

Movimento Saber Lidar, uma iniciativa da ASEC Brasil, em parceria com o UNICEF

**Apresenta:**

# Promover para Prevenir

em saúde mental de adolescentes e jovens

**Guia de apoio a profissionais da Saúde, Educação e  
Assistência Social durante e pós-pandemia do Covid-19**

**3ª Edição - 2022**

Saber Lidar  
Com os  
Desafios

Saber Lidar  
Com os  
Outros

Como  
desenvolver o  
Saber  
Lidar

Saber Lidar  
Comigo  
Mesmo



## **Realização:**

### **Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)**

Equipe UNICEF Brasil

unicef  para cada criança

[www.unicef.org.br](http://www.unicef.org.br)

### **Associação pela Saúde Emocional de Crianças**

ASEC Brasil | Movimento Saber Lidar

**Coordenação geral:** Juliana Fleury

**Coordenação geral Fase 1 – Curso Síncrono:** Rosane Voltolini

**Coordenação geral Fase 2 - Curso Online:** Celina Pereira

### **Produção de roteiro, facilitação do curso e produção das atividades:**

Rosane Voltolini

Elvira Lunardi

Neide Almeida

Sheila Querido

### **Edição de Videos da Fase 2**

**Suporte técnico e gestão da comunicação:** Leonice Micali

**Suporte técnico:** Cibeles Tosi

**Produção de materiais para sala de aula invertida:** Celina Pereira

**Produção de conteúdo e edição final do Guia:** Carolina Resende

**Revisão:** Juliana Fleury e Cibeles Tosi

**Design, diagramação e arte final:** João Araújo

**Apoio na Plataforma Online:** Treinavirtua Cursos e Treinamentos (Nilson)

**Ilustrações:** Freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)



[www.movimentosaberlidar.org.br](http://www.movimentosaberlidar.org.br)

# Índice

<b>Apresentação</b>	<b>04</b>
<b>Boas Vindas!</b> Investindo na qualificação de profissionais para a atuação na promoção da saúde mental de adolescentes	<b>07</b>
<b>O contexto da ação e o convite:</b> Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes	<b>09</b>
<b>PONTO DE PARTIDA - Como desenvolver o Saber Lidar</b>	<b>11</b>
Adolescências	12
Pensando sobre o conceito de saúde	15
E, então, o que é a saúde mental?	17
Saúde mental da população negra	22
Saúde mental da população indígena	24
Promover para prevenir	27
Rede de Atenção Psicossocial	30
Território e Comunidade	33
Promoção da saúde mental em nível populacional	39
<b>TRILHA 1 - O Saber Lidar Comigo Mesmo</b>	<b>41</b>
Aquecendo	42
Conceito de COPE	42
Atividade de Auto percepção	44
Atividade de Percepção do Estresse	48
<b>TRILHA 2 - O Saber Lidar Com os Outros</b>	<b>51</b>
Aquecendo	52
Sentimentos e Emoções	52
Atividade de Resiliência	54
Atividade de Círculos de Apoio	56
<b>TRILHA 3 - O Saber Lidar Com os Desafios</b>	<b>58</b>
Aquecendo	59
Comunicação	59
Atividade de Comunicação	60
Atividade Como lidar com conflitos	63
<b>Experiências no trilhar - Relatos de profissionais</b>	<b>65</b>
<b>Palavras-chave para a Promoção da Saúde Mental</b>	<b>66</b>
<b>Referências</b>	<b>68</b>

# Apresentação

O UNICEF entende que investir na qualificação de profissionais para a atuação na promoção da saúde mental é parte fundamental no processo de atenção integral a adolescentes, mesmo antes da pandemia do COVID19. Nesse sentido, o Movimento Saber Lidar, uma iniciativa da ASEC Brasil, Associação pela Saúde Emocional de Crianças, em parceria e a convite do UNICEF, desenvolveu e estruturou um curso, no modo virtual, denominado *Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes* implementado em duas fases, entre a segunda metade de 2020 e 2022.

Na fase 1 o curso foi estruturado e implementado, ao longo de quatro encontros, de duas horas cada, visando sensibilizar, qualificar e fortalecer o trabalho de profissionais da Saúde, da Assistência Social e da Educação, para o autocuidado e o cuidado com adolescentes.

Desenvolver as competências necessárias para garantir o cuidado diante de desafios da vida, especialmente diante dos desafios que emergiram com a pandemia é essencial para oferecer um melhor atendimento a adolescentes. *Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes* é um “curso-convite” que pretende alcançar profissionais que atuem na construção de uma rede de apoio ampliada para todos(as) adolescentes brasileiros(as), tendo duas frentes de ação do UNICEF como apoio na articulação nos territórios.

**#AgendaCidadeUNICEF** é uma iniciativa do UNICEF em parceria com prefeituras municipais de grandes centros urbanos brasileiros para promover direitos e oportunidades das crianças e dos adolescentes mais vulneráveis, contribuindo com a prevenção de violências em sua vida. Na sua primeira edição (2022-2024), a iniciativa foi realizada em Belém, Fortaleza, Manaus, Recife, Rio de Janeiro, Salvador, São Luís e São Paulo. Esta iniciativa vem substituir a então **Plataforma dos Centros Urbanos (PCU)** que estava em sua terceira edição, quando a Fase 1 do curso do Promover para Prevenir foi lançado em 2020.

**Selo UNICEF** é realizado pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) em conjunto com os 18 Governos Estaduais da Amazônia e do Semiárido. Receber o Selo significa que os municípios realizaram esforços, por meio de políticas públicas, para promover, proteger e realizar direitos de meninos e meninas.

## A ASEC Brasil - Movimento Saber Lidar

Acreditamos no potencial da saúde mental e da saúde emocional para transformar realidades de sofrimento! Queremos que as ações de promoção de saúde mental sejam permanentes na construção de espaços e de relações saudáveis, a médio e longo prazos. Informar, formar e transformar em Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar, é a missão do Movimento Saber Lidar, uma iniciativa que marca o posicionamento institucional da ASEC Brasil.

Advogamos para que a tema da saúde mental esteja na agenda pública, garantindo que crianças e adolescentes recebam letramento e sejam fortalecidos dentro do ambiente escolar. Neste sentido, em 2022 fomos convidados a participar da Agenda 227 e ajudamos a construir a proposta para **inserir, de forma efetiva, o tema promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos autodestrutivos no Programa Saúde na Escola – PSE**, para assegurar os direitos de crianças e adolescentes com base na Constituição Federal e no Estatuto da Criança e Adolescente, no que tange ao direito à saúde mental, e viabilizar a implementação da Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio (Lei no 13.819, de 26 de abril de 2019) no contexto do PSE.



A ASEC mantém, há 18 anos, seus trabalhos focados no eixo da promoção da saúde. A organização impacta positivamente na qualidade de vida e na redução de vulnerabilidades e fatores de risco. Com o Movimento Saber Lidar, a ASEC atua em três ambiências: no Mundo Escolar, no Mundo do Trabalho e na Sociedade. **“O Movimento Saber Lidar nasce para reverberar conteúdos, ações e melhores práticas e promover um saber lidar com as dificuldades de forma positiva, que brota dentro de cada um de nós, cada qual do seu jeito, para preservar vida e florescer cidadania plena”**, Juliana Fleury, CEO Voluntária da ASEC. Como fruto do eixo jovem do projeto Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes, a ASEC contratou estagiárias, via a iniciativa do UNICEF 1 MiO, e compôs um comitê jovem que lançou o **Movimento Saber Lidar Jovem**, fomentando ações de jovem para jovem e articulando com profissionais uma rede de apoio e nas redes sociais para desmitificar o assunto da saúde mental na juventude e transformar o contexto dentro do território afetivo de cada um(a).



# Boas Vindas!

## Investindo na qualificação de profissionais para a atuação na promoção da saúde mental de adolescentes

Se você está acessando este material é porque você faz parte da rede de pessoas parceiras motivadas a promover a saúde mental de adolescentes! Este material é complementar ao curso virtual e online *Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes*, realizado pelo Movimento Saber Lidar, uma iniciativa da ASEC Brasil, Associação pela Saúde Emocional de Crianças, em parceria com o UNICEF.

Queremos, com este Guia de apoio, complementar o curso, que foi vivido, com conceitos e atividades que te ajudem a encontrar caminhos na sua prática profissional. Esperamos que o Guia ajude você a cuidar de si e a cuidar dos(as) adolescentes com quem você trabalha, promovendo saúde mental, saúde emocional e bem-estar!

Este Guia pode ser um instrumento utilizado a qualquer tempo. Por isso, vale lembrar que cada pessoa tem o seu próprio tempo e descobre, com seus próprios passos, o melhor caminho! Portanto, o que apresentamos aqui não está dado nem está terminado: é um começo. Você pode trilhar o seu próprio caminho, no seu contexto de vida e de atuação profissional!

Desejamos uma excelente experiência com este material, que foi especialmente elaborado para todas as pessoas que integram esta grande rede engajada, junto com o UNICEF, pela proteção integral de adolescentes. Se por acaso esteja acessando este material sem ter ainda participado do curso, fica aqui o convite. Saiba que ele poderá potencializar sua vivência e ser um aliado em sua formação no Saber Lidar com os Adolescentes e Jovens do seu contexto. Para isso motivamos você a visitar a plataforma do [Ambiente Virtual de Aprendizagem do UNICEF](#) ou o da [ASEC Brasil](#) onde os cursos estão disponíveis para serem realizados por você, em seu tempo e dentro de sua disponibilidade.

**Sinta-se acolhido(a), em sua ação, pela equipe da ASEC Brasil, do Movimento Saber Lidar e do UNICEF! Somos parceiros(as) neste desafio!**

# Promover para Prevenir em saúde mental de adolescentes

Saber Lidar  
**COMIGO MESMO**  
Autocuidado

Saber Lidar  
**COM OS OUTROS**  
Adolescentes e Jovens

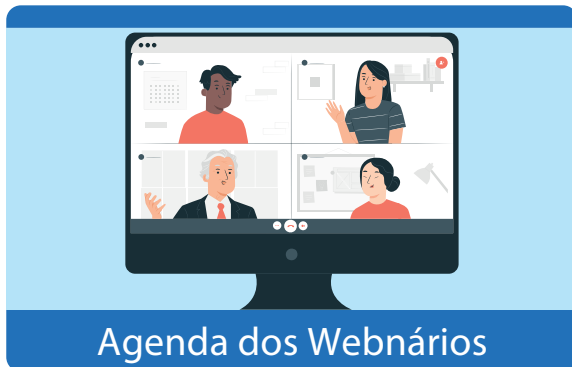
Saber Lidar  
**COM OS DESAFIOS**  
Rede de apoio psicossocial

**REDE DE APOIO**  
Como acionar em casos práticos

Iniciativa formada pelo:



Parceiro Implementador



# O contexto da ação e o convite:

## Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes

Diante da pandemia do Covid-19, a atenção ao tema e ao trabalho pela promoção da saúde mental está ainda mais sensível. No estudo realizado pela Fiocruz, Fundação Oswaldo Cruz, Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19 - Recomendações Gerais, foram analisadas pesquisas sobre os impactos de epidemias na Saúde Mental das populações. Os dados analisados apontam que “entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados. Entretanto, é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal.” ([Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19 - Recomendações Gerais, Fiocruz, 2020](#)).

A OMS, Organização Mundial da Saúde, no documento [Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19](#) destacou estratégias positivas para o gerenciamento da saúde mental e do bem-estar psicossocial neste momento. Entre elas, estão: a comunicação, o lidar com as emoções, o risco do estigma, os cuidados a longo prazo e a ampliação das ações de solidariedade. Segundo o documento [Uma Estrutura Global para Saúde Mental Juvenil: Investindo no Futuro Capital Mental para Indivíduos, Comunidades e Economias](#), publicado em maio de 2020 pelo Fórum Econômico Mundial, as questões de saúde mental são fundamentais para a saúde, a sobrevivência e o potencial de futuro dos jovens em todo o mundo.

Outra pesquisa relevante é apresentada no relatório [Juventudes e a pandemia do coronavírus](#), idealizada pelo CONJUVE, o Conselho Nacional de Juventude. A pesquisa foi realizada com a metodologia de PerguntAção, alcançando 33.688 jovens entre 15 e 29 anos e trouxe um ponto de atenção significativo em relação aos sentimentos experimentados durante

esse momento: os sentimentos “muito ruim” e “ruim” são mais expressivos do que os sentimentos “bom” e “muito bom”. A relevância maior aos sentimentos desagradáveis é algo que, inicialmente, nos parece previsível diante de um momento tão desafiador quanto o que estamos passando, não é mesmo? **E, portanto, ao reconhecer os sentimentos desagradáveis que surgem neste momento, o que podemos fazer para lidar com eles de forma positiva?**



## CONTEÚDOS NA INTERNET

A plataforma [U-Report](#) de participação social de adolescentes e jovens, é um programa desenvolvido pelo escritório de inovação do UNICEF e, ao perguntar sobre “O que você gostaria de acessar para te ajudar a passar por esse período” (durante a pandemia do covid-19), mostrou que a Saúde Mental é a principal preocupação de adolescentes e jovens brasileiros(as), de 12 a 19 anos, que moram em capitais (26%). Entre aqueles que não moram em capitais, a saúde mental é a segunda principal demanda (18%), depois do interesse por organizar os estudos. Em novas pesquisas, a U-Report mapeia os contextos das juventudes brasileiras, apontando necessidades e opiniões.

