ou quando ele está se sentindo mal – pode oferecer outro tipo de conforto e acolhimento);*
- **Me abrir com um adulto** *(se abrir com um adulto que admiramos e em quem confiamos – um familiar, um professor, um conhecido – pode nos fazer sentir acolhidos e gerar bons aprendizados);*
- **Escutar alguém com atenção** *(escutar com atenção alguém de quem gostamos nos ajuda a esquecermos um pouco dos nossos problemas e a nos sentirmos conectados com outra pessoa).*

ESPÍRITO (FORMAS DE SE CONECTAR E SE COMPROMETER COM VALORES MAIS PROFUNDOS)

- **Frequentar um espaço religioso, se assim quisermos** *(se temos uma religião, podemos passar a frequentá-la com regularidade. O senso de comunidade que se cria ali pode nos ajudar a nos conectar com nossos valores);*
- **Ajudar outra pessoa** *(apoiar alguém, por menor que seja o gesto, pode nos ajudar a nos sentirmos mais alinhados com valores importantes);*
- **Estar na natureza** *(muitas pessoas se sentem conectadas com algo sagrado quando estão na natureza);*

- **Rezar** *(se você tem alguma fé, rezar/orar pode ser muito poderoso para cultivar bem-estar);*
- **Fazer trabalho voluntário** *(trabalhar por uma causa maior na qual acreditamos, gerando um impacto positivo para outras pessoas, pode gerar muitos sentimentos positivos);*
- **Agradecer** *(criar o hábito de agradecer pela vida e pelo que vemos de bom e belo nela é uma forma de apreciá-la mais);*
- **Olhar o céu estrelado** *(contemplar as estrelas, o tamanho do universo e a nossa pequenez diante dele pode gerar um senso importante de perspectiva e encantamento com a vida);*
- **Colocar os pés na grama** *(pisar descalço na terra ou na grama no ajuda a nos sentirmos mais conectados com o mundo a nossa volta);*
- **Tempo de silêncio** *(ter tempo de silêncio e solitude para pensar e contemplar a vida pode nos acalmar a mente).*

- **À medida em que for explicando cada um dos itens, os(as) adolescentes podem ir preenchendo os seus planos com as opções que lhes parecem mais interessantes.**
  É importante que todo esse processo seja dialogado e que os(as) adolescentes compartilhem o que acham das práticas e quais consideram mais ou menos viáveis e eficazes.
- **Os(as) adolescentes podem e devem incluir suas próprias práticas e estratégias que não estejam nos slides.** Estimule-os(as) a compartilharem suas práticas com a turma, caso se sintam à vontade.

4. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Reforce a importância de deliberadamente criarmos tempo para nos cuidarmos.** Na correria do dia a dia, muitas vezes nos esquecemos de que precisamos de cuidado, além de dedicar tempo para nos nutrir fisicamente, mentalmente, emocionalmente, relacionalmente e espiritualmente. Quando nos sentimos mal, muitas vezes também não nos lembramos dessas pequenas ações que geram alívio e conforto.
- **Sugira que os(as) adolescentes deixem seus planos de autocuidado em um lugar que possam visualizar com frequência,** para que não se esqueçam da importância de se cuidarem um pouquinho todos os dias.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.



MEU PLANO DE *Autocuidado*

Todo mundo precisa de cuidado! Adotar pequenas práticas de autocuidado no dia a dia nos ajuda a nos sentirmos mais fortes, felizes e capazes de atravessar as dificuldades que aparecem. Neste plano, vamos mapear as práticas que você já usa e também pensar em outras que pode começar a usar sempre que possível para cuidar melhor de você mesma(o). Experimente-as e veja o que funciona melhor para você!

COMO ME CUIDAR FISICAMENTE? -ACALMAR, RELAXAR E/OU FORTALECER O CORPO

O QUE EU JÁ FAÇO

O QUE POSSO COMEÇAR A FAZER

COMO ME CUIDAR MENTALMENTE? - REDUZIR A AGITAÇÃO DA MENTE E O ESTRESSE

O QUE EU JÁ FAÇO

O QUE POSSO COMEÇAR A FAZER

9. Comunicação não-violenta

INTRODUÇÃO

Nas últimas oficinas trabalhamos a relação dos(as) adolescentes consigo e suas emoções, cultivando consciência do seu mundo interno e desenvolvendo habilidades para o manejo das questões do mundo interno. Nesta oficina direcionaremos nosso olhar para as relações, instrumentalizando todos os aprendizados no eixo das emoções para cuidar dos relacionamentos e desfazer conflitos.

A comunicação não-violenta (CNV) é uma forma de reinventar nossa comunicação diante de conflitos e desentendimentos nas relações, criada pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg. **Por meio do treino desta ferramenta, aprendemos a escutar o outro com atenção e empatia mesmo quando ele se expressa de forma agressiva. Também descobrimos que somos capazes de nos expressar com honestidade e clareza, conscientes do que que observamos, sentimos e desejamos, além de resolver conflitos sem machucar ninguém.**

Esta oficina utiliza uma variação da dinâmica de Teatro-Fórum para exemplificar formas mais ou menos construtivas de se comunicar diante dos conflitos nas relações. O Teatro-Fórum é uma técnica de Teatro do Oprimido. Nela, os atores representam uma cena-problema e, em seguida, propõem aos espectadores que intervenham, ocupando o lugar do protagonista, para encontrar soluções para o problema. Os(as) adolescentes são convidados(as) a encenar quatro cenas de conflito em relacionamentos, a identificar quais emoções e necessidades estão em jogo e a pensar em formas mais ou menos construtivas de resolver a situação.

OBJETIVOS

- Refletir sobre formas de se comunicar mais ou menos eficazes;
- Treinar a capacidade de identificação de sentimentos e necessidades em si e nos outros;
- Fortalecer a habilidade da empatia diante do outro;
- Adquirir experiência na transformação de mensagens “violentas” em “não-violentas”;
- Desenvolver habilidades interpessoais de comunicação com base no método da Comunicação Não-Violenta.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartões com descrições das quatro cenas de conflito (disponíveis nos anexos).	50 minutos	• Como estamos acostumados a lidar com conflitos nas relações? • Tendemos a ser violentos diante de conflitos nas relações? • Como podemos resolver conflitos de forma não-violenta? • Quais os benefícios de se comunicar de forma não-violenta?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Forme duplas entre os(as) adolescentes.**
- **Peça para que um(a) dos(as) adolescentes da dupla estenda a sua mão em forma de punho e a segure em frente ao rosto do outro.** A ideia é que seja um gesto que simule um “soco”, um gesto que remeta a uma agressão. Enfatize que não devem encostar no outro, apenas segurar a mão em frente ao seu rosto.
- **Agora, convide o(a) outro(a) adolescente da dupla a tirar a mão do colega da frente do seu rosto.** Ofereça somente essa instrução e deixe que os(as) adolescentes decidam como fazer isso acontecer. A tendência é que alguns(mas) ou a maioria dos(as) adolescentes usem a força para retirar a mão do outro.
- **Pergunte, ao final da dinâmica, se alguém simplesmente pediu para o outro que retirasse a mão.**
- **Explique que a instrução não era nem de que o(a) adolescente que tinha a mão em punho deveria resistir a tirar a mão nem que o(a) outro(a) adolescente deveria tirá-la à força.** Aponte que muitas vezes recorremos à violência nas relações quando poderíamos simplesmente conversar e resolver situações com escuta e empatia.

