

@Adolescentes  
& JOVENS

TEMOS

UM

CONVITE

PARA

VOCE

#VEMCOMAGENTE

VAMOS CUIDAR DA  
NOSSA

#SAUDEEMOCIONAL?

Este momento não está sendo fácil e por isso queremos estar ao seu lado. No meio da pandemia, da quarentena e de tantas outras mudanças na rotina, é bem provável que estejam aparecendo muitos desafios... Vamos tentar dar um jeito nisso juntos(as)?

COMO?

Nosso convite é o seguinte: topa buscar formas positivas de lidar com tudo isso que está acontecendo? Vamos sugerir aqui algumas atividades e desafios que podem te ajudar neste momento, onde você estiver.

MAS, O QUE ISSO TEM A  
VER COM A MINHA  
SAÚDE MENTAL E  
EMOCIONAL?

Sabemos que momentos de crise podem afetar diretamente nossa saúde mental.

A ansiedade por um futuro incerto, a irritação pelo isolamento social ou por não ter liberdade para se locomover, o medo de adoecer, a tristeza por acompanhar o adoecimento de uma pessoa próxima ou o nervosismo por estar doente... todos esses sentimentos. Mas, quando esses sentimentos são intensos ou demoram a passar, eles podem nos causar sofrimento mental e emocional e, por isso, é importante ficar atento(a)!

#VEMCOMAGENTE

Pensando em como podemos estar ao seu lado, a ASEC, Associação pela Saúde Emocional de Crianças, preparou as atividades a seguir para você, adolescente e jovem. Nossa intenção é ajudá-lo (a) a ampliar suas estratégias para lidar com os sentimentos desagradáveis que podem surgir diante das dificuldades vividas neste período.

Vale lembrar que estas atividades não substituem um acompanhamento profissional, caso você já esteja em tratamento ou sinta necessidade. E não há mal nenhum nisso, já que pedir ajuda é um recurso fundamental para qualquer pessoa! Então, vem com a gente?

## *Cuidando de sua própria saúde mental e bem estar*

VOCE JÁ SE SENTIU MUITO TRISTE OU ANSIOSO E TEVE A SENSACÃO DE QUE ISSO PODERIA DURAR PARA SEMPRE? JÁ TEVE A SENSACÃO DE QUE NÃO HAVIA NADA PARA FAZER DIANTE DE ALGUM SENTIMENTO MUITO FORTE?

Às vezes somos tomados por sentimentos – tanto agradáveis, quanto desagradáveis. E, dependendo da sua intensidade, podemos ter a sensação de que não temos controle sobre nossas ações. Especialmente no que diz respeito a sentimentos desagradáveis, como raiva, ciúmes ou nervosismo.

Mas quando agimos de forma impulsiva, frequentemente temos problemas... como: discutir ou brigar com alguém de quem gostamos. Quando estamos tomados pela raiva, por exemplo, é comum dizermos coisas que machucam as pessoas envolvidas e nos arrependermos depois. Você se lembra de alguma situação como esta?

Saber lidar com nossos sentimentos é um passo importante para cuidarmos de nossa saúde mental e de nossas relações. Este processo envolve reconhecer os sentimentos, perceber como costumamos agir diante deles e buscar pensar ativamente sobre as melhores estratégias para nos sentirmos melhor em cada situação – que incluem também pedir ajuda!

As atividades que você tem em mãos foram pensadas para que você possa refletir sobre este processo e sobre como você pode lidar com sentimentos desagradáveis de forma mais eficaz, cuidando de você e das pessoas ao seu redor. E aí, vamos juntos(as)?

## QUEM SOMOS?

AASEC, Associação pela Saúde Emocional de Crianças, é uma instituição sem fins econômicos que atua na promoção da saúde mental de crianças, jovens e adultos desde 2004.

Nossas ações visam ajudar as pessoas a lidarem com seus sentimentos e dificuldades para alcançarem uma vida plena e feliz.

Acompanhe-nos nas redes!