Conheça também a pesquisa [Jovens na Pandemia](#) que está monitorando a saúde mental de crianças e adolescentes durante a pandemia

Para profissionais da Saúde, da Assistência Social e da Educação que atuam com adolescentes, esse é um desafio que mobiliza uma atuação responsável e segura.

## Vamos juntos(as) nessa?

PONTO DE PARTIDA

# Como desenvolver o **Saber Lidar**



Conceitos e conteúdos para a promoção  
da saúde mental de adolescentes

# Adolescências

Antes de mais nada, lembramos que o [ECA - Estatuto da Criança e do Adolescente](#), define a adolescência pela faixa etária de 12 a 18 anos de idade. Para a OMS, a Organização Mundial de Saúde, a [adolescência é o período da vida que começa aos 10 anos e termina aos 19 anos completos](#).

Para além de uma simples questão de idade ou de uma passagem da infância para a fase adulta, a adolescência pode ser compreendida como uma fase fundamental na construção de uma cidadania plena e ativa. Entre os argumentos para o investimento na saúde de adolescentes, o documento Ação [Global Acelerada para a Saúde de Adolescentes](#), publicado pela OPAS/OMS, a Organização Pan-Americana da Saúde, mostra que, se a adolescência for desconsiderada ou tiver a sua relevância diminuída, os esforços despendidos durante a primeira infância e a infância podem ser em vão e as atuações durante a fase adulta se tornam mais custosas e difíceis.

Quando falamos em adolescências, no plural, estamos enfatizando que, mesmo sendo uma fase da vida comum a todas as pessoas, cada um(a) experimenta esse momento de forma diferente, a partir do seu contexto sociocultural e suas subjetividades. Não dá para dizer que a adolescência é a mesma diante de tantas diversidades e de tantas realidades diferentes (e desiguais), não é mesmo? Por isso, é importante conviver e atuar sem julgamentos e sem estigmas em relação aos comportamentos, aos sentimentos e às características dessa fase da vida.

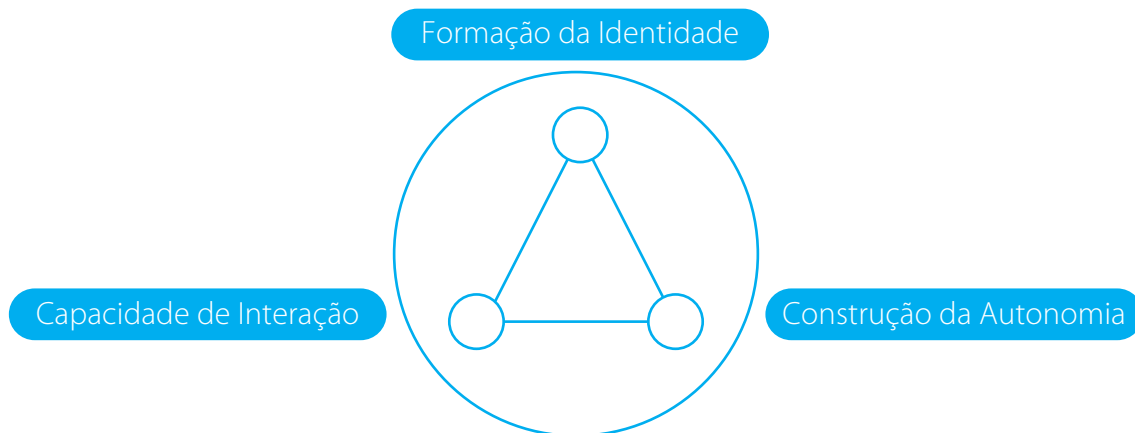
No Guia [Competências para vida – trilhando caminhos de cidadania](#), o UNICEF fala sobre a relevância da atenção e da atuação para a garantia dos direitos da adolescência.



## TRECHO DO MATERIAL

*“O direito de ser adolescente implica que meninas e meninos vivenciem plenamente essa fase da vida, se desenvolvam de forma saudável física, intelectual, emocional e socialmente, com proteção contra qualquer tipo de violação e com condições de exercer integralmente a cidadania. Esse direito não acontece por acaso. Ele tem que ser conquistado e protegido. É preciso o esforço de muita gente, inclusive de adolescentes, para a criação e o fortalecimento de redes de apoio que possibilitem o desenvolvimento integral dos grupos mais jovens da população” (Competências para a Vida, p.7).*

O guia traz uma tríade dos processos mais marcantes nessa etapa da vida, que são denominados como:



**Formação da Identidade:** Momento em que os(as) adolescentes contatam as pessoas adultas, emitem opiniões, buscam maior privacidade em relação à família, entre outras características.

**Capacidade de interação:** Momento de busca por grupos que vivenciem as mesmas situações. Essa é uma busca por identificação e pela sensação de segurança.

**Construção da autonomia:** É um processo determinante na adolescência para a tomada de decisões.

“A adolescência, sobretudo o início dela, se constitui como uma janela de oportunidades promissoras para o estabelecimento de padrões saudáveis de comportamento e aprendizado social e emocional que podem potencializar as trajetórias positivas de desenvolvimento” (Competências para a Vida, p. 11).



## SUGESTÃO DE LEITURA

[“Desafios da adolescência e a promoção da saúde mental: contribuições do programa Passaporte: Habilidades para a vida”](#), de Andréa Monteiro e Letícia Sato.



## NA PRÁTICA

*As tecnologias digitais e as redes sociais são recursos já muito incorporados ao cotidiano de adolescentes e jovens, e as interações online são tão relevantes quanto as offline. Elas constituem também o modo como adolescentes e jovens se relacionam. Com medidas de distanciamento social e aulas remotas, quando o assunto é internet e saúde mental, temos muito o que aprender e cuidar. Veja algumas referências sobre este tema:*

**Tempo de tela:** Resultados da pesquisa [ConVid Adolescentes](#), realizada pela Fio-cruz com adolescentes e jovens do Brasil todo entre junho e setembro de 2020 mostram um tempo excessivo de tela nos momentos de lazer. São mais de 4 horas diárias, além do tempo dedicado às aulas a distância.

**Segurança digital:** A [SaferNet Brasil](#) é uma organização que atua na promoção e defesa dos Direitos Humanos na Internet e pode ser um canal de ajuda e de orientação em situações de crimes e violações de direitos nas redes.

**Bullying:** Dentro e fora do ambiente virtual, o bullying é uma prática que exige atenção, cuidado e ação. Em parceria com o Yale Center for Emotional Intelligence, o Facebook desenvolveu a [Central de Prevenção ao Bullying](#) e este pode ser um recurso útil para você, profissional, e para os próprios adolescentes.



## Para pensar sobre mim

*Como eu me sinto em relação às minhas habilidades de comunicação e de compreensão dos(as) adolescentes?*

*Como eu me percebo diante de tantas diferenças entre as experiências de vida dos(as) adolescentes e as minhas experiências?*

# Pensando sobre o conceito de saúde

A pandemia chamou a atenção para a saúde, e principalmente para a saúde pública, como uma questão mais difícil e complexa. Parar e se perguntar sobre o conceito de saúde se tornou ainda mais necessário e desafiador. Mas, vamos tentar pensar um pouco sobre esse conceito e o que ele significa na prática?



O conceito positivo de saúde proposto pela OMS em 1947, traz a noção de que a saúde está relacionada aos indivíduos em toda sua complexidade física, mental e social. Conheça um pouco mais no vídeo [Conceito de Saúde Emocional](#), disponível no canal do Movimento Saber Lidar, no YouTube.

No Brasil, a saúde é um direito. Desde a Constituição de 1988, saúde não é apenas uma aparato individual (não depende somente dos indivíduos), mas um direito de todas as pessoas e um dever do estado. Para adolescentes, esse direito é garantido também pelo ECA que, desde 1990, reforça o dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder pú-

blico na garantia prioritária e absoluta do direito à vida, à saúde e a todos os outros direitos de todas as crianças e de todos os adolescentes, como seres humanos em desenvolvimento.



## NA PRÁTICA

*Para além do setor da Saúde (hospitais, clínicas, centros de saúde, serviços de atendimento móvel, agentes de saúde, entre outros), o acesso a todos os outros direitos também impactam na melhoria da saúde. Isso ocorre tanto na prevenção de doenças, fatores de risco e outros agravos, como na percepção da própria saúde. Por exemplo: mesmo com o diagnóstico de alguma doença, as pessoas podem se sentir saudáveis. Você já percebeu ou experimentou essa sensação? **A proteção integral tem impacto direto na saúde.** Entre adolescentes, o direito à saúde e ao acesso aos serviços de saúde devem ser assegurados, assim como o direito à educação, à alimentação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade, à convivência familiar e comunitária.*



### Para pensar sobre mim

*Como eu me sinto quando reconheço (enquanto profissional e enquanto pessoa adulta) a minha responsabilidade em assegurar os direitos dos(as) adolescentes?*

*Como eu me sinto em relação à minha rede de apoio e de trabalho intersetorial para atuar na proteção integral dos(as) adolescentes?*

*Posso fazer algo para fortalecer e trazer mais segurança para a minha rede?*

# E, então, o que é a saúde mental?

A saúde mental também é um direito. Sendo parte da saúde como um todo, a saúde mental também impacta e é impactada por fatores diversos da sociedade. [Para a OMS](#), a **saúde mental significa o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade**, que merece ser compreendida pelos seus aspectos socioeconômicos e trabalhada por estratégias de promoção, prevenção, tratamento e recuperação, envolvendo todo o governo e a sociedade.

É comum que, ao falarmos sobre saúde mental, falamos também sobre quando a saúde mental não vai bem, ou seja, falamos das consequências negativas e, assim, percebemos a importância de uma boa saúde mental.

## **Alguns dados nos ajudam a perceber sobre as consequências de quando a saúde mental não vai bem:**

Em 2017, o [Boletim Epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil](#), publicado pelo Ministério da Saúde, indica a predominância da faixa etária de 10 a 19 anos e de 20 a 39 anos nos casos de automutilação e de tentativa de suicídio.



## NA PRÁTICA

*Podemos perceber as consequências negativas de quando a saúde mental não vai bem por diferentes manifestações. Ao olhar para a nossa própria saúde mental, podemos avaliar nossos sentimentos, pensamentos, comportamentos, emoções... Ao olhar para a saúde mental de adolescentes, podemos notar sentimentos, pensamentos, comportamentos e emoções que são comunicados por eles(as). **Comportamentos prejudiciais podem indicar que a saúde mental precisa de atenção!***

A OPAS/OMS traz os seguintes dados como principais informações sobre saúde mental dos adolescentes:



Fonte: [Folha informativa - Saúde mental dos adolescentes](#)

***A experiência de sofrimento mental, de sofrimento emocional ou um pedido de ajuda podem ser expressados por:*** autoleções; ideação suicida; abuso de álcool ou outras drogas; comportamentos violentos; transtornos alimentares, entre outros. As situações de crise ou surto em saúde mental (aquelas em que os pensamentos e sentimentos estão causando sofrimento profundo) podem ser identificadas e manejadas por profissionais da saúde ligadas à Rede de Atenção Psicossocial, sendo associadas ou não a um diagnóstico psiquiátrico.

**A saúde mental não é estática.** Ao contrário, a saúde mental (assim como a saúde geral) é um processo constantemente gerenciado pelas pessoas na sociedade. Justamente por não ser estática, a saúde mental pode estar bem ou mal durante um período, e isso se transformar ao longo do tempo.



## CONTEÚDO NA INTERNET

A OMS elaborou, em 2015, o material [Primeiros cuidados psicológicos: um guia para trabalhadores de campo](#), que reúne ações e atitudes de apoio às pessoas em situação de sofrimento e que podem ser tomadas por qualquer pessoa, não necessariamente um profissional da saúde. **Os primeiros cuidados psicológicos (PCP) são baseados em uma troca humana, de apoio psíquico e social às pessoas que viveram situações de extrema angústia. Entre os PCP estão ações de: escuta, conforto, proteção e ajuda na busca de informações e serviços de suporte.**

## Como é o gerenciamento da saúde mental de adolescentes como um processo?

Quando falamos nos fatores que impactam na saúde, e muito fortemente na saúde mental, falamos em fatores biopsicossociais: bio (fatores genéticos, biológicos, ligados ao corpo, à alimentação, ao sono), psico (fatores psíquicos, ligados às emoções, aos pensamentos, aos sentimentos) e sociais (fatores ligados à sociedade, às instituições sociais, à cultura).

Adolescentes, como pessoas em desenvolvimento, podem ter o suporte de pessoas adultas para o gerenciamento complexo do processo de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial. Isso porque, quando estão passando (ou até mesmo antes de passar) por uma situação de sofrimento, os(as) adolescentes podem se comunicar com colegas e com adultos de sua confiança. **A escola, a família, a comunidade, as instituições religiosas, o conselho tutelar, entre outros espaços frequentados e assegurados aos adolescentes, podem (e têm o dever de) atuar na promoção da saúde mental desse grupo.**



## Para pensar sobre mim

*Como eu percebo e cuido da minha saúde mental?*

*Como eu me sinto diante das manifestações de sofrimento mental e emocional dos(as) adolescentes com quem eu convivo e trabalho?*

## Diante de um diagnóstico psiquiátrico

Os diagnósticos de depressão, ansiedade, transtornos psiquiátricos, entre outros, podem chegar através do(a) próprio(a) jovem, por alguma outra pessoa adulta de referência ou como uma hipótese que surja a partir do seu contato com aquele(a) jovem. **Em uma situação de urgência ou de emergência busque profissionais de referência.** Para o suporte clínico, considere um diálogo com profissionais da rede de saúde de referência para entender sobre a necessidade de algum encaminhamento.

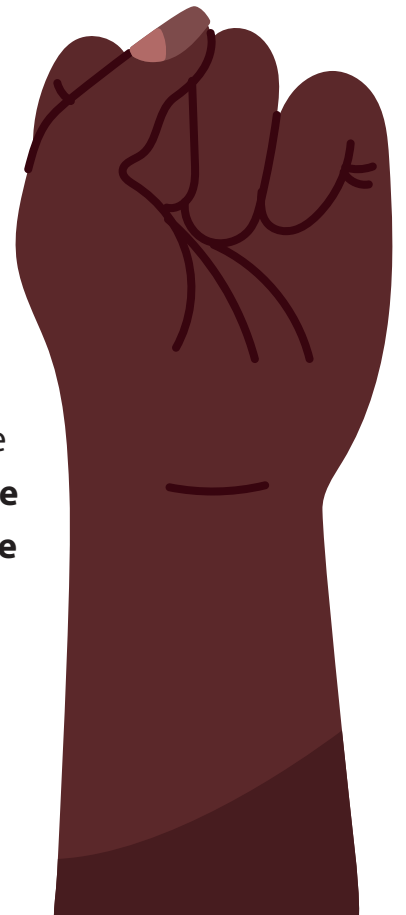
O psiquiatra italiano Franco Basaglia contribuiu com uma importante noção sobre as formas de se aproximar diante de um diagnóstico psiquiátrico. Ele dizia em colocar a doença entre parênteses, ou seja, suspender o diagnóstico, mesmo que temporariamente e olhar para a pessoa. Sem se deixar tomar pelas observações clínicas da doença (como os sinais e os sintomas), as pessoas manifestam suas formas de ser, suas identidades, subjetividades, vontades, capacidades e limitações. **Colocar a doença entre parênteses é dar espaço para escutar o(a) jovem sem julgamentos e estar atento(a) às emoções e aos sentimentos trazidos naquele momento.** É importante manter o cuidado com as formas de saber lidar com os desafios, inclusive os desafios que acompanham um diagnóstico psiquiátrico.



# Saúde mental da população negra

A Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (PNSIPN), de 2009, o Ministério da Saúde marca o "reconhecimento do racismo, das desigualdades étnico-raciais e do racismo institucional como determinantes sociais das condições de saúde, com vistas à promoção da equidade em saúde". **Os processos sociais de injustiças com a população negra no Brasil não estão encerrados e a nossa dívida é histórica.** Como parte dessa rede de proteção e de promoção da saúde mental, também somos responsáveis por agir na redução das iniquidades de raça/cor, gênero, classe, entre outras, tanto de forma pontual (diante de uma situação de racismo e violação de direitos) quanto de forma articulada (trabalhando pela efetivação da igualdade no acesso e no tratamento).

A inferiorização, o desprezo, as ofensas, os apelidos, e quaisquer formas de discriminação em função da cor/raça e etnia, direcionadas a características físicas, tradições, costumes e outras formas de ser das pessoas negras, são racismo. Para proteger adolescentes e jovens negro(a)s, é importante ter atenção, escuta e mobilização mesmo quando não houver uma situação específica a ser enfrentada. O racismo é estrutural em nossa sociedade, ou seja, faz parte da nossa história. Por isso, reconhecê-lo é essencial para que ele seja desconstruído. Racismo é um tema importante para ser trabalhado junto com o(a)s jovens e com a sua equipe profissional para a **atenção e formação permanente e para a construção de novas práticas, saberes e posturas.**





## CONTEÚDO NA INTERNET

*Escutar pessoas negras comprometidas com o enfrentamento ao racismo e buscar referências aprofundadas sobre como lidar com o racismo estrutural é um bom caminho para ampliar as estratégias no cotidiano. [Veja o papo reto da MC Soffia no canal do UNICEF no YouTube.](#)*



### Para pensar sobre mim

*Eu enxergo o racismo no meu cotidiano? Como este tema me afeta e o que eu sinto ao vivenciar ou falar sobre racismo?*

*Se eu sou uma pessoa negra, como eu lido com o racismo contra mim? Como eu lido com o racismo contra outras pessoas?*

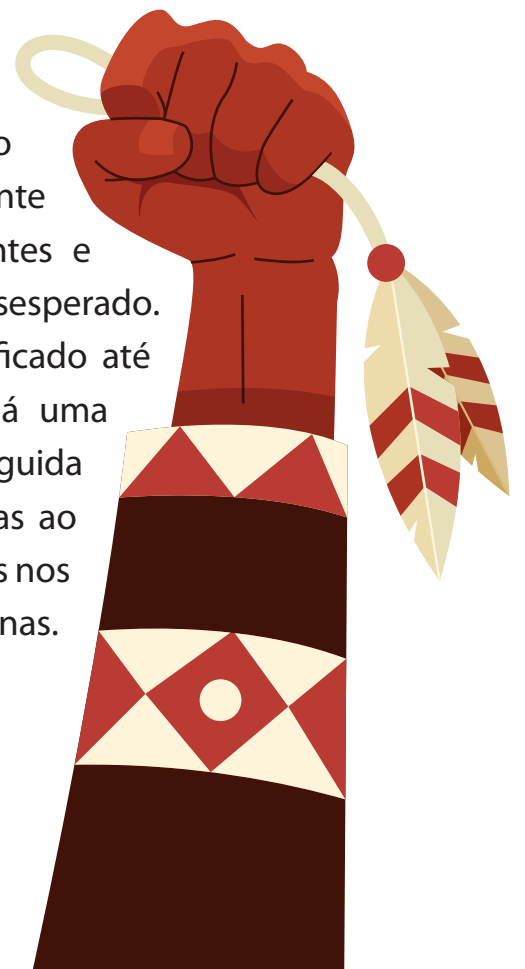
*Como eu me sinto ao receber um pedido de ajuda? Como eu me sinto em situações em que a minha ajuda não foi solicitada?*

Ao presenciar ou vivenciar uma situação de racismo, você pode chamar a Polícia Militar por meio do Disque 190 ou fazer a denúncia pelo Disque Direitos Humanos, no Disque 100.

# Saúde mental da população indígena

A Política Nacional De Atenção à Saúde Dos Povos Indígenas (PNASP) integra a Política Nacional de Saúde, desde 1999. “O propósito desta Política é garantir aos povos indígenas o acesso à atenção integral à saúde, de acordo com os princípios e diretrizes do SUS, **contemplando a diversidade social, cultural, geográfica, histórica e política de modo a favorecer a superação dos fatores que tornam essa população mais vulnerável aos agravos à saúde de maior magnitude e transcendência entre os brasileiros, reconhecendo a eficácia de sua medicina e o direito desses povos à sua cultura** (Funasa, 2000)”.

Entretanto, “Comunidades indígenas seguem enfrentando problemas graves em todo o mundo: indígenas vivem menos, tem piores serviços de saúde e de educação e tem taxas de desemprego mais altas que a população em geral (UNITED NATIONS, 2009). A estes problemas somam-se outros como o tabagismo, as altas taxas de encarceramento, as altas taxas de alcoolismo, de abuso de drogas e de depressão (CERRON, 2014)”. O mais intrigante de tais problemas seja talvez as altas taxas de suicídio verificadas nestas comunidades, principalmente quando se leva em conta que são os adolescentes e adultos jovens que mais tem recorrido a este ato desesperado. Por mais que seja um fenômeno que se tem verificado até entre países desenvolvidos, no caso do Brasil, há uma constatação de que a faixa etária de 15 a 19 anos, seguida dos de 20 a 29 anos são as que mais estão sujeitas ao sofrimento emocional com o maior número de óbitos nos estados do Mato Grosso do Sul, seguido pelo Amazonas.



“Altas taxas de suicídio podem comprometer a subsistência da própria comunidade, pois, atinge jovens em idade reprodutiva, impactando negativamente a taxa de natalidade. Perdem-se assim vidas preciosas, variadas culturas e uma parte importante da história do país.”

Assim como a população negra há um contexto particular a ser destacado no âmbito da saúde mental da população indígena. A Portaria de consolidação Nº 2, de 28 de setembro de 2017, Anexo 3 do Anexo XIV, do Ministério da Saúde, estabelece as diretrizes para o desenvolvimento de ações de atenção integral à saúde mental dos povos indígenas, o que orienta o modelo de atenção a ser desenvolvido.

Se seu território de atuação inclui adolescentes e jovens membros de povos da população indígena, conecte-se as fontes de apoio produzidas pela Secretaria Especial de Saúde Indígena SESAI e busque acolher as demandas. Diversas ações de cuidado e promoção da saúde mental no território que incluem ações participativas e intersetoriais para além dos Grupos de Saúde Mental e Bem Viver mas ainda há muito o que ser feito.



## NÃO SE SINTA SOZINHO(A) ARTICULE COM A REDE DE SEU TERRITÓRIO

*“Entre os possíveis atores que podem colaborar no processo de educação permanente das EMSIs, destacam-se: FUNAI; CAPS; Secretarias Municipais de Saúde; Secretarias Estaduais de Saúde; Hospitais Gerais; CRAS; CREAS; Conselho Tutelar; Secretarias de Educação, Esporte e Lazer; Escolas Técnicas do SUS; Universidades; ONGs Indigenistas e outras ONGs; Conselhos de Saúde Indígena; Associações Indígenas, outros representantes indígenas e potenciais parceiros.”*



## CONTEÚDO NA INTERNET

**[ATENÇÃO PSICOSSOCIAL AOS POVOS INDÍGENAS Tecendo redes para promoção do bem viver 2019.](#)**



## Para pensar sobre mim

*Como eu acolho a diversidade da população indígena? Como este tema me afeta e o que eu sinto ao vivenciar um contato com um(a) jovem indígena?*

*Se eu sou um(a) pessoa de origem indígena, como eu lido com a minha diversidade? Como eu lido com as particularidade de pessoas não indígenas?*

*Como eu me sinto ao receber um pedido de ajuda? Como eu me sinto em situações em que a minha ajuda não foi solicitada?*

## Cuidados em situações de violência e vulnerabilidade social

A **revitimização** é o ato de colocar, novamente, a pessoa em contato com o trauma sofrido. Isso ocorre quando ela tem que relatar incontáveis vezes sobre o que ocorreu e é muito comum em situações de violência contra pessoas em situação de vulnerabilidade social, por exemplo contra adolescente e jovens negro(a)s - quando essas pessoas podem ser desacreditadas ou tratadas de forma preconceituosa. Em situações de violência e de vulnerabilidade social, é importante garantir a escuta especializada, um ambiente acolhedor e um(a) profissional capacitado no protocolo de entrevista para evitar a revitimização. Uma situação de violência precisa ser interrompida e não potencializada.



## CONTEÚDO NA INTERNET

Conheça sobre a Lei 13.431/17 da [Escuta Protegida](#) no filme produzido em parceria pela Childhood Brasil e UNICEF no Brasil.

# Promover para Prevenir

O conceito de saúde mental, as formas de cuidado e as suas relações com a sociedade tiveram um marco importante na legislação brasileira pela [Lei nº10.216 de 2001](#). A Reforma Psiquiátrica Brasileira segue sendo construída por atores sociais e políticas públicas e, com ela, as noções de cuidado em saúde mental começaram a ser pensadas de maneira mais global, para além do indivíduo e para além da medicina e da psiquiatria.

O professor Paulo Amarante, professor titular da ENSP/Fiocruz e presidente de honra da Abrasme, a Associação Brasileira de Saúde Mental, propõe, no livro [Saúde Mental e Atenção Psicossocial](#), **quatro dimensões para o processo social da Saúde Mental e Atenção Psicossocial**.

Essas dimensões podem ser explicadas, de forma simplificada, como:



## Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio

*Na Lei nº 13.819 da Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, publicada em 2019, o objetivo “promoção de saúde mental” aparece com destaque. Nos casos que envolvem crianças e adolescentes, o Conselho Tutelar e as escolas aparecem como atores fundamentais (tanto pelo trabalho de promoção e prevenção, quanto pela notificação compulsória e comunicação entre instituições e serviços).*

*Art. 6º Os casos suspeitos ou confirmados de violência autoprovocada são de notificação compulsória pelos:*

*I – estabelecimentos de saúde públicos e privados às autoridades sanitárias;*

*II – estabelecimentos de ensino públicos e privados ao conselho tutelar. § 1º Para os efeitos desta Lei, entende-se por violência autoprovocada:*

*I – o suicídio consumado;*

*II – a tentativa de suicídio;*

*III – o ato de automutilação, com ou sem ideação suicida.*

*§ 2º Nos casos que envolverem criança ou adolescente, o conselho tutelar deverá receber a notificação de que trata o inciso I do caput deste artigo, nos termos de regulamento.*

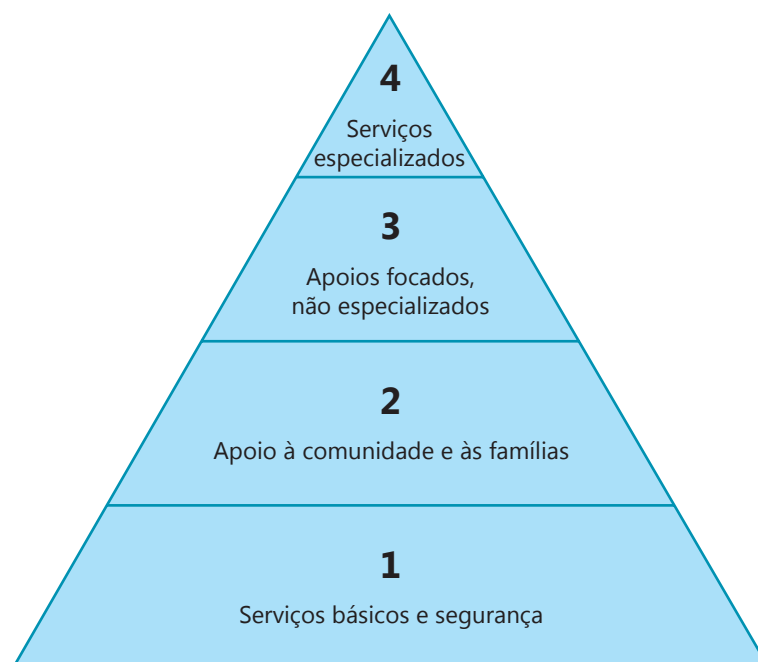
*§ 3º A notificação compulsória prevista no caput deste artigo tem caráter sigiloso, e as autoridades que a tenham recebido ficam obrigadas a manter o sigilo.*

*§ 4º Os estabelecimentos de saúde públicos e privados previstos no inciso I do caput deste artigo deverão informar e treinar os profissionais que atendem pacientes em seu recinto quanto aos procedimentos de notificação estabelecidos nesta Lei.*

*§ 5º Os estabelecimentos de ensino públicos e privados de que trata o inciso II do caput deste artigo deverão informar e treinar os profissionais que trabalham em seu recinto quanto aos procedimentos de notificação estabelecidos nesta Lei.*

*§ 6º Regulamento disciplinará a forma de comunicação entre o conselho tutelar e a autoridade sanitária, de forma a integrar suas ações nessa área.*

O trabalho de promoção da saúde mental ocorre para diminuir a necessidade de recorrer aos serviços especializados, que antecede, e por isso, previne, os serviços de cuidado e tratamento. Para isso, a intersetorialidade é fundamental. É o que mostra também a pirâmide da intervenção em saúde mental proposta pelo IASC, o Comitê Permanente Interagências (Inter-Agency Standing Committee), formado por líderes de organizações humanitárias participantes e não participantes das Nações Unidas.



Fonte: [Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias.](#)

**1.** Na base da pirâmide, os **“serviços básicos e segurança”** são aqueles que protegem os direitos básicos de todas as pessoas. Eles são fundamentais para a garantia da dignidade humana.

**2.** O **“Apoio à comunidade e às famílias”** faz parte do contexto sociocultural, integrado por pessoas, instituições e espaços de convívio.

**3.** Os **“Apoios focados, não especializados”** envolvem os serviços de atenção básica, apoio emergencial e agentes comunitários de saúde.

**4.** E, na ponta da pirâmide, como último recurso, os **“Serviços especializados”** são aqueles de atendimento à crise e focados no cuidado em saúde mental, formado por pessoas e instituições da Rede de Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Essa pirâmide parte de um modelo ideal, globalmente utilizado. Sabemos que os contextos de cada país, região, estado e município variam e, com isso, variam também a forma como se organizam a hierarquização e a prestação dos serviços. Isso impacta diretamente na atuação dos profissionais da **Saúde**, da **Assistência Social** e da **Educação e, nesse sentido, é fundamental preparar-se internamente** para agir conforme os contextos do seu município e comunidade, oferecendo escuta, conforto e proteção aos adolescentes.

# Rede de Atenção Psicossocial

**Mesmo trabalhando no eixo da promoção da saúde mental, podemos conhecer toda a Rede de Atenção Psicossocial, a RAPS,** que integra serviços e estratégias de prevenção, tratamento e pós-venção.

A [RAPS](#) existe no Brasil, desde 2011, como estratégia pela garantia de serviços de cuidado para pessoas em sofrimento mental – sejam elas, crianças, adolescentes, adultos, idosos, pessoas em situação de rua, usuá-rias de álcool e outras drogas. Para buscar adequadamente os serviços de cuidado, vamos conhecer um pouco mais?

## Conhecendo a Rede

As políticas públicas brasileiras no campo da saúde mental e atenção psicossocial garantem uma série de dispositivos de atenção. A RAPS é composta por serviços de:

<b>Atenção Básica em Saúde</b>	Unidade Básica de Saúde; Núcleo de Apoio a Saúde da Família; Consultório na Rua; Centros de Convivência e Cultura.
<b>Atenção Psicossocial Estratégica</b>	Centros de Atenção Psicossocial, nas suas diferentes modalidades.
<b>Atenção de Urgência e Emergência</b>	SAMU 192; UPA 24 Horas e portas hospitalares de atenção à urgência/pronto socorro; Unidades Básicas de Saúde
<b>Atenção Residencial de Caráter Transitório</b>	Unidade de Acolhimento; Serviço de Atenção em Regime CT's.
<b>Atenção Hospitalar</b>	Leitos de saúde mental em Hospital Geral.
<b>Estratégias de Desinstitucionalização</b>	Serviços Residenciais Terapêuticos; Programas de Volta para a Casa.
<b>Estratégias de Reabilitação Psicossocial</b>	Iniciativas de Geração de Trabalho e Renda; Fortalecimento do Protagonismo de Usuários e Familiares.

Pelos princípios de regionalização, hierarquização e descentralização do SUS, os serviços da RAPS se organizam de forma regionalizada. A maioria dos municípios não conta com toda a rede de assistência, mas têm uma parte dela integrada a outros municípios (são os chamados consórcios intermunicipais). Todo município conta com a [Rede de Atenção Básica à Saúde](#) e com a Estratégia da Saúde da Família como ação prioritária para a garantia dos preceitos do SUS.

Já os [Centros de Atenção Psicossocial \(CAPS\)](#) são serviços que, em suas diferentes modalidades, variam de acordo com o número de habitantes do município. O **CAPSi** oferece **atendimento especializado a adolescentes com transtornos mentais graves e persistentes** (incluindo uso de drogas) atende cidades e ou regiões com pelo menos 70 mil habitantes.

Para cuidar de adolescentes, trabalhamos com a noção de uma rede pública ampliada de atenção em saúde mental, reconhecendo que vários setores, instituições, profissionais e espaços da comunidade podem ser **corresponsáveis** pela construção de ambientes emocional e mentalmente saudáveis. Por isso, ao perceber e atuar no cuidado com a saúde mental de um(a) adolescente, cada profissional da educação, da assistência social e da saúde precisa construir e acionar uma rede de outros atores.



## NA PRÁTICA

*Algumas situações vivenciadas pelos adolescentes exigem o acionamento mais articulado (e em alguns momentos mais urgente) dessa rede ampliada de atenção e cuidado. Veja as situações em que profissionais da saúde, da assistência social e da educação precisam ter uma atenção ainda maior:*

*Nos casos suspeitos ou confirmados de: violência doméstica/intrafamiliar, sexual, autoprovocada, tráfico de pessoas, trabalho escravo, trabalho infantil, tortura, intervenção legal e violências homofóbicas contra mulheres e homens em todas as idades e nos casos de violência extrafamiliar/comunitária, o primeiro passo é a notificação do caso pelo SINAN, o [Sistema de Informação de Agravos de Notificação](#).*

*A notificação pode ser feita por: Unidade de Saúde; Unidade de Assistência Social; Estabelecimento de Ensino; Conselho Tutelar; Unidade de Saúde Indígena; Centro Especializado de Atendimento à Mulher; e outros.*

**Ressaltamos, portanto, que a notificação compulsória é dever e responsabilidade de todos(as) os(as) profissionais da saúde, da educação e da assistência social.**

O fluxo de cuidado e acesso aos serviços de saúde mental, variam de acordo com a rede disponível no município. **Então, trazemos aqui um exercício:**

**1** Diante de uma situação de sofrimento mental e emocional de um(a) adolescente, **além da notificação** (para os casos em que seja necessária a notificação), faça a seguinte pergunta: **Antes de recorrer a outros atores, consigo oferecer apoio emocional ao adolescente? Consegue pensar, junto com ele(a), em uma estratégia de ajuda e de cuidado?** Se sim, este pode ser o seu primeiro passo.

**2** Se não, caso não seja possível para você (por diferentes motivos), tente pensar, entre os atores da **rede ampliada de cuidado**, quais são aqueles que você, enquanto profissional da saúde, da assistência social e da educação, poderia acionar no seu município. (Assinale aqueles que estão disponíveis a você)

- Família
- Escola
- Conselho Tutelar
- ONGs
- Hospital
- Pronto Socorro
- Centro de Saúde
- Profissionais da Estratégia Saúde da Família da comunidade
- CAPSi - Centro de Atenção Psicossocial Infantil
- CAPSad - Centro de Atenção Psicossocial para casos de álcool ou outras drogas
- CRAS - Centro de Referência de Assistência Social
- CREAS - Centro de Referência Especializado de Assistência Social
- Centro de Convivência



## CONTEÚDO NA INTERNET

Acesse a nossa [playlist no YouTube](#) sobre os conceitos chave na atuação em Promover para Prevenir

Para construir um fluxo de cuidado em Saúde Mental, é importante compreender o sofrimento, reconhecer os pedidos de cuidado e saber como se mobilizar. Assista ao vídeo "[Como fazer o fluxo de atendimento em Saúde Mental](#)", com a professora Alessandra Xavier. Disponível no Canal do UNICEF Brasil, no YouTube.

Conheça também o [Mapa da Saúde Mental](#), que reúne diferentes informações e serviços em saúde mental (online e em várias partes do Brasil).

**3** Caso você perceba a necessidade de encaminhamento do(a) adolescente a outro serviço ou a outro ator responsável (o contato com a família ou o encaminhamento ao CAPS, por exemplo), **tente conversar com o(a) adolescente primeiro, para que ele(a) participe deste processo e mantenha a confiança em você.**

**4** Por fim, além do cuidado com o(a) adolescente que está vivenciando a situação de sofrimento, tente pensar em você e na sua rede de apoio pessoal e profissional – essa rede também te ajudará a cuidar de você mesmo(a) e a construir um espaço seguro e acolhedor para os(as) adolescentes.

## Território e Comunidade

O conceito de territórios usados, de Milton Santos (2000), abarca objetos e ações, sinônimo de espaço humano e habitado, e nos ajuda a pensar que os territórios são complexos pois são onde se tecem as relações humanas. Conhecer os territórios é cuidar para que as relações de acolhimento, de respeito e de ajuda estejam incluídas ao contexto de vida dos(as) adolescentes.

O conceito de territórios usados, de Milton Santos (2000), abarca objetos e ações, sinônimo de espaço humano e habitado, e nos ajuda a pensar que os territórios são complexos pois são onde se tecem as relações humanas. Conhecer os territórios é cuidar para que as relações de acolhimento, de respeito e de ajuda estejam incluídas ao contexto de vida dos(as) adolescentes.

Os territórios são construídos por possibilidades e por limites. Além de conhecer a multiplicidade de dispositivos, dinâmicas e relações, é importante reconhecer as fragilidades e as impossibilidades dentro de determinado território. São assim: as comunidades tradicionais, como quilombolas e indígenas; os territórios urbanos, com diversidades entre estados e entre cidades da capital e do interior; as comunidades religiosas; entre outros.



## NA PRÁTICA

Saúde e doença, para os **povos indígenas**, não se restringem ao aspecto biológico. Para promover, proteger e recuperar a saúde, os povos indígenas recorrem a saberes tradicionais e práticas que não só cuidam do corpo, mas também constituem suas identidades e subjetividades (formas de pensar, de agir e de sentir). Podemos falar, por exemplo, das **práticas de autoatenção**:

*“os saberes e as práticas acionadas de modo autônomo pelos sujeitos e grupos sociais para diagnosticar, explicar, tratar, curar ou prevenir doenças constituem práticas de autoatenção” (PIACC, 2021, p.7). As práticas de autoatenção para cada povo indígena têm formas particulares de “moldar, classificar e expressar as emoções entre aqueles vinculados pelos laços do parentesco-consanguíneos e afins” (PIACC, 2021, p.8). No cuidado com a saúde mental de adolescentes e jovens indígenas, experimente, como ponto de partida compreender os rituais daquela comunidade, quais os desejos e valores dos(as) jovens, quais os mecanismos de resolução de conflitos e quem são as lideranças ou pessoas da comunidade a quem você pode recorrer para construir uma estratégia de cuidado e proteção.*

## Territórios que habitam desigualdades

Em diferentes escalas e especificidades, alguns jovens dispõem de recursos mais diversos para se desenvolverem e terem os seus direitos assegurados. Enquanto outros nascem em contextos de restrições, poucos acessos e têm seus direitos violados. Alguns exemplos: jovens que podem se dedicar plenamente aos estudos e jovens que precisam trabalhar para sustentar a si ou

à família; jovens que participam de atividades culturais (cinema, teatro, parques, feiras) e jovens que não têm acesso a dispositivos culturais diversos; jovens que podem expressar e viver a sua identidade e sua sexualidade e jovens que sofrem por preconceitos e violências.

O entendimento sobre os territórios e seus contextos é essencial para que o(a)s jovens recebam o cuidado adequado e sejam **estimulado(a)s a agir de acordo com as possibilidades de ajuda e de intervenções positivas para a garantia de uma cidadania plena**. Em um Brasil de territórios diversos e desiguais, também são desiguais as possibilidades de olhar para si e de compreender as suas necessidades e demandas. Então, é importante ter atenção e respeito para não pressionar o(a) jovem para que ele(a) seja o(a) responsável pela mudança da sua realidade social, mas para que seja estimulado(a) a agir positivamente em seu contexto. Sentir cansaço, desânimo, desesperança também faz parte.



## SUGESTÃO DE LEITURA

[Conheça ações da iniciativa Chama na Solução](#) que estimula juventudes em situações de vulnerabilidade social a criar ações de enfrentamento aos contextos de violência e de violação de direitos.



### Para pensar sobre mim

*Estou aberto(a) para conhecer e interagir com as realidades do território daquele(a) jovem?*

*Como eu me sinto sabendo ou estando em um território muito diferente do meu? Sinto medo, compaixão, curiosidade, repulsa, admiração?*

*Como posso buscar formas de compreender ou de estar nesse território de forma plena, atenta e disponível, sem julgamentos?*

## Internet é território?

O contato com as tecnologias digitais de comunicação pela internet ocorre cada vez mais cedo. Ainda com desigualdades no acesso, as redes sociais digitais já são parte do contexto de vida da maioria do(a)s jovens. Com a pandemia, por exemplo, as redes sociais se tornaram (não para todas as pessoas e nem da mesma forma) um lugar ainda mais habitado. Conhecer mais sobre esse ambiente também é importante para assegurar apoio e supervisão adequada aos(às) adolescentes e jovens.

Busque, sem julgamentos, se integrar ao território virtual por onde circulam relações de afeto, iniciativas criativas e empreendedoras, imagens distorcidas e notícias falsas (fakenews), por exemplo. O mundo online e o mundo offline se misturam, mas têm características específicas e estabelecem relações diferentes. É importante reconhecê-las. Como uma pessoa adulta e, provavelmente, de outra geração, tente estabelecer um diálogo positivo com esta nova geração: ambas as gerações têm muito a aprender uma com a outra, ampliando e trocando referências e conhecimentos.



### Telefones Úteis

**Disque Direitos Humanos:** 100

**Central de Atendimento à Mulher:** 180

**Disque Saúde - Ouvidoria Geral do SUS:** 136



Para pensar sobre mim

*Como eu me sinto diante dos serviços de saúde mental no meu município?*

*Como eu me sinto sobre a necessidade de acionar outras pessoas e instituições para construção de uma rede pública ampliada de atenção em saúde mental de adolescentes?*

*Quando não me sinto seguro(a) ou confiante, posso fazer algo para me sentir melhor?*

*Conheço alguma experiência que possa ser compartilhada com outras pessoas e em outras localidades?*

## ATIVIDADE MAPA DO TERRITÓRIO AFETIVO

# MAPA DO TERRITÓRIO AFETIVO



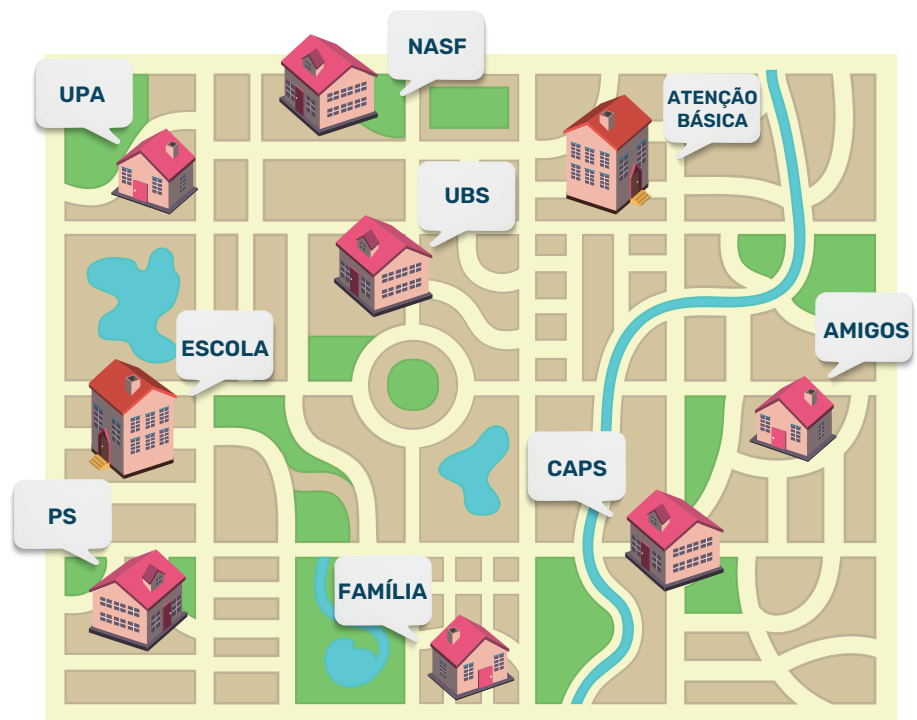
**Atividade:** construir o Mapa do seu Território Afetivo Integrado a Rede Psicosocial

Esteja onde estiver, sua atuação como profissional da rede psicossocial em apoio as adolescências vai se apoiar nos serviços (existentes ou não) da rede institucionalizada pelos sistemas.

Pode ser que seu município não tenha os serviços disponíveis da forma ideal ou que estará aprimorando em breve e você tem um papel importante para ajudar a melhorar as ações de acolhimento.

O Promover para Prevenir tem também o propósito de fomentar que cada profissional possa identificar e construir um "Mapa do Território Afetivo" em parceria.

Afinal estamos falando de atuarmos em rede!



# MAPA DO TERRITÓRIO AFETIVO



## Convite a Prática: preencha os balões com a sua Rede de Apoio local

Aceite nosso convite. Assim que puder compartilhe e troque com seus colegas. Insira os adolescentes e jovens com os quais esteja atuando, e promova que todos se apropriem desse exercício e encontrem as referências, espaços (locais físicos ou emocionais) impressões, sentimentos, histórias, experiências pessoais, potenciais e fragilidades.

Reconhecer coletivamente os pontos de cuidado, principalmente com os adolescentes e jovens, contribui para a apropriação do contexto e facilita a construção de fluxos de acolhimento qualificado, potencializando os serviços de apoio afetivo em toda a rede.

Caso tenha algum jovem que goste de desenhar, faça um Mapa que retrate o mais próximo possível a geografia (ruas, rios, montanhas) que compões a sua realidade. Isso pode ampliar ainda mais a apropriação do que nos é dado como referências afetivas.



# MAPA DO TERRITÓRIO AFETIVO



Se facilitar para vocês terem as referências na forma de lista de contatos, preencha os dados das instituições onde você pode buscar ajuda, considerando sua realidade, e promova sua Rede de Apoio local.

**Exemplos:** Unidade Básica de Saúde (UBS), Unidade de Pronto Atendimento (UPA), Pronto Socorro (PS), Atenção Básica, Família, Amigos, Escola etc.

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

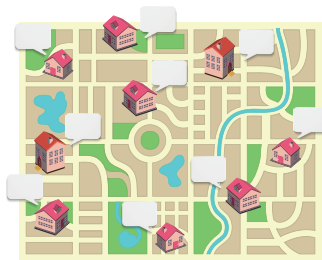
Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel/Cel: \_\_\_\_\_

### CONTEÚDO GRATUITO ONLINE



O PODE FALAR É UM CANAL DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL PARA VOCÊ QUE TEM DE 13 A 24 ANOS.

[podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)



**movimento saber lidar**  
Promovendo a saúde mental e o bem-estar

[www.movimentosaberlidar.org.br/blog](http://www.movimentosaberlidar.org.br/blog)

# Promoção da saúde mental em nível populacional

Para nutrir o ecossistema da promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar são necessários o comprometimento das políticas públicas governamentais com o cuidado da população e o engajamento das pessoas e das instituições com uma atuação abrangente e intersetorial. A professora Margaret Barry, que detém a cátedra de Promoção da Saúde e Saúde Pública do Centro Colaborador da OMS e autora do livro *Implementing Mental Health Promotion*, explica sobre os determinantes sociais da saúde mental. Segundo ela, eles passam pelas condições sociais, econômicas e físicas dos locais e das comunidades onde as pessoas vivem.

Para a promoção da saúde mental em nível populacional, a professora Margaret Barry propõe intervenções focadas em:

- » **Fortalecer indivíduos e famílias:** promover habilidades sociais e emocionais, resiliência e o saber lidar;
- » **Fortalecer comunidades:** suporte social, senso de conexão e inclusão, participação social, cidadania;
- » **Reorientar serviços para promoção de saúde mental e prevenção assim como tratamento e reabilitação:** integração de intervenções universais;
- » **Remover barreiras estruturais de saúde mental no âmbito social:** políticas culturais, econômicas e sociais.

As intervenções devem ser focadas e adequadas aos perfis das populações, considerando as diversidades que as compõem territórios, comunidades e famílias.



## CONTEÚDO NO YOUTUBE

Veja a fala completa da professora Margaret Barry durante o evento de [Lançamento do Movimento Saber Lidar](#).



## SUGESTÃO DE LEITURA

O já mencionado documento do Fórum Econômico Mundial, [Uma Estrutura Global para Saúde Mental Juvenil: Investindo no Futuro Capital Mental para Indivíduos, Comunidades e Economias](#), destaca que a prioridade por intervenções precoces gera mais impactos nos indivíduos, nas comunidades e nas economias.

O documento sugere um novo direcionamento no modelo de apoio psicossocial de atendimento aos jovens, com base em pesquisas e ações práticas desenvolvidas na Austrália, tendo um grupo de jovens como coparticipantes.

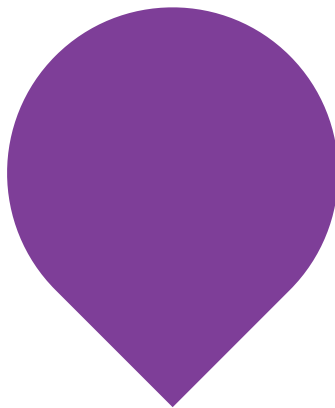
A estrutura sugerida aos serviços é norteadora por oito princípios:

1. Acesso rápido, fácil e acessível;
2. Cuidados específicos para jovens;
3. Conscientização, engajamento e integração;
4. Intervenção precoce;
5. Parceria juvenil;
6. Envolvimento e apoio da família;
7. Melhoria contínua e
8. Prevenção.



## TRILHA 1

# O Saber Lidar Comigo Mesmo



Materiais, atividades e conteúdos  
para promover o cuidado de si

# Aquecendo

Os **momentos de presença e de centramento** podem ajudar a promover o Saber Lidar consigo mesmo! Eles podem ser feitos individual ou coletivamente e ajudam a focar a atenção, a ajustar o corpo e a preparar uma abertura interna para o conhecimento ou para a experiência que está por vir.

Você pode construir o seu momento de presença: respirando por alguns minutos de forma consciente, fazendo um alongamento e percebendo como está o seu corpo, escutando uma música... o que mais pode te ajudar a ter o seu momento de presença?

## Conceito de COPE

O primeiro conceito-chave, para o Saber Lidar, é o conceito de COPE, que pode ser definido como: as estratégias que cada pessoa utiliza diante das dificuldades, de um sentimento desagradável e de uma situação desagradável ou desafiadora. Um caminho saudável para este Saber Lidar é trazer as emoções e os sentimentos para a consciência, ou seja:

**Sentir**

**Pensar**

**Agir**

**As estratégias de COPE são aquelas que: ajudam a me sentir melhor, não me prejudicam e não prejudicam outras pessoas ou a sociedade.** Elas podem ter *foco nas emoções* (para diminuir os sentimentos desagradáveis) ou *foco no comportamento* (para melhorar ou mudar a situação).

O professor Brian Mishara, diretor do Centro de Pesquisa e Intervenção ao Suicídio e Eutanásia, do Departamento de Psicologia da Universidade de Quebec, no Canadá, é um dos pesquisadores responsáveis pela criação do [Programa Amigos do Zippy](#) (um programa de promoção de saúde mental e emocional para crianças no ambiente escolar e em casa, implementado em 33 países do mundo e que, no Brasil, é representado pela ASEC).

As pesquisas desenvolvidas pelo professor Brian Mishara indicaram que aquelas pessoas com um grande repertório de estratégias para lidar com as dificuldades, sofrem menos consequências negativas a curto e a longo prazos.



## CONTEÚDO NA INTERNET

Assista o vídeo [“Promoção de saúde mental \(socioemocional\) nas escolas – Prof. Dr. Brian Mishara”](#) no canal do Movimento Saber Lidar, no YouTube.

As estratégias de COPE são construídas com o tempo, com **atenção às situações, às relações e às possibilidades**. Elas são acessadas a partir do que é possível naquele contexto. Inicialmente, pode ser que este seja um exercício difícil e limitado. Por isso, não se cobre tanto de imediato em entender todas as emoções e os conflitos. Esteja atento(a) para que este não seja um trabalho de culpa e julgamento consigo mesmo(a). Não tem certo ou errado. É exercitando o contato cuidadoso e atento com o Sentir, o Pensar e o Agir, que o conceito de COPE passa a ser incorporado de forma mais natural.

# Atividade de Autopercepção

**Objetivos:** exercitar a autopercepção a partir da identificação das situações e coisas que nos prejudicam, nos incomodam, e daquelas que nos fazem bem, que trazem sentimentos agradáveis.

**Material:** Ilustração do semáforo com a lista de situações.

**Tempo:** 40 min.

**Como desenvolver a atividade:** Com a imagem de um semáforo, vamos exercitar o olhar para o nosso bem-estar emocional.

A partir das três cores do semáforo, vamos pensar nas situações que podem trazer prejuízos (para si, para os outros ou para a sociedade), nas situações que precisam de atenção e nas situações que trazem benefícios para a saúde mental e emocional.



## **Pare!**

Isso porque podemos estar em perigo ou precisamos tomar cuidado. Na nossa vida, isso pode acontecer quando percebermos que algo nos prejudica e, por isso, precisamos parar e dizer não. Pergunte aos adolescentes se alguém pode dar um exemplo de alguma situação em que ele(a) teve que parar. Tente buscar exemplos de situações comuns na sua comunidade. Após cada exemplo, pergunte: Qual prejuízo você percebe que essa situação traria a você? Ouvir o que eles(as) trazem e refletir junto com o grupo sobre as consequências e a importância de parar e dizer não. Sugestão de exemplos: Meu amigo me convida para sair com o carro do pai dele, mesmo sem habilitação.

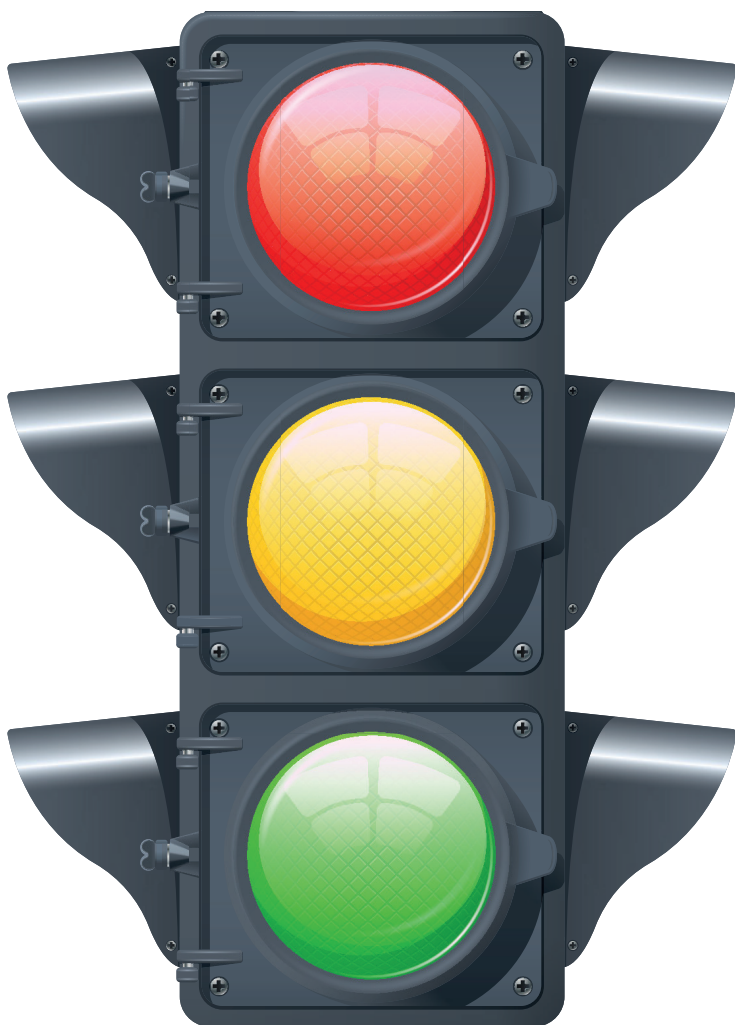
## **Atenção**

As situações que exigem atenção são aquelas que trazem algum incômodo e que podem ser compreendidas. Pergunte aos adolescentes se alguém pode dar um exemplo de alguma situação em que ele(a) se sentiu incomodado(a). Lembrando: prejudicar é causar danos, além de sentimentos desagradáveis, e incomodar é trazer desconforto emocional. Sugestão de exemplos: Eu tenho um amigo que sempre me deixa no vácuo. Quis dizer uma coisa e meus amigos entenderam outra coisa.

## **Seguir em frente!**

São as situações que me trazem sentimentos agradáveis, não me prejudicam e não prejudicam as outras pessoas. Pergunte aos adolescentes se alguém pode dar um exemplo de situações que trouxeram esses sentimentos. Sugestão de exemplos: Ganhei o celular que eu queria. Vou sair com alguém que eu gosto.

Ao terminar as reflexões, distribua a cartela para que eles(as) completem com as próprias situações, a partir de como eles(as) se percebem. Por fim, pergunte como eles(as) estão se sentindo e se foi útil para eles.



***Para o que eu preciso dizer não, pois me prejudica?***

***O que faz com que eu me sinta incomodado(a)?***

***O que faz com que eu me sinta bem?***

# Lista de Situações...

**Pare! Quando preciso dizer não.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Atenção! Quando algo me deixa incomodado(a).**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Siga! Quando me sinto bem e não cause prejuízos.**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Atividade de Percepção do Estresse

**Objetivos:** identificar e reconhecer o que é o estresse, falar sobre as situações que nos causam estresse e entender que, em alguns momentos, podemos experimentar vários sentimentos ao mesmo tempo e encontrar formas para lidar com isso.

**Materiais:** Ilustração do termômetro; Cartela do bem estar; papel e caneta.

**Tempo:** 45 min.

**Procedimento:** Comece conversando com os(as) adolescentes sobre o que é o estresse. Você pode apresentar o seguinte conceito:

***Estresse é uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas. Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar.***

E então questione: vocês já sentiram assim?

Existem muitas situações que elevam a nossa temperatura, ou seja, que causam estresse. Então, apresente o termômetro e pergunte: o que te causa o estresse?

Peça que anotem em um papel. E, depois, quando o grupo finalizar, proporcione momentos de fala para que possam trocar o que escreveram.

Finalizando essa rodada de trocas, pergunte: quais sentimentos você experimenta quando isso acontece? Peça que anotem os sentimentos em um papel.

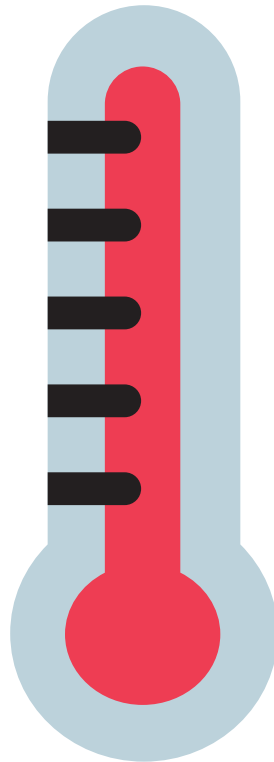
Após a escrita, faça mais uma rodada de trocas para compartilhar quais os sentimentos são experimentados pelos(as) adolescentes.

E agora: como cuidar dos sentimentos para que o termômetro não exploda?

**O desafio agora é:** completar a cartela com ideias que façam você se sentir melhor, não prejudique você nem as outras pessoas.

Por fim, convide os(as) adolescentes a apresentarem a cartela do bem-estar. Para finalizar a atividade, pergunte como eles(as) se sentiram vivenciando essa atividade.

# Atividade de Percepção do Estresse



**O que me causa estresse?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quais sentimentos eu experimento quando isso acontece?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## TRILHA 2

# O Saber Lidar Com os Outros



Materiais, atividades e conteúdos  
para promover o saber lidar  
com os outros

# Aquecendo

Para promover o Saber Lidar com as outras pessoas, podemos assumir **posturas facilitadoras**, que ajudam a construir relações e espaços emocionalmente seguros e saudáveis.

## **As posturas facilitadoras são aquelas que:**

- ♥ Estão focadas no positivo;
- ♥ São compreensivas, sem julgamento;
- ♥ Demonstram confiança;
- ♥ Ajudam na busca por estratégias, fornecendo critérios e apoio para escolha individual;
- ♥ Resistem a dar respostas prontas;
- ♥ Não minimizam problemas nem sentimentos;
- ♥ Reconhecem e respeitam as individualidades;
- ♥ Demonstram empatia;
- ♥ Protegem de críticas e de julgamentos de outras pessoas;
- ♥ Mantém o canal de comunicação aberto.

# Sentimentos e Emoções

**O Saber Lidar está em cada um de nós.** Por isso, não é algo que pode ser ensinado (ou melhor: não existe uma regra), mas pode ser aprendido junto, em grupo. As estratégias de uma pessoa para se sentir melhor podem não ser (e, na maioria das vezes, não são) as mesmas estratégias de outra pessoa.

Com os(as) adolescentes, podemos facilitar esse processo de desenvolvimento do Saber Lidar, sabendo que não existem formas certas ou erradas, boas ou ruins, de lidar com as dificuldades. Cada pessoa irá avaliar sua maneira de lidar (que ajudem a se sentir melhor, que não tragam prejuízo para si nem para outras pessoas ou para a sociedade, lembra?). Ao trazer os sentimentos e as emoções para a consciência, podemos entender melhor como elas interferem no nosso cotidiano, nas nossas decisões e nas nossas atitudes diante das dificuldades.

### Vale lembrar que:

- » Sentimentos desagradáveis podem ser reconhecidos e validados;
- » Sentir é algo natural/normal;
- » Não escolhamos o que sentimos;
- » Podemos fazer algo para nos sentirmos melhor.

Conheça um pouco mais, também, sobre as contribuições da neurociência para a compreensão das emoções e do bem-estar: [Felicidade e bem-estar: o que a neurociência tem a ver com isso?](#)

Existem pesquisas neste campo que se esforçam em definir, pelo funcionamento bioquímico do nosso corpo, sensações, emoções e sentimentos. Veja algumas dessas definições sobre os neurotransmissores:

Na prática	Neurotransmissor	Efeitos
Comemorar, ser grato, fazer exercícios físicos.	<b>Dopamina</b>	Reduz a ansiedade, melhora o ânimo, a energia e a motivação.
Otimismo, ver o lado bom das coisas.	<b>Serotonina</b>	Reduz os maus hábitos, aumenta a capacidade de decisão.
Risos, sexo, chocolate, contato com a natureza.	<b>Endorfina</b>	Reduz dor, a depressão, aumenta a sensação de felicidade.
Massagens e exercícios físicos.	<b>Noradrenalina</b>	Reduz o estresse, melhora o foco e a capacidade de pensar.
Abraços verdadeiros e troca de afeto.	<b>Oxitocina</b>	Proporciona sentimentos agradáveis, conexão e confiança.
Comer castanhas, manter o foco na respiração, meditar.	<b>Gaba</b>	Reduz a ansiedade e aumenta o relaxamento.



## CONTEÚDO NA INTERNET

Para conhecer um pouco mais sobre o lugar que as emoções ocupam no nosso cotidiano, você pode acessar o texto disponível no blog do Movimento Saber Lidar, [Razão e emoção podem caminhar juntas?](#), da psicóloga e colaboradora da ASEC, Silmara Meireles.

# Atividade de Resiliência

**Objetivos:** desenvolver resiliência para que os(as) adolescentes possam perceber que as mudanças fazem parte da vida e, assim, identificar quais as perdas e quais os ganhos diante das mudanças.

**Material:** Ilustração GANHOS E PERDAS; papel e caneta.

**Tempo:** 30 min.

**Procedimento:** Todos nós seguimos uma rotina e, em alguns momentos, quando isso não acontece, podemos nos sentir “sem chão” (desestabilizados emocionalmente). As mudanças podem acontecer sem que a gente escolha ou planeje, elas simplesmente acontecem. Em outros momentos, escolhemos mudar.

As mudanças são parte da vida. Diante das mudanças podemos experimentar diferentes sentimentos, por vezes contraditórios. Quando escolhemos, por exemplo, mudar o corte ou a cor de cabelo, experimentamos sentimentos agradáveis, como a alegria e a felicidade. Quando as mudanças são impostas, por exemplo, a morte de um ente querido, podemos experimentar sentimentos intensos, como a tristeza e a raiva.

Neste exercício, vamos desenvolver o nosso olhar da seguinte forma: todas as mudanças trazem dois lados, ganhos e perdas. Quando estamos em sofrimento, podemos não perceber sobre isso.

Peça que os(as) adolescentes escrevam no papel três mudanças pelas quais eles passaram nos últimos meses. E quais os sentimentos diante de cada uma.

Agora, peça para que eles(as) tentem identificar o que ganharam e o que perderam em cada mudança. Convide os(as) adolescentes a compartilharem suas mudanças, seus sentimentos, seus ganhos e suas perdas. O acolhimento e o não julgamento nesta atividade são fundamentais para que o(a) adolescente se sinta em um ambiente seguro.

Após a rodada de trocas, pergunte ao grupo o que eles(as) podem fazer para se sentirem melhor quando experimentarem sentimentos desagradáveis. Lembrando que tem que ser algo que: faça com que eu me sinta melhor, não prejudique a mim e não prejudique outras pessoas ou a sociedade. Se quiserem, eles podem construir uma lista de estratégias para se sentirem melhor diante desses sentimentos.

# Atividade de Resiliência

**Por quais mudanças você passou neste ano?**

---

---

---

---

---

---

**Quais os sentimentos diante dessas mudanças?**

---

---

---

---

---

---

**O que eu perdi com essas mudanças?**

---

---

---

---

---

---

**O que eu ganhei com essas mudanças?**

---

---

---

---

---

---

## Atividade de Círculos de Apoio

**Objetivos:** apoiar os(as) adolescentes no desenvolvimento da habilidade de reconhecer quando precisa de ajuda e a quem eles(as) podem recorrer para pedir ajuda, seja para desabafar, para tirar dúvidas ou para pedir orientações para encontrar soluções diante do que estão passando.

**Material:** Ilustração do CÍRCULO DE APOIO.

**Tempo:** 20 min.

**Procedimento:** Comente com os(as) adolescentes que, diante de situações difíceis, é importante pedir ajuda para as pessoas em quem confiamos. Mais pessoas pensando juntas podem encontrar melhores soluções. Alguns(algumas) adolescentes podem dizer que não é fácil pedir ajuda. Esse sentimento pode ser validado pois essa é uma atitude difícil, principalmente, quando não temos esse hábito.

Peça aos adolescentes para pensarem nas pessoas que oferecem ajuda e apoio nas diferentes áreas da vida para que eles(as) se sintam mentalmente bem e emocionalmente saudáveis. Peça para eles pensarem na família, nos amigos, nos colegas, nas pessoas conhecidas do bairro, nas pessoas que fazem parte das instituições que eles(as) frequentam...

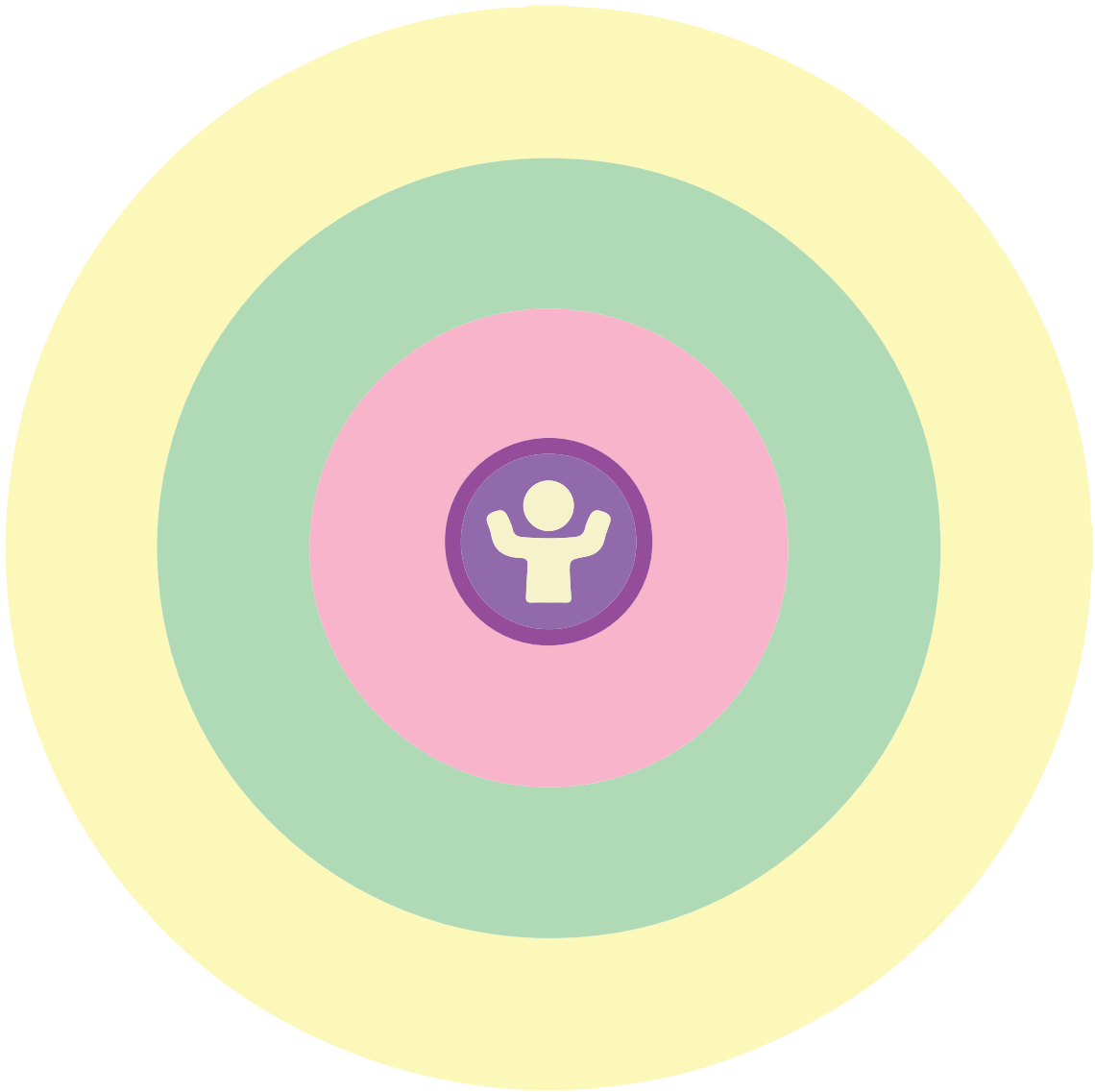
O círculo de apoio será preenchido de acordo com a proximidade e a confiança entre as pessoas. Isso ajudará a refletir a quem pedir apoio em diferentes situações. Este círculo é também um lembrete de que: não precisamos lidar com os desafios sozinhos(as), podemos pedir ajuda!

Depois, peça aos adolescentes para apresentarem o seu círculo de apoio a partir de diferentes situações do cotidiano. Veja um exemplo de como fazer isso:

Mostre uma situação: Sabe o que aconteceu comigo? Outro dia eu saí sem documento e fui parado numa blitz.

E faça a pergunta: E agora? Pensando no seu círculo, para quem você pediria ajuda nessa situação? Estimule os(as) adolescentes a trazerem diferentes situações em que seria importante exercitar o pedido de ajuda. Valorize as descobertas e o desenvolvimento da atividade e incentive que eles(as) possam praticar o círculo de apoio sempre que necessário.

# Círculo de Apoio



## TRILHA 3

# O Saber Lidar Com os Desafios



Materiais, atividades e conteúdos para promover o saber lidar com os desafios

# Aquecendo

Como já vimos, cada pessoa desenvolve o seu próprio Saber Lidar, sem regras certas ou erradas. Por isso, para promover o Saber Lidar com os desafios, podemos construir, em grupo, espaços acolhedores. Esses espaços permitem a expressão e o desenvolvimento do Saber Lidar que brota dentro de cada um(a).

Para **construir um espaço emocionalmente acolhedor**, ao trabalhar com um grupo de pessoas (sejam elas adultas ou adolescentes), você pode construir alguns acordos. Por exemplo: não interromper quando alguém estiver falando, não fazer comentários ou julgamentos sobre as estratégias das outras pessoas, manter o sigilo daquilo que for compartilhado... e perguntar: **“quais outros acordos podemos criar para a construção de um espaço saudável e acolhedor entre este grupo?”**

# Comunicação

Para desenvolver a habilidade de comunicação dos sentimentos e das emoções, a escuta atenta e empática é muito importante. Ela nos ajuda a compreender melhor os(as) adolescentes e a buscar, junto com eles(as), melhores estratégias para lidar com os sentimentos. Há uma diferença entre “Escutar para compreender” e “Escutar para responder”. É possível perceber essa diferença? Como ampliar a capacidade de escuta empática, sabendo que, em muitos momentos, não existe uma resposta pronta? Como a escuta atenta e empática ajuda a conectar as pessoas?

**Vale lembrar que:** todo o nosso corpo fala! Nossa comunicação não se dá somente pela palavra, mas também pelo olhar, por um abraço e até pela simples atitude de estar ao lado, ouvindo.



## SUGESTÃO DE LEITURA

O psicólogo e humanista **Carl Rogers** desenvolveu seus estudos sobre as relações humanas de compreensão e de confiança. Entre outros escritos do autor, sugerimos o livro **“Um jeito de ser”**.

# Atividade de Comunicação

**Objetivos:** identificar formas eficazes de comunicação, ampliando a percepção sobre os momentos de ouvir e os momentos de falar.

**Material:** ilustração

**Tempo:** 40 min.

**Procedimento:** Converse com os(as) adolescentes informando que o tema da atividade é a Comunicação!

Inicie uma conversa falando sobre a importância da nos comunicarmos de forma eficaz, para que não haja ruídos (conflitos). Pergunte se eles já passaram por uma situação de falarem algo para alguém, um(a) amigo(a), por exemplo, e não serem entendidos(as) ou de perceberem que essa outra pessoa entendeu coisas que não queríamos dizer e isso ter se tornado uma confusão, um mal entendido.... Isso acontece com a maioria das pessoas... Pergunte: alguém gostaria de contar alguma situação que vivenciou?

Escute as situações trazidas pelos(as) adolescentes, sem julgamento, e, se puderem, se divertindo juntos (se possível contar uma situação que tenha acontecido com você, isso aproximará vocês ainda mais).

Pergunte se eles sabem por que isso acontece. Escute o que trazem (por exemplo, o outro estava ocupado quando falei, nem se importou, não sentiu empatia com a minha situação...), valide, acolha, vá escrevendo, faça uma lista.

Em seguida, pergunte: é fácil ouvir os outros? Por quê? Ouça algumas respostas e comente que ouvir o outro não é tão fácil mas, ao mesmo tempo, gostamos muito de sermos ouvidos. Por isso, vamos fazer uma atividade sobre como falar para que possamos ser entendidos e como estarmos atentos(as) para ouvir o outro.

Mostrar a primeira figura do ouvido (que está na próxima página). Peça para que escrevam o que é necessário para ouvirmos e entendermos o que o outro está nos dizendo. (Por exemplo: olhar nos olhos, ser empático, responder se algo for perguntado...). Todos compartilham seus achados.

Em seguida, mostre a segunda figura de duas pessoas conversando e peça para que escrevam sugestões de como podemos falar para que o outro nos entenda (Por exemplo: começar falando sobre como se sente, falar claramente o que quer dizer e, se for preciso, explicar um pouco mais...). Compartilhem.

Convide os(as) adolescentes a experimentar: faça duplas e peça que pratiquem utilizando o que levantaram. Se puder, participe, torne esse momento divertido e prazeroso, validando a importância de se comunicar de forma eficaz.



# Atividade de Comunicação



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

# Atividade Como lidar com conflitos

**Objetivos:** ampliar a capacidade de lidar com os conflitos, ajudando os(as) adolescentes a construírem estratégias de resolução e a buscarem formas de cuidar dos seus sentimentos.

**Material:** Papel e caneta.

**Tempo:** 40 min.

**Procedimento:** Os conflitos fazem parte da nossa vida, são inevitáveis, ocorrem o tempo todo e com todas pessoas. Com vocês também, né? (Direcione a pergunta aos adolescentes).

Vamos tentar lembrar alguns conflitos que já vivenciamos, com amigos, com a família, na escola, na rua, na balada. Agora vamos listar alguns: peça que cada um(a) faça a sua lista. Depois de listar, pergunte se gostariam de compartilhar com o grupo.

Durante o compartilhamento, é importante validar, sem julgamento, e ir tecendo comentários (Por exemplo, dizer que conflitos são desafiadores quando estamos vivenciando e que podemos experimentar vários sentimentos ao mesmo tempo, agradáveis motivadores ou desagradáveis).

Vamos trocar ideias de como podemos resolver os conflitos? Existem várias formas de lidar com os conflitos. Leia o exemplo abaixo e pergunte como eles resolveriam esse conflito?

***“Briguei com meu irmão porque ele leu as mensagens do meu WhatsApp sem a minha permissão.”***

Escute as alternativas e ajude a pensar nas consequências de suas escolhas. Lembre-se de que uma boa solução é aquela que faz com que eu me sinta melhor, não me prejudique e não prejudique as outras pessoas nem a sociedade.

Vamos exercitar um pouco mais? Leia a história abaixo na íntegra, sem pausas:

***“O professor solicitou que a classe se dividisse em grupos para a realização de um trabalho. João tomou frente e disse “no meu grupo eu quero***

***o Marquinho, Fred, Joca e Ana". A Pamela se sentiu excluída do grupo e falou para a Rita. A Rita ficou super irritada e foi tirar satisfação com o João perguntando por que eles excluíram a Pamela. O João compartilhou com o grupo que a Pamela falou para a classe inteira que eles a excluíram e que ela não era uma boa companheira de trabalho. E eles começaram a brigar."***

Agora, pergunte quais ações poderiam ter sido feitas para evitar esse final?

Diga que você vai ler a situação novamente e que eles podem interromper assim que perceberem o que poderia ter feito para ter um final diferente.

Lembre-se de ajudá-los(as), sem julgamento, a avaliar as consequências de cada escolha.



# Experiências no trilhar

## Relatos de profissionais

### EDUCAÇÃO

“Numa discussão em aula junto com a professora de literatura, resgatamos com alguns adolescentes que uma forma de expressar o que sentimos é escrever sobre. Eles gostaram da ideia e resolveram usá-la escrevendo um diário sobre seus medos, incertezas nesse período e suas reações” (São Paulo, SP).

“Após a conclusão do curso, fiz contatos pessoais com os alunos que percebi/senti que estavam passando por situações de risco, e o resultado já foi de aproximação e resgate da confiança. Senti que estamos indo por caminhos seguros” (Petrópolis, RJ).

### SAÚDE

“Um adolescente me colocou o dilema de sociabilizar em tempos de pandemia. A falta que sente de encontrar com amigos, namorar, sorrir e se divertir com seus iguais. Disse que precisava muito de contato e de estar em grupo e nunca imaginou que seria privado de fazer coisas simples com suas amigadas. Disse sentir muito o impacto que a falta de convivência tem lhe causado e por isso precisava de ajuda!” (Diamantina, MG).

### ASSISTÊNCIA SOCIAL

“Neste momento de retorno dos jovens às escolas, cercado de angústias e anseios, temos que ouvi-los e orientá-los de acordo com suas demandas, numa linguagem simples e prática. E a plataforma do curso é muito rica em temáticas e aspectos voltados a essa abordagem adequada” (Maracá, AM).

“O conteúdo é didático, de linguagem clara e de fácil compreensão, o que permite que seja direcionado para o desenvolvimento de palestras e oficinas oferecidos a adolescentes usuários de centros como os CRAS” (Nova Fátima, BA).

# Palavras-chave para a Promoção da Saúde Mental

Neste glossário, apresentamos conceitos valiosos e palavras-chave na atuação do Movimento Saber Lidar e da ASEC Brasil pela Promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar.

**Acolhimento:** Nas ações de promoção de saúde mental e emocional, é importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permitam a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.

**Autoconhecimento:** Significa ter o conhecimento de si mesmo, de suas características, habilidades, valores, crenças e sentimentos. O autoconhecimento nos ajuda a encontrar soluções adequadas para nós mesmos em cada situação específica.

**Autocuidado:** Cuidar de si mesmo(a) é se perceber: seus sentimentos, suas emoções, suas sensações físicas, suas necessidades. E validar aquilo que é agradável e o que é desagradável, buscando uma boa estratégia para lidar consigo, com as outras pessoas e com os desafios.

**Autoestima:** O potencial dos indivíduos de confiarem em si mesmos, acreditarem nas suas capacidades de realizar aquilo que desejam e de permanecerem em relacionamentos saudáveis. A escuta e a validação dos sentimentos por parte das outras pessoas contribuem para o fortalecimento da autoestima.

**Autonomia:** Ter autonomia é gerir a própria vida e, assim, ser capaz de fazer escolhas baseadas no próprio conjunto de princípios e valores, podendo avaliar as consequências e lidar com elas.

**Bem-Estar:** Pelo conceito positivo de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar é uma dimensão da saúde, que se compreende como bem-estar físico, emocional, mental, espiritual, ambiental e social.

**Comportamentos prejudiciais:** São aqueles que trazem algum prejuízo para si, para outras pessoas ou para a sociedade. Desenvolver estratégias de saber

lidar com os desafios da vida é também identificar e optar por aquelas que não trazem prejuízos e que podem evitar ou diminuir o sofrimento emocional.

**Estratégias positivas:** São recursos que desenvolvemos ao longo da vida para nos sentirmos melhor ou melhorarmos a situação desafiadora em que nos encontramos. Crianças e adultos que dispõem de um grande repertório de estratégias positivas para lidar com as dificuldades sofrem menos consequências negativas após terem passado por situações difíceis ou estressantes na vida.

**Promoção de Saúde:** As ações e os serviços de promoção de saúde atuam a partir da intersetorialidade, entendendo que saúde é resultante de múltiplas práticas e políticas sociais para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida.

**Promover para Prevenir:** Ao impactar positivamente no bem-estar e na qualidade de vida, o trabalho de promoção de saúde mental e emocional atua na redução de vulnerabilidades e fatores de risco, a médio e a longo prazo.

**Recursos internos:** São habilidades emocionais e sociais aprendidas, que promovem o fortalecimento emocional. Essas habilidades podem ter foco nas emoções, que ajudam a reduzir os sentimentos desagradáveis, e foco no comportamento, que atuam na tentativa de melhorar ou mudar a situação. A ampliação dos recursos internos constrói um leque de opções, que usamos diante de uma situação desafiadora ou estressante.

**Saber Lidar:** As formas como reagimos a uma situação desafiadora fazem parte do conceito de COPE (formas de lidar com as dificuldades). As reações são individuais e o processo, geralmente, é automático. O Saber Lidar é aprender a pensar ativamente e a discutir sobre quais as melhores formas de lidar com uma situação específica.

**Saúde:** Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Constituição Brasileira de 1988, saúde é um processo em constante gerenciamento, a partir de fatores individuais e sociais. A manutenção da saúde deve ser pensada de forma integral e é garantida por ações e serviços de promoção, proteção e recuperação.

**Saúde Emocional:** A saúde emocional está relacionada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com suas próprias emoções, resultando em um estado de bem-estar individual e social.

**Saúde Mental:** De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade.

# Referências

**Folha informativa - Saúde mental dos adolescentes.** Organização Pan-Americana da Saúde/OMS, 2018. [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839)

**Primeiros cuidados psicológicos: um guia para trabalhadores de campo.** Organização Mundial da Saúde, 2015. [https://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)

**Lei nº10.216. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental.** Brasil, 2001. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/LEIS\\_2001/L10216.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/LEIS_2001/L10216.htm)

**Saúde Mental e Atenção Psicossocial.** Paulo Amarante, Fiocruz, 2019. <https://portal.fiocruz.br/livro/saude-mental-e-atencao-psicossocial>

**Lei nº13.819. Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, a ser implementada pela União, em cooperação com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios; e altera a Lei nº 9.656, de 3 de junho de 1998.** Brasil, 2019. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Ato2019-2022/2019/Lei/L13819.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Ato2019-2022/2019/Lei/L13819.htm)

**Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias.** Comitê Permanente Interagências, 2007. [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc\\_mhpsps\\_guidelines\\_portuguese.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_mhpsps_guidelines_portuguese.pdf)

**Portaria nº3.088. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).** Ministério da Saúde, 2011. [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088\\_23\\_12\\_2011\\_rep.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html)

**Atenção Básica.** Publicado em maio de 2017 no site do Ministério da Saúde. <https://bit.ly/32yyd14>

**Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).** Publicado em julho de 2017 no site do Ministério da Saúde. <https://www.saude.gov.br/noticias/693-aco-es-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps>

**Portal do SINAN, Sistema de Informação de Agravos de Notificação.** <http://portal-sinan.saude.gov.br/>

**Portal do Mapa da Saúde Mental.** <https://mapasaudemental.com.br/>

**Vídeo: Evento de Lançamento do Movimento Saber Lidar, 2020.** [https://www.youtube.com/watch?v=IKETu\\_nrEXA](https://www.youtube.com/watch?v=IKETu_nrEXA)

**Programa Amigos do Zippy.** ASEC Brasil e Movimento Saber Lidar. <https://movimentosaberlidar.org.br/escola/>

**Vídeo: Promoção de saúde mental nas escolas, Professor Dr. Brian Mishara.** ASEC Brasil, 2019. [https://www.youtube.com/watch?v=SnF\\_aXCTG\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=SnF_aXCTG_I)

**Felicidade e bem-estar: o que a neurociência tem a ver com isso?** Publicado no portal do Centro de Educação em Saúde Abram Szajman, em junho de 2019. <https://ensino-epesquisa.einstein.br/fiquepordentro/noticia/felicidade-e-bem-estar-o-que-a-neurociencia-tem-a-ver-com-isso>

**Razão e emoção podem caminhar juntas?** Movimento Saber Lidar, 2020. <http://www.asecbrasil.org.br/blog/razao-e-emocao-podem-caminhar-juntas/>

**BOFF. Saber Cuidar. Ética do humano -compaixão pela terra.** Editora Vozes. Petrópolis, Rio de Janeiro, 1999.

**HUTTA, JAN SIMON. Territórios afetivos: cartografia do aconchego como uma cartografia de poder.** Caderno Prudentino de Geografia, Presidente Prudente, n. 42, v. 2, Número Especial "Múltiplas e Microterritorialidades nas Cidades", p. 63-89, junho, 2020.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Saúde da População Negra.** Disponível: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_saude\\_populacao\\_negra\\_3d.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_saude_populacao_negra_3d.pdf) Acesso em: 23\11\2020. Passo a passo: como lidar com situação de racismo? Como acolher? Como denunciar?

**PIACC.** Povos Indígenas da Amazônia Contra a Covid-19. Curso Bem-viver: Saúde Mental Indígena. 2021

**SANTOS, M. O papel ativo da geografia: um manifesto.** Revista Território, Rio de Janeiro, n. 9, p. 103-109, 2000.

**SILVA, Pedro Rodrigo; RAMOS, Ellayne Pereira; FERREIRA, Hugo Monteiro. Você, a Internet e as Redes Digitais. In: FERREIRA, Hugo Monteiro (org.).**

**COMO VOCÊ ESTÁ? Adolescentes e Saúde Socioemocional. Recife:** Universidade Federal Rural de Pernambuco-UFRPE, 2021.

**VICTAL, Vilma, AGUIAR, Bianca e outros. Suicídio e Povos Indígenas no Brasil - Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente • Aracaju • V.7 • N.3 • p. 49 - 60 • Abril - 2019 - ISSN Digital: 2316-3798**

unicef  para cada criança



 movimento  
**saber lidar**  
Promovendo a saúde mental e o bem-estar