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:DEZ MINUTOS

- **Inicie a oficina explicando que hoje vamos conversar sobre comunicação não-violenta** – um método criado para resolver conflitos nas relações. Essa forma de se comunicar nos oferece um caminho para:

    1. escutar os outros com mais profundidade;
    2. ser capaz de enxergar o que está além do comportamento do outro;
    3. nos expressarmos plenamente sem machucar ninguém, mas também sem "engolir sapo";
    4. encontrar soluções para os conflitos.

- **Para introduzir a importância da habilidade de se comunicar de forma não-violenta, você pode abordar os seguintes pontos, sempre de forma dialógica, dando tempo para que os(as) adolescentes compartilhem suas impressões:**

    - **Humanidade compartilhada**
    - Relembre os(as) adolescentes de que todos(as) enfrentamos dificuldades e sofrimentos nas nossas vidas. Cada um(a) enfrenta seus obstáculos particulares, mas a vivência do sofrimento é compartilhada por todos nós.
    - Todos experienciamos as mesmas emoções (raiva, tristeza, alegria, medo, nojo) em variados graus ao longo de nossas vidas;
    - Todos temos necessidades parecidas (ex.: nos sentir respeitados(as), valorizados(as), amados(as), protegidos(as), seguros(as), tranquilos(as), livres...) que, quando frustradas ou ameaçadas, podem produzir emoções for tes;
    - Todos(as) estamos aprendendo a lidar melhor com nossas emoções – de forma mais construtiva e menos destrutiva – e às vezes falhamos no pro c esso.
    - Também nem sempre sabemos expressar o que queremos nas relações. Ex.: podemos querer que a outra pessoa nos acolha e, ao invés de pedir isso, reclamamos e gritamos, esperando que ele(a) entenda o que queremos mesmo que não deixemos isso claro.

- **Compaixão**
- Compreendendo que todos(as) temos necessidades parecidas, temos dificuldades e por vezes não sabemos lidar com nossas emoções, podemos passar a enxergar que não há motivo para nos entendermos como inimigos na maior parte dos conflitos;
- Nos conflitos, podemos passar a entender que a outra pessoa está simplesmente pedindo ajuda para se sentir melhor na situação, ainda que faça isso de uma forma agressiva ou confusa – assim como nós às vezes fazemos. Ambos estamos buscando nos sentir melhor e ter nossas necessidades satisfeitas;
- Podemos, então, descobrir nossa capacidade de empatia pelo outro. Empatia é a nossa capacidade de imaginar e compreender o que o outro está sentindo, de nos colocarmos no lugar dele;
- Quando entendemos que a outra pessoa é como nós e que, nos conflitos, também está sofrendo, podemos pensar em caminhos para atender a ambos.
- **Comunicação não-violenta:**
- Toda vez que entramos em uma briga ou temos um desentendimento com alguém, o que está por trás disso é o confronto entre duas formas diferentes de ver a situação, além dos sentimentos e das necessidades de cada um(a).
- Para resolver conflitos, podemos aprender a ouvir e a expressar quatro pontos claramente:

OBSERVAÇÃO	O primeiro passo é entender o que nós e a outra pessoa estamos observando da situação: o que aconteceu para disparar essa situação de conflito? O que cada um está enxergando da situação?
SENTIMENTOS	O segundo passo é compreender o que nós e a outra pessoa estamos sentindo. Quais emoções estão presentes para cada um? Quais sentimentos surgiram para cada um?
NECESSIDADES	O terceiro passo é identificar quais são as necessidades que estão em jogo: o que nós e a outra pessoa queremos, do que precisamos? Qual necessidade cada um de nós sente que não está sendo atendida naquela situação?
PEDIDO	Por fim, fazemos um pedido concreto e objetivo que nos ajudará a nos sentirmos melhor naquela situação. Também aprendemos a identificar o que a outra pessoa está pedindo, mesmo que ele(a) expresse isso de uma forma confusa

3. TEATRO-FÓRUM

TEMPOESTIMADO:30 MINUTOS

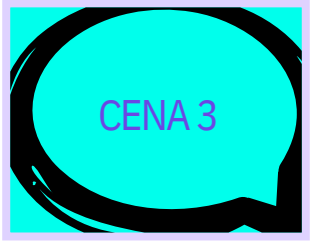
- **Divida os(as) adolescentes em quatro grupos. Distribua um dos cartões disponíveis no anexo para cada grupo.**
- **Peça para que cada grupo leia a sua cena e distribua papéis para encená-la para o grupo maior.**
  Convide o primeiro grupo, da cena 1, a encenar a sua cena para o grupo maior.



Você teve um dia muito difícil e cansativo. Quando chega em casa, exausto(a) e precisando dormir, sua mãe começa a gritar com você, reclamando que você deixou a casa bagunçada antes de sair.



Você está se sentindo triste e liga para um(a) amigo(a) próximo(a), explicando que não está bem e perguntando se vocês podem se encontrar para conversar. Ele(a) diz que está muito ocupado(a) estudando para uma prova importante e desliga o telefone rapidamente.



Você estava indo mal em uma matéria da escola, estudou bastante para a prova e tirou uma boa nota. Porém, o professor não acredita que você realmente estudou/se dedicou e te acusa de colar, ameaçando te reprovar.



Seu(ua) namorado(a) termina o relacionamento inesperadamente. Você não tinha observado nenhum sinal de que isso poderia acontecer e foi pego(a) desprevenido(a).

- **Depois da encenação, aponte que o(a) nosso(a) protagonista está diante de uma encruzilhada:** há muitas formas de reagir a essa situação – algumas mais construtivas
  e outras menos.

- **Relembre os quatro componentes da CNV e promova uma discussão que procure identificar quais os sentimentos e as necessidades dos dois personagens na cena.**
- **Na cena 1, você pode usar a tabela a seguir como apoio:**

		SENTIMENTOS	NECESSIDADES
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	VOCÊ	• Irritado(a) • Com raiva • Impaciente • Saturado(a)	• Descanso • Aceitação • Respeito • Compreensão
	MÃE	• Irada • Impaciente • Aborrecida • Frustrada	• Apoio • Ordem/organização • Respeito • Compreensão

- **Peça para que o grupo pense e encene como seria uma resolução ineficaz, destrutiva e violenta para o conflito que ignora os sentimentos e as necessidades do outro, em que a empatia não está presente –** uma forma de lidar com a situação que só deixaria as coisas piores (por exemplo: acusar, xingar, julgar, criticar, reclamar, agredir).
- **Depois dessa primeira encenação, convide algum(a) voluntário(a) do grupo a assumir o lugar do(a) protagonista e imaginar uma resolução construtiva e não-violenta –** que leva em consideração os sentimentos e as necessidades do outro e, ao final, faz um pedido sincero que contempla todos os sentimentos em jogo.
- Uma inspiração pode ser a coluna da direita da tabela abaixo, que contém uma observação sobre a situação, uma expressão dos sentimentos e das necessidades e um pedido. É importante enfatizar a presença de todos na mensagem que os(as) adolescentes criarem:

	EXEMPLOS DE COMUNICAÇÃO DESTRUTIVA	EXEMPLOS DE COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	"Me deixe em paz! Você só reclama! Não está vendo que estou exausto(a)?"	Mãe, estou vendo que você está chateada porque eu não arrumei a casa. Estou me sentindo irrita-do(a) porque tive um dia difícil e estou precisando descansar. Você precisa que eu arrume a casa agora ou posso te pedir para fazer isso amanhã cedo?

- Repitam a mesma dinâmica para todas as cenas, utilizando as duas tabelas a seguir como referências.

Sentimentos e necessidades em jogo em cada cena:

		SENTIMENTOS	NECESSIDADES
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	VOCÊ	• Irritado(a) • Com raiva • Impaciente • Saturado(a)	• Descanso • Aceitação • Respeito • Compreensão
	MÃE	• Irada • Impaciente • Aborrecida • Frustrada	• Apoio • Ordem/organização • Respeito • Compreensão
CENA 2 (VOCÊ + AMIGO)	VOCÊ	• Triste • Com raiva • Confuso(a) • Constrangido(a) • Desapontado(a)	• Acolhimento • Empatia • Proximidade • Amor
	AMIGO	• Ansioso(a) • Preocupado(a) • Impaciente	• Compreensão • Aceitação • Respeito
CENA 3 (VOCÊ + PROFESSOR(A))	VOCÊ	• Irado(a) • Frustrado(a) • Nervoso(a) • Aborrecido(a) • Desencorajado(a)	• Confiança • Respeito • Apreciação • Encorajamento
	PROFESSOR	• Desconfiado(a) • Relutante • Irritado(a)	• Honestidade • Respeito
CENA 4 (VOCÊ + NAMORADO(A))	VOCÊ	• Triste • Desorientado(a) • Desapontado(a) • Frustrado(a)	• Segurança emocional • Amor • Consideração • Empatia
	NAMORADO(A)	• Desconfortável • Triste • Nervosa(o)	• Autonomia • Compreensão • Respeito

Exemplos de comunicação não-violenta:

	EXEMPLOS DE COMUNICAÇÃO CONSTRUTIVA (NÃO-VIOLENTA)
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	Mãe, estou vendo que você está chateada porque eu não arrumei a casa. Estou me sentindo irritado(a) porque tive um dia difícil e estou precisando descansar. Você precisa que eu arrume a casa agora ou posso te pedir para fazer isso amanhã cedo?
CENA 2 (VOCÊ + AMIGO)	Fulano(a), eu vi que você estava ocupado(a) quando eu te pedi ajuda. Estou me sentindo triste e desapontado porque eu preciso sentir que posso contar com meus amigos em momentos difíceis. Da próxima vez que eu precisar de ajuda e você estiver ocupado, podemos combinar algum outro momento para nos encontrarmos? Isso vai me ajudar a me sentir menos sozinho(a).
CENA 3 (VOCÊ + PROFESSOR(A))	Professor(a), estou vendo que você está desconfiado(a) de que eu colei nessa prova. Estou me sentindo frustrado(a) e desencorajado(a) porque preciso de confiança e respeito. Me esforcei para conseguir tirar essa nota e fiz isso de uma forma honesta. Podemos pensar em alguma forma de eu te comprovar que não colei?
CENA 4 (VOCÊ + NAMORADO(A))	Fulano(a), estou vendo que você não estava feliz com nosso namoro. Estou me sentindo triste e confuso porque preciso me sentir seguro nas minhas relações e essa notícia me pegou desprevenido(a). Você pode me explicar o que aconteceu e se podemos fazer alguma coisa para nos reconciliarmos?

4. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Reforce: é inevitável que, durante nossas vidas, entremos muitas vezes em conflitos com outras pessoas.** Inevitavelmente nos sentiremos desapontados(as), irritados(as)
  e frustrados(as) com as pessoas. Da mesma forma, as pessoas podem se sentir desapontadas, irritadas, chateadas ou frustradas conosco. Nunca vamos conseguir eliminar as pessoas que nos incomodam de nossas vidas – sempre teremos que lidar com pessoas que consideramos difíceis. Por isso, é importante trabalhar a nossa capacidade de resolver conflitos com o mínimo de danos possível para nós e para os outros. Isso envolve ter empatia e compaixão pela outra pessoa, procurando compreendê-la no mundo dela mesmo quando isso for difícil.

- **Lembre: nem sempre a nossa iniciativa de conversar de forma não-violenta vai transformar imediatamente os conflitos** – pode ser que o outro demore a amenizar o tom ou que não o faça. Mas se comunicar dessa forma aumenta muito as chances de compreendermos, sermos compreendidos e pensarmos em uma solução eficaz.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.



10. O bem-estar de todo mundo

INTRODUÇÃO

O cuidado com a saúde mental e emocional envolve um trabalho de cada adolescente consigo mesmo – o trabalho de se conscientizar das suas emoções e praticar formas mais construtivas de lidar com elas. **Para além disso, é fundamental que esse cuidado seja feito também de forma coletiva – de cada adolescente para com o grupo e do grupo para com cada adolescente.**

Uma das maiores pesquisas já realizadas sobre a felicidade foi feita pela Universidade de Harvard ao longo de 81 anos, acompanhando um grande grupo de pessoas ao longo do tempo e identificando os fatores mais associados à felicidade, ao bem-estar e à saúde. A conclusão do estudo não deixou dúvidas: **relações próximas e de qualidade são o que mantém as pessoas felizes**, mais do que qualquer outra coisa como sucesso profissional ou dinheiro.

Segundo o pesquisador Robert Waldinger, uma das lideranças do projeto, "o importante para nos mantermos felizes e saudáveis ao longo da vida, é a qualidade dos nossos relacionamentos. [...] Uma relação de qualidade é uma relação em que você se sente seguro, em que você pode ser você mesmo. Claro que nenhum relacionamento é perfeito, mas essas são qualidades que fazem com que a gente floresça".[8]

Muitos(as) adolescentes hoje, particularmente desde a pandemia, parecem tender ao isolamento e ao desinvestimento dos vínculos comunitários e das relações profundas,
o que inevitavelmente impacta negativamente sua saúde e seu bem-estar. Por isso, esta oficina procura **fortalecer o senso de comunidade e pertencimento dos(as) adolescentes, bem como ressaltar para cada um(a) deles(as) a importância de cuidarem uns dos outros**
e das suas relações para promover a saúde e o bem-estar de todos. Esse é o objetivo desta oficina.

[8] Martins, Alejandra. O que realmente nos faz felizes? As lições de uma pesquisa de Harvard que há quase oito décadas tenta responder a essa pergunta. BBC Mundo, 23 abr 2016. Disponível em: https://www.bbc.com/p or tuguese/cu riosidades-38075589

OBJETIVOS

- Compreender o cuidado com a saúde mental coletiva como um assunto do interesse de todos;
- Imaginar formas de contribuir com o cuidado com a saúde mental do coletivo a partir do fortalecimento dos vínculos;
- Criar um plano de ação simples e exequível para mobilizar todos(as) os(as) adolescentes da turma no cuidado com a saúde mental de todos.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartolina; • Lápis/canetas; • Cartões com a descrição das funções de cada grupo (1 para cada grupo, 5 no total – disponíveis nos anexos).	50 minutos	• O que nos faz felizes? • Como podemos cuidar do bem-estar de todos, c oletivamente? • Como cada um pode se engajar no cuidado com a saúde mental e emocional de todos?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO

TEMPOESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Reúna os(as) adolescentes em uma roda.**
- **Convide-os(as) a compartilharem, um(a) de cada vez, uma música ou artista musical que os(as) faz sentir bem e/ou os(as) ajuda a lidar com momentos difíceis.**
- **Explique que toda vez que algum(a) adolescente compartilhar a sua música/artista, o(a) próximo(a) deverá lembrar das músicas/artistas que foram ditas anteriormente, lembrando-se de quem as disse.** Ex.: Se o adolescente João veio depois de Ana, Pedro e Maria, deve dizer as músicas/artistas que Ana, Pedro e Maria citaram e depois compartilhar a sua. As músicas/artistas vão se acumulando ao longo da dinâmica e a última pessoa deverá listar todas elas, adicionando a sua ao final. A dinâmica é feita para ser desafiadora, já que são muitos(as) adolescentes, e pode gerar boas risadas.

- **Sugira que alguém se encarregue de criar uma *playlist* com todas as músicas e que compartilhe com a turma para que todos possam acessá-la e escutá-la quando precisarem.** Esta é uma pequena ação que contribui para o bem-estar de todos(as) os(as) participantes e já introduz o tema da oficina de hoje.

2. APRESENTAÇÃO

TEMPOESTIMADO:CINCO MINUTOS

- **Comece a oficina com a pergunta: o que é felicidade?** O que é ser feliz? O que nos faz felizes? Deixe que alguns(mas) adolescentes compartilhem suas opiniões.
- **Apresente os achados científicos sobre o que nos faz felizes:** explique que um dos maiores estudos já realizados sobre a felicidade[9] acompanhou várias pessoas por 81 anos para identificar o que fazia algumas mais felizes que outras – e chegou a uma conclusão: a felicidade está relacionada a estar conectado com os outros. Ela tem a ver com a qualidade dos nossos relacionamentos. Relações próximas e de qualidade são o que mantinham as pessoas felizes, mais do que dinheiro, fama ou poder.
- **Explique que estarmos bem tem a ver com cuidarmos das nossas relações e das pessoas que amamos e com quem convivemos.** Quando cuidamos da felicidade e do bem-estar de quem está conosco, cuidamos do nosso também. As melhores ações de cuidado, portanto, são aquelas que levam em conta e beneficiam a todos.
- **Explique que, se esse é o caso, podemos juntos tornar uma prioridade cuidar das nossas relações uns com os outros e criar um ambiente acolhedor do qual todos se beneficiam.** Podemos nos organizar em comunidade para criar um sistema que ajude todo mundo a ficar bem.

3. CRIAÇÃO DE UM PLANO DE CUIDADO COLETIVO

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Explique que hoje vamos criar um plano coletivo para cuidar da saúde emocional da turma.** O plano vai levar em consideração os talentos e as qualidades de cada um de nós
e criar vários grupos de trabalho cujos membros terão diferentes responsabilidades com a turma.

[9] Mineo, Liz. Good genes are nice, but joy is better. The Harvard Gazette, 11 abr 2017. Disponível em: https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/

- Detalhe a ideia da dinâmica: vamos criar um sistema de cuidado em que cada um vai ter uma função. Teremos cinco grupos principais:

    - **Os(As) Observadores(as)**

      Pessoas observadoras que ficarão encarregadas de se atentar aos colegas e ao seu estado emocional.

    - **Os(As) Perguntadores(as)**

      Pessoas cuidadosas que possam perguntar ao(à) colega se ele(a) está bem, com gentileza e carinho.

    - **Os(As) Escutadores(as)**

      Pessoas acolhedoras e boas-ouvintes, que disponibilizarão seu tempo para escutar o(a) colega sem julgamento, crítica ou impaciência.

    - **Os(As) Alegradores(as)**

      Pessoas calorosas e engraçadas que se encarreguem de contar piadas, dar abraços, divertir e levantar o astral da turma.

    - **Os(As) Informadores(as)**

      Pessoas responsáveis que conheçam o fluxo de cuidado da escola para direcionar alguém pode estar precisando de ajuda.

- **Deixe que a turma se divida entre as seis funções, avaliando quem seria melhor em qual delas.** Explique que só precisamos assumir um papel que realmente estejamos confortáveis em assumir. Por exemplo, posso ser um bom ouvinte, mas se não me sinto apto ou não tenho disponibilidade para escutar os(as) colegas, não preciso ocupar esse papel. É recomendado, mas não totalmente necessário, que cada grupo tenha mais ou menos a mesma quantidade de adolescentes – mais importante do que isso é que cada um se sinta à vontade na sua posição.
- **Enfatize que, para cumprir esses nossos papéis, precisamos estar cuidando de nós mesmos em primeiro lugar.** Quando não estamos bem, fica difícil cuidar de outras pessoas. Enfatize também que nenhum desses papéis deve ser visto como uma obrigação, mas como algo que fazemos com o coração aberto, nos dias em que nos sentimos aptos, tendo o bem-estar de todo mundo em mente.

- **Quando estiverem definidos os(as) participantes dos grupos, peça para que cada grupo se reúna em um canto da sala.**
- **Distribua para cada grupo a impressão com a descrição das suas funções. São elas:**

OBSERVADORES(AS)

Os Observadores(as) são pessoas atentas e sensíveis que enxergam o que os outros não veem.

Ficam encarregados(as) de cuidar dos(as) colegas pelo olhar e pelos ouvidos: observar como eles(as) estão a cada dia, se parecem mais tranquilos(as), tristes ou ansiosos(as), o que andam dizendo e como andam se comportando. Lembrem-se do que aprendemos sobre os sinais de alerta:

- Sentir-se muito triste ou isolado(a) por muito tempo;
- Tentar se machucar, fazer planos para isso ou falar sobre suicídio;
- Sentir medo muito intenso repentinamente, com o coração e/ou a respiração acelerados;
- Entrar em brigas ou expressar o desejo de machucar outras pessoas;
- Ter uma relação pouco saudável com a comida, comendo demais, de menos, ou se exercitando excessivamente para perder peso;
- Preocupações ou medos muito intensos que atrapalham atividades diárias;
- Dificuldade extrema de se concentrar ou de ficar parado;
- Mudanças de humor muito intensas que causam problemas nas relaç õ es;
- Mudanças drásticas no comportamento ou na personalidade.

Se notarem que isso está acontecendo com alguém, podem conversar diretamente com a pessoa, acionar um Perguntador ou um adulto de confiança. confiança. E claro, não se esqueçam de observar a si mesmos também e sinalizar se precisarem de ajuda!

PERGUNTADORES(AS)

Perguntadores(as) são pessoas empáticas e cuidadosas que se preocupam com o bem-estar do outro, mesmo que não o conheçam.

Eles/Elas ficam encarregados(as) de abrir uma conversa com os(as) colegas sempre que quiserem ou se notarem que alguém está mais triste ou ansioso(a). Algumas perguntas que podem fazer para começar uma conversa acolhedora como essas são:

- Tudo bem com você?
- Como está o seu dia?
- Como tem sido o retorno às aulas presenciais para você?
- Notei que você está mais pra baixo hoje, você quer conversar?

Usem sempre um tom de voz calmo, natural e procure começar essas conversas em lugares mais privados, para que o outro se sinta mais à vontade para compartilhar como se sente. Ao perguntar como ele(a) se sente, saiba que você não precisa ter todas as respostas. Basta deixar que a pessoa saiba que não está sozinho(a). Com um tom de voz e uma linguagem corporal acolhedores, deixe que ele(a) saiba que você não vai julgá-lo(a).

Se o outro não quiser conversar ou compartilhar como se sente, não o pressione. Isso pode deixá-lo(a) ansioso(a). E lembre-se de que o que os outros compartilham conosco são pedaços íntimos das suas vidas – não compartilhe o que você ouvir a não ser que pense que a outra pessoa está em risco. Nesse caso, compartilhe, com cuidado, com um adulto de confiança.

ESCUTADORES(AS)

Escutador(as) são pessoas pacientes e empáticas que se interessam pelo mundo do outro.

Ficam encarregados(as) de oferecer escuta ao(à) colega se notarem que ele(a) pode estar precisando desabafar e ficam disponíveis, também, para serem acionados(as) pelos(as) colegas quando eles(as) precisarem de escuta.

Algumas dicas para escutar outra pessoa são:

- Ofereça sua atenção completa: tente realmente prestar atenção no que o outro está dizendo;
- Não sinta que você precisa ter todas as respostas para escutar alguém. Às vezes, só o que queremos é sentir que não estamos sozinhos(as) e uma escuta atenta pode ter esse poder.
- Fique atento aos seus preconceitos e não imponha sua opinião ou sua visão de mundo para o outro. Tente abrir mão dos seus julgamentos pessoais quando estiver escutando.
- Se quiser oferecer um conselho, procure perguntar antes algo como: você quer que eu te dê um conselho ou só quer que eu te escute?
- Você pode fazer perguntas – isso pode ajudar o outro a se sentir ouvido – mas evite perguntar sobre temas que parecem muito sensíveis ou delicados. Se sentir que o outro não quer falar sobre determinado assunto, não pressione.
- Respeite a privacidade do outro: não compartilhe o que você escutar a não ser que pense que a outra pessoa está em risco. Nesse caso, compartilhe, com cuidado, com um adulto de confiança.
- Fique sempre atento ao seu bem-estar: escutar não deve ser estressante nem exaustivo. Se não podemos escutar o outro no momento, podemos direcioná-lo a um outro Escutador, a um adulto de confiança ou a um serviço de saúde mental.

Se notar que alguém precisa de ajuda, levante, com delicadeza, a possibilidade de que ele/ela procure algum adulto ou profissional de saúde mental. Você pode dizer algo como “você acha que poderia ser bom procurar atendimento profissional para lidar com essa questão?”

ALEGRADORES(AS)

Alegradores(as) são pessoas calorosas e engraçadas que conhecem o poder de uma risada e de um abraço apertado. Eles/Elas se encarregam de divertir e levantar o astral da turma.

Dicas para colocar mais alegria no dia a dia da turma:

- Elogie os outros! Parabenize-os pelos seus esforços e celebre suas conquistas. Pequenos elogios como “gostei da sua roupa” ou “você tem um sorriso lindo” já podem fazer o dia de alguém.
- Conte piadas que unem, não que desunem. Às vezes, fazemos piadas às custas dos outros, mas esse tipo de humor não traz alegria de verdade, porque faz o outro se sentir exposto, criticado ou depreciado. As melhores piadas são engraçadas para todo mundo.
- Abrace, sempre que possível. Um abraço apertado, especialmente quando o outro está pra baixo, pode mudar o dia de alguém. Se lembre que o ideal é sempre perguntar se podemos abraçar alguém – algumas pessoas podem não se sentir confortáveis com o toque.

Lembrem-se de que a alegria é muito poderosa, mas que também é preciso abrir espaço para a tristeza. Não precisamos e não devemos estar sempre alegres – a tristeza também é uma boa companheira que pode nos ensinar muito. Quando não estamos a fim de rir, não precisamos nos forçar. Os/As Alegradores(as) se lembram de que a alegria pode ser um ótimo remédio para a solidão, para o desânimo e para o cansaço, mas que todas as emoções são bem-vindas.

INFORMADORES(AS)

Informadores(as) são pessoas atentas, responsáveis e cuidadosas. Eles/Elas se encarregam de orientar os(as) colegas sobre as possibilidades de cuidado com a saúde mental e alertar adultos de confiança se alguém estiver em risco. Para isso, precisam saber do fluxo de cuidados na escola e conhecer serviços e recursos de saúde mental da região. Um(a) Informador(a) poderá orientar o colega a procurar:

- Um(a) professor(a) de confiança
- Um(a) orientador(a) educacional
- Um(a) psicólogo(a) da escola, se houver

- Um(a) coordenador(a) ou diretor(a)
- Um familiar, se conhecer
- Serviços de saúde mental (como os CAPS e todos os outros da lista de serviços e recursos entregue ao final da oficina sobre saúde mental)

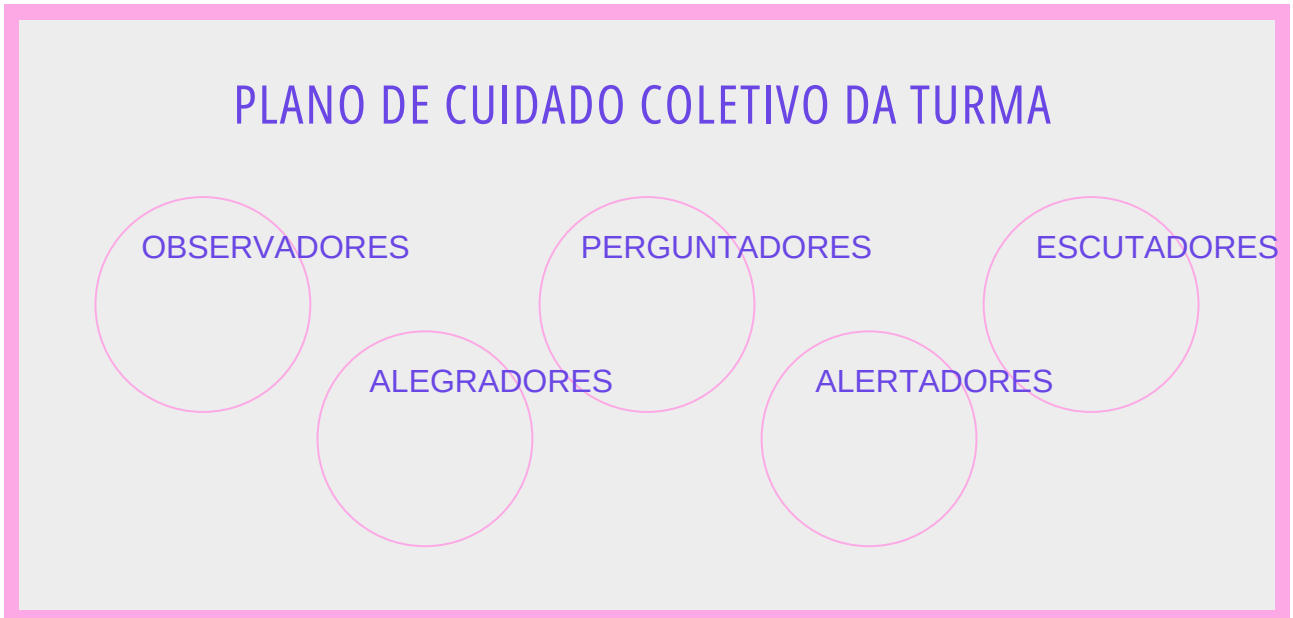
A missão de um(a) Informador(a) é acolher a pessoa em questão e mostrar que existem opções de ajuda. O/A Informador(a) pode lembrar a pessoa sobre suas opções ou até mesmo acompanhá-la, se tiver tempo e disponibilidade para isso. Lembre-se de que, nos casos em que alguém estiver em risco real, por exemplo, pensando em suicídio, é muito importante alertar alguém de confiança sobre o que ela está vivendo.

- **Cada grupo deverá ler a sua descrição e discutir, entre si, as suas atribuições.**
- **Nos últimos 20 minutos desta etapa convide cada grupo a apresentar para o restante o que entendeu e o que achou mais interessantes sobre o seu papel no cuidado com o bem-estar de todos.** Cada grupo terá quatro minutos para fazê-lo.

4. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: CINCO MINUTOS

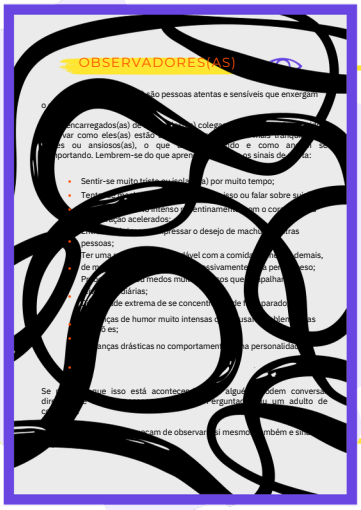
- **Convide o grupo a preencher, na cartolina, os seus nomes na seção referente à sua função.** A cartolina deverá estar dividida em cinco, a exemplo do modelo abaixo:



- **Se possível, afixe a cartolina em algum lugar da sala para que todos(as) se lembrem do compromisso com o bem-estar do grupo e das funções centrais de cada um.** Lembre os(as) adolescentes de que todos poderão desempenhar um pouco de cada papel, sempre que quiserem.
- **Relembre os(as) adolescentes de que nenhuma dessas funções deve ser entendida como uma obrigação – e que nenhum(a) deles(as) precisa saber tratar questões de saúde mental.** Quando surgem questões graves, é preciso acionar diretamente um adulto de confiança ou um profissional de saúde mental que poderá realmente ajudar.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui. Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na Área do Participante.



3. PARA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática da aprendizagem socioemocional? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

SITE: ATLAS DAS EMOÇÕES

O Atlas das Emoções é uma ferramenta criada por Paul e Eve Ekman, pesquisadores celebrados do campo da Psicologia e das emoções. O mapa sintetiza de forma interativa e acessível boa parte dos últimos avanços na pesquisa científica sobre as emoções básicas. Há a possibilidade de tradução para o português no canto superior direito. Explore a plataforma e divirta-se: http://atlasofemotions.org

FILME: DIVERTIDA MENTE (2015), DIRIGIDO POR PETE DOCTER

O filme Divertida Mente trabalha de forma leve e divertida o tema da aprendizagem socioemocional. Fundamentado nas pesquisas do Dr. Paul Ekman sobre as emoções, o filme acompanha uma pré-adolescente atravessando um momento difícil de vida. Ela vivia uma vida tranquila e feliz até que os pais decidem mudar de cidade. Na nova cidade nada é como ela gostaria e isso gera muito sofrimento e desequilíbrio emocional. O filme ajuda a pensar a importância de cada emoção – particularmente da tristeza – e ajuda a compreender alguns processos bastante característicos da adolescência.

CARTILHA: SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES, DA UNICEF

Esta cartilha, feita pela Unicef, se destina diretamente a adolescentes, que estejam passando por alguma situação difícil ou conheçam alguém que esteja em sofrimento. Nela, a(o) adolescente encontra informações sobre saúde mental, os transtornos mentais mais comuns e como agir em emergências emocionais.

LIVRO: *MANUAL DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO: UM GUIA PARA CONSTRUIR FORÇAS INTERNAS E PROSPERAR NA ARTE DE SER SEU MELHOR AMIGO* (2019), DE KRISTIN NEFF E CHRISTOPHER GERMER

Estelivro, escrito pela psicóloga e professoradaUniversidade do Texas Kristin Neff, aborda de forma bastante prática a arte da autocompaixão. Ele se aprofunda sobre a pesquisa científica nessa área, responde algumas das maiores perguntas sobre a autocompaixão e oferece uma grande quantidade de práticas para cultivá-la.

LIVRO: *COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA: TÉCNICAS PARA APRIMORAR RELACIONAMENTOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS* (2006), DE MARSHALL ROSENBERG

Nestelivro, o criador dacomunicaçãonão-violenta,Marshall Rosenberg,apresenta os fundamentos da CNV e dá instruções para praticá-la. O livro é bastante leve e direcionado para o público geral – uma ótima introdução à resolução pacífica de c onflitos.

CARTILHAS: APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA (SEE LEARNING)

O programa SEE Learninginspirouboa parte das oficinasdesta cartilha.Éum programa de aprendizagem social, emocional e ética da Universidade Emory, construído em colaboração por psicólogos, neurocientistas e educadores de várias partes do mundo. O SEE Learning oferece diversas cartilhas para diferentes faixas etárias contendo dezenas de oficinas que trabalham três temas principais: consciência, compaixão e engajamento. Boa parte delas já está traduzida para o português e disponível para download no link: https://seelearning.emory.edu/resources-research

FILME: ESCRITORES DA LIBERDADE (2007), DIRIGIDO POR RICHARD LAGRAVENESE

O filme conta uma emocionante história realsobre uma professoraqueutilizaa escrita em diários e a criação de laços de confiança com seus alunos para ajudá-los a navegar por dificuldades e emoções difíceis. O filme pode ser inspirador para professores que queiram apoiar seus estudantes a acreditarem em si mesmos, mesmo em contextos sociais muito difíceis.

CARTILHA: *SAÚDE MENTAL NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: GUIA PRÁTICO PARA PROFESSORAS E PROFESSORES* (2021), DO COMITÊ ESTADUAL DE PROMOÇÃO DA VIDA E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL/COMISSÃO DA CRIANÇA, DO/A ADOLESCENTE E DO/A JOVEM

Este guiaapresentainformaçõeseestratégiaspara selidar, enquanto comunidade escolar, com os impactos da pandemia na saúde mental de todos. Ele explica quais foram as principais repercussões do isolamento sobre a saúde mental de professores(as), crianças, adolescentes e jovens. Também dá dicas e lembretes importantes para o retorno às aulas presenciais. Confira: saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202103/08101955-guia-volta-as-aulas-em-tempos-de-pandemia.pdf

CARTILHA PARA A PREVENÇÃO DA AUTOMUTILAÇÃO E DO SUICÍDIO. ORIENTAÇÕES PARA EDUCADORES E PROFISSIONAIS DA SAÚDE (2020), DA FUNDAÇÃO DEMÓCRITO ROCHA.

Estapublicação tratadoimportantíssimo tema dos comportamentos autolesivos (automutilação e suicídio) entre adolescentes. Ela qualifica e instrumentaliza profissionais da educação e da saúde a identificarem e prevenirem ambos os comportamentos, orientando também, no caso do suicídio, para a posvenção. Disponível em: https://prevencaoevida.com.br/wp-content/themes/opas/assets/pdf/cartilha_3.pdf

CATÁLOGO PODE FALAR: MATERIAIS AUDIOVISUAIS, TEXTUAIS E SONOROS SOBRE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES E JOVENS.

Estematerial, elaborado noâmbitodo projeto Pode Falar, doFundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) em parceria com outras instituições, contém grande quantidade de materiais audiovisuais, textuais e sonoros sobre saúde mental para adolescentes e jovens. É bastante útil, também, para educadores que queiram se aprofundar sobre o tema da saúde mental. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/18wjRZMdGj0ATPuzmK7lkqMjwMCvfcxzQ/view

4. PARA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de ações adicionais que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para aprofundar a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática da aprendizagem socioemocional:

- **Debate sobre o filme Divertida Mente (2015)**

  Uma atividade simples para aprofundar a discussão sobre as emoções é a realização de uma sessão de cinema seguida de um debate sobre o filme Divertida Mente (2015). Algumas perguntas que podem orientar o debate são: 1) Qual é a importância da Tristeza no filme e nas nossas vidas?; 2) O que são as "Ilhas de Personalidade", e como lidar com os momentos em que elas parecem desmoronar?; 3) Como o filme nos ajuda a pensar o turbilhão de emoções que vivemos na adolescência?

- **Diário das emoções**

  Escrever sobre o que sentimos pode ser uma uma prática muito importante e que já foi descrita pelo Dr. Paul Ekman, um dos maiores pesquisadores internacionais sobre as emoções, como uma das atividade mais eficazes para cultivar equilíbrio emocional. O diário emocional consiste em fazer um registro e uma análise periódicos sobre os nossos episódios emocionais. Como já mencionamos, ter consciência sobre como as emoções se desenrolam é o primeiro passo para lidar melhor com elas.

  Você pode convidar os(as) adolescentes a realizarem um registro no diário das emoções por semana, por exemplo, escolhendo uma emoção que sentiram nos últimos dias para analisar. Se possível, pode até separar um caderno ou bloco de notas para cada um, para que funcione realmente como um diário.

  Tipicamente, o registro da emoção no exercício do diário das emoções tenta identificar todos os seguintes pontos:

  1. **Pré-condição** – Como eu estava antes do gatilho? Algo pode ter me deixado mais propenso a ter uma emoção? O quê? (Ex.: tinha dormido mal, estava com fome)

  2. **Evento** – O que aconteceu? Qual foi o evento que disparou a emo ç ão?