Facebook: /asecbrasilong

Instagram: @movimentosaberlidar

Internet: [www.asecbrasil.org.br](http://www.asecbrasil.org.br) e [www.amigosdozipy.org.br](http://www.amigosdozipy.org.br)

# Lidando com o estresse

**VOCÊ JÁ SE SENTIU ESTRESSADO?  
CONSEGUE IDENTIFICAR COMO ELE O  
PREJUDICA?**

A ferramenta abaixo tem como objetivo facilitar a reflexão sobre como lidamos com esses sentimentos e encontrar outras estratégias positivas para lidar com os estressores.

Imagine situações que lhe deixam estressado como o primeiro dia em uma escola nova, uma entrevista para emprego ou estágio, apresentação de um trabalho ou quando se sente só e desamparado... Estas situações geram muitos sentimentos associados como vergonha, nervosismo, solidão e tristeza. Como você lida com seus sentimentos neste momento?

O que me deixa estressado?  
Pense em situações que normalmente o(a) deixam estressado.

Exemplos: Muitas coisas para fazer, barulho, falta de sono

Como eu reajo ao estresse

Exemplos: Fico bravo, choro, me exercito

**DESAFIO**

**Que outras estratégias de enfrentamento positivas eu poderia experimentar?** Nem sempre as estratégias que costumamos usar dão certo... Para ampliar suas estratégias, considere:

**Regras de Ouro para uma Boa Solução!**

Algo que me ajuda a me sentir melhor  
Não me prejudica nem prejudica os outros

Exemplo: Jogar videogame, ouvir música, ler

^

**REFLEXÃO**

Vamos pensar se as estratégias que normalmente utilizamos passam pelas Regras de Ouro?

**O que eu gostaria que os outros soubessem ou fizessem?**

Exemplos: Gostaria que me dessem mais espaço, que me perguntassem se podem ajudar

Vamos refletir de que forma podemos ajudar o outro a entender o que eu quero? Para que essa comunicação seja eficaz sugerimos usar os **passos da boa comunicação** que são:

- 1 Escolha o momento adequado.
- 2 Comece falando como você se sente.
- 3 Explique porque você está se sentindo assim (de preferência com detalhes, eles fazem toda diferença).
- 4 Tente ajudar o outro a entender o que você espera dele.
- 5 Seja respeitoso.

**DESAFIO**

Que tal refletir agora sobre outros sentimentos? Escolha um sentimento que você experimenta com frequência e responda às perguntas acima mais uma vez. Por exemplo, o que me deixa mais nervoso? Ou o que me deixa com mais raiva? Depois compare suas respostas com as anteriores: quantas estratégias diferentes você conseguiu listar? **Quanto mais estratégias você tiver, mais fácil será encontrar estratégias mais adequadas para cada sentimento ou situação!**

# *Dia bom, dia ruim*

## **DIA BOM**

Todos temos dias bons e outros ruins, isso faz parte da vida. Vamos agora pensar como são os dias bons para nos ajudar a encontrar estratégias para lidar com os dias mais difíceis?

Descreva um dia bom

O que faz deste um dia bom?

O que você fez?

O que outras pessoas fizeram?

## DIA RUIM

Refletir sobre um dia ruim pode me ajudar a identificar o que posso evitar quando estiver com dificuldades.

Descreva um dia ruim

O que faz deste um dia ruim?

O que você fez?

O que outras pessoas fizeram?

# *Círculos de apoio*

Pense nas pessoas que lhe ajudam e apoiam. Olhe para as pessoas em todas as áreas da sua vida que podem lhe ajudar a se sentir mentalmente bem e amparado. Pode ser na sua casa, na escola, amigos, trabalho... O círculo em que você coloca as pessoas depende da sua proximidade delas.

O diagrama consiste em três círculos concêntricos desenhados com pinceladas de cor rosa. O círculo central é o menor, o do meio é de tamanho médio e o externo é o maior. No centro do círculo interno, a sigla 'EU' está escrita em uma fonte simples e preta. O fundo da página apresenta formas geométricas abstratas em tons de roxo, rosa e azul claro, algumas delas sobrepostas aos círculos.

EU

Isso ajudará você a refletir sobre a quem pedir apoio em diferentes situações. É também um lembrete de que você não precisa lidar com os desafios sozinho e que você pode pedir ajuda.

**DESAFIO**  
Pense em alguém para quem você pode pedir ajuda. Use os **passos para uma boa comunicação** para expressar como se sente e sua necessidade.

## EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

Pense em atividades que lhe tragam bem estar (lembrando das Regras de Ouro, ok? 🤗)

A fim de se desconectar daquilo que te deixa estressado. Pode ser ler um livro, escutar uma música, se imaginar em um lugar calmo e tranquilo, conversar com alguém... Aqui vão algumas sugestões. Experimente e avalie o que pode ser útil para você!

Escutar uma boa música ou simplesmente se imaginar em algum lugar especial.

Escolha um lugar aconchegante e coloque uma música de que gosta de ouvir.

Pense em um lugar ou situação que você ache relaxante, por exemplo, estar em uma praia, caminhando na natureza, etc. Use sua imaginação para visualizar cada detalhe deste lugar calmo, pense no que você está vivenciando através de cada um dos seus sentidos.

Observe como se sente. Acolha este sentimento: lembre-se de que você não é o sentimento e de que ele vai passar.

Desenhar ou colorir – Você se lembra quando era menor – você gostava de desenhar?

- Pegue um pedaço de papel e desenhe livremente, talvez começando com um grande círculo ou um rabisco aleatório. Continue desenhando sem tirar sua caneta ou lápis do papel. Concentre-se no desenho e nas sensações do seu corpo. Você pode querer colorir quando terminar.

- Pegue um livro de colorir ou imprima, se possível, um desenho para colorir da internet. Observe o desenho escolhido e escolha quais cores deseja usar. Procure colorir com atenção aos detalhes, prestando atenção na intensidade com que você usa o lápis: existe alguma tensão no seu corpo? Você consegue colorir de forma relaxada?

Estas atividades lhe darão oportunidade de libertar sua mente de suas preocupações e focar sua atenção em outra coisa. Não importa o que você desenhar ou pintar, não é preciso se preocupar

## EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO



Escrever sobre como se sente:

- Se possível, escolha um lugar reservado onde possa se sentar para escrever. Você pode imaginar que está conversando com alguém, contando como se sente e porque está se sentindo assim. Não é preciso se preocupar em escrever de forma organizada ou correta. Apenas expresse tudo o que tiver vontade. Depois de terminar, avalie se você quer entregar isto para alguém, guardar ou simplesmente jogar fora.

Escrever pode ajudar a organizar suas ideias e olhar para a situação com certo distanciamento. Mas observe se esta atividade contribui realmente para você relaxar ou se o deixa ainda mais tenso ao pensar no que está acontecendo.

Respiração – Essa talvez você nunca tenha tentado, mas vale a pena!! Topa experimentar??

Uma técnica de respiração calmante para fazer parte da sua rotina diária.

Sente-se, fique em pé ou deite-se numa posição confortável. Inspire pelo nariz, contando até 7, e então expire pela boca contando até 11. Repita por 3-5 minutos.



**DESAFIO:**

Que tal fazer um diário (diários podem ser um ótimo recurso para qualquer pessoa!) registrando seu estado de humor por 1 semana?

Ao final da semana, observe: existem sentimentos mais frequentes ou padrões na forma como você reage? Você conseguiu agir diferente em algum momento? O que o(a) ajudou a sair deste padrão?

Se tiver oportunidade, escolha alguém do seu círculo de apoio para conversar sobre como ela observa suas reações (lembre-se que você pode usar os passos para uma boa comunicação!); pergunte como ela reagiria em situações semelhantes às que você vivenciou; pensem juntos em estratégias que podem ser eficazes para se sentir melhor.

# Estratégias de enfrentamento

Não, não se trata de enfrentar no sentido de violência ou briga! Mas de formas bacanas para enfrentar as dificuldades e promover seu Bem-estar.

Aqui estão alguns exemplos do que chamamos de “estratégias de enfrentamento positivo”.

Lembre-se que uma boa solução depende de estratégias adