



Passaporte: Habilidades para a Vida

Desenvolver habilidades para lidar com a variedade de situações que a vida apresenta

É tão comum pensar na adolescência como uma época de crise! Essa é uma fase em que os jovens estão buscando sua própria identidade. Ao mesmo tempo em que lhes perguntam “o que você quer ser?” com referência à profissão, eles se perguntam “o que eu sou, o quero ser?” num contexto muito mais amplo. Pressões de grupo, situações de *bullying*, sentimentos de ser incompreendido, excluído, injustiçado ou frustrado são comuns e requerem habilidade para lidar – tanto com os sentimentos, quanto com as situações.

A vida é feita de escolhas e, portanto, a habilidade de fazer boas escolhas determina a qualidade e o sucesso de vida.

A pré-adolescência é o período ideal para desenvolver a capacidade de construir estratégias positivas para lidar com as dificuldades – esses são recursos internos que atuam como fatores de proteção para a nossa saúde mental.

Sentir-se capaz de enfrentar problemas aumenta a autoestima, a autonomia, a resiliência e o bem-estar; e essa habilidade favorece o aprendizado acadêmico, influi decisivamente no sucesso profissional e contribui para que a vida possa ser plena e feliz.

O programa *Passaporte: Habilidades para a Vida* ajuda os jovens a aumentarem seu repertório de estratégias, enquanto aborda temas que lhes são próximos, como amizades, injustiças, estresse, mudanças e a própria identidade, tão única, que vão registrando em seu novo passaporte.



O que é o *Passaporte: Habilidades para a Vida*?

O Passaporte é um programa de Educação Emocional que ensina jovens a partir dos 11 anos a lidar com dificuldades de qualquer natureza. O programa é composto por 18 aulas com atividades lúdicas, apoiado numa história em quadrinhos e é desenvolvido em sala de aula por um professor de convívio do grupo, especialmente capacitado pela ASEC – Associação pela Saúde Emocional de Crianças, representante exclusiva do programa no Brasil.

Quais são os objetivos?

- Ampliar o repertório de estratégias para lidar com situações difíceis
- Estimular a comunicação eficaz e aumentar as habilidades de resolver problemas
- Encorajar cooperação
- Facilitar que os adolescentes avaliem seu próprio sucesso

Como funciona?

Cada aula começa com um capítulo da história em quadrinhos para leitura e discussão de um tema específico, seguido de atividades lúdicas. O objetivo dessas atividades é consolidar os conceitos discutidos, oferecendo ao grupo a oportunidade de experimentar novas alternativas de reação a diferentes situações, além de facilitar perceberem sentimentos e analisarem seus próprios comportamentos. As

percepções sobre si mesmos, as estratégias que elegem como boas e suas reflexões sobre posturas de vida vão sendo anotadas em um passaporte, que passa a ser um depósito de suas principais decisões sobre a identidade que estão construindo.

Histórico

Passaporte: Habilidades para a Vida foi financiado pela Agência de Saúde Pública do Canadá. O desenvolvimento e avaliação do programa foram realizados ao longo de 6 anos, que incluiu uma pesquisa de necessidades, realizada com professores, teste de abordagem em ambiente de colônia de férias, e duas aplicações piloto em escolas, incluindo comparações com grupo controle e acompanhamento após um ano de conclusão. Participaram dessa avaliação 1.698 jovens, de 90 classes, de 20 escolas.

A avaliação mostrou que o programa podia ser implantado com sucesso, uma vez que houve uma melhora significativa nas habilidades sociais, na capacidade de resolver problemas, na empatia e na perseverança dos jovens.

No Brasil

A ASEC – Associação pela Saúde Emocional de Crianças é representante exclusiva no Brasil do *Passaporte: Habilidades para a Vida*.

Em 2016, 614 jovens participaram do grupo piloto, que demonstrou resultados tão animadores quanto os obtidos no Canadá.