3. **Base de dados** – Algo na minha história pode ter influenciado a forma como eu vi a situação? O quê? (Ex.: experiências difíceis passadas)

4. **Emoção** – Qual é o nome da emoção que senti?

5. **Mudanças físicas** – Quais mudanças senti acontecendo no meu corpo durante a emoção?

6. **Mudanças mentais** – Quais mudanças senti acontecendo na minha mente durante a emoção? Quais pensamentos, ideias, planos surgiram?

7. **Resposta** – Como eu respondi à situação? Minha resposta foi construtiva ou destrutiva?

8. **Pós-condição** – O que aconteceu a partir da minha resposta? Quais foram as consequências das minhas ações?

Se os(as) adolescentes se sentirem à vontade, podem compartilhar com a turma ou com você, em privado, os seus registros.

- **Check-in e check-out diário**

É possível implementar na escola um sistema simples de check-in e check-out emocional com os(as) adolescentes. Os (as) adolescentes que estejam mais frágeis ou atravessando momentos difíceis podem ser pareados com professores da escola – que preferivelmente não sejam seus professores – e podem realizar uma curta conversa diária sobre como estão se sentindo. A ideia é que estabeleçam diariamente, no início do dia e em conjunto com o professor, três objetivos para o seu dia (por exemplo, “escutar os outros com atenção, conversar com alguém novo, ser compassivo comigo mesmo”). Ao final do dia, eles se encontram novamente para avaliar juntos se foi possível ou não cumprir os objetivos, e o que podem fazer para melhorar amanhã.

É uma forma de acompanhar mais de perto alunos(as) que precisam de uma atenção maior e ajudá-los(as) a se sentirem acolhidos(as) e acompanhados(as). Ter uma conversa diária com um adulto de confiança pode ajudá-los(as) a se sentirem menos sós e motivá-los a trabalharem para se desenvolver.

Veja um exemplo de uma escola que implementou um sistema de check-in e check-out diário com alunos mais vulneráveis (legendas em português disponíveis no canto inferior da tela): www.youtube.com/watch?v=MyPUY38blZQ

- **Momento diário com os recursos**

Uma forma simples de cultivar bem-estar diariamente é separar de três a cinco minutos por dia para uma prática com os recursos criados na oficina "Caixa de ferramentas". O educador pode conduzir rapidamente, baseado do roteiro apresentado na oficina, uma prática em que cada adolescente traz à mente um de seus recursos e foca nas sensações físicas positivas que surgem. A prática pode ajudar os(as) adolescentes a se sentirem mais seguros(as), calmos(as) e confortáveis para começar a aula.

- **Pausas autocompassivas diárias**

Outra forma de gerar bem-estar diariamente é conduzir uma curta prática de autocompaixão por dia. A prática pode ser igual ou semelhante à descrita na oficina "Autocompaixão". Leva apenas em torno de seis minutos e pode reconfortar algum(a) adolescente que esteja precisando de um pouco de ac olhimento.

- **Mediação de conflitos em sala com a comunicação não-violenta**

Por fim, é possível colocar em prática estratégias de resolução de conflitos com a comunicação não-violenta. Quando surgir um conflito na sala de aula, guie os(as) adolescentes para se comunicarem melhor expressando:

1. **O que eu observo**
2. **O que eu sinto**
3. **Do que eu preciso**
4. **O que eu gostaria de pedir para o outro**

O link abaixo leva à cartilha *Saúde mental de adolescentes e jovens*, realizada pelo Instituto Vita Alere em parceria com o UNICEF. Da página 20 à página 31, há uma descrição mais detalhada de dicas de facilitação da CNV. Confira: www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de- adolesc entes-e-jovens.p df

5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências!

No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o programa a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA:

https://forms.gle/d5Y9xBe91VU2FioC9

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anna Freud National Centre for Children and Families. On My Mind: Jargon Buster. Disponível em: www.annafreud.org/on-my-mind/jargon-buster

Anna Freud National Centre for Children and Families. Helping Someone Else. Disponível em: www.annafreud.org/media/8030/helping_someone_else_accessible_pdf.pdf

Cultivating Emotional Balance (CEB). Atlas das emoções. Disponível em: www.atlasofemotions.org

Emory University. *Aprendizagem SEE (Livro de apoio). Aprendizagem social, emocional e ética: educando o coração e a mente.* 2019. Disponível em: www.seelearning.emory.edu/sites/default/files/2019-04/Companion_Portuguese_042020.pdf

Emory University. *SEE Learning. Social, Emotional and Ethical Learning: educating the heart and mind. Middle School Curriculum.* 2019. Disponível em: www.seelearning.emory.e du/sites/default/files/2019-04/SEE_Middle_Chapters_1%262.p df

Fox, Andew; Lapate, Regina; Shackman, Alexander; Davidson, Richard. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions.* Oxford: Oxford University Press, 2018.

Neff, Kristin; Bluth, Karen. *The self-compassion workbook for teens.* Oakland: Instant Help Books, 2017.

Neff, Kristin; Germer, Christopher. *Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo.* Porto Alegre: Artmed, 2019.

Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global Internacional. *Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo.* OMS: Genebra, 2015. Disponível em: www.paho.org/bra/dmdocuments/GUIA_PCP_portugues_WEB.pdf

Quesada, Andrea Amaro; Figueiredo, Carlos Guilherme da Silva; Aragão Neto, Carlos Henrique de; Figueiredo, Karine da Silva; Garcia, Marina Saraiva. *Cartilha para prevenção da automutilação e do suicídio - 15 a 18 anos*. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020. Disponível em: www.prevencaoevida.com.br/wp-content/themes/opas/assets/pdf/c ar tilha_2.p df

Rosenberg, Marshall. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.* São Paulo: Editora Ágora, 2006.

Scavacini, K., Cacciacarro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. *Saúde Mental de Adolescentes e Jovens.* São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021.

Siegel, *Daniel. Cérebro adolescente: O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos.* São Paulo: Editora nVersos, 2016.

Salles, André; Aração Neto, Carlos & Costa, Fernanda. V*amos conversar sobre prevenção ao suicídio?* 2018. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/arquivos/2017/12/18/vamos-conversar-sobre-prevencao-do-suicidio-1

Vital Strategies. Covitel: Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia. Disponível em: https://www.vitalstrategies.org/resourc es/c ovitel-inquerito-telefonic o-de-fatores-de-risc o-p ara-do enc as-cronic as-nao-transmissiveis-em-tempos-de-pandemia/. Acesso em: 11 jun. 2023.

World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.

Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

unesco

UNAIDS

.RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE DE SEGURANÇA PÚBLICA

GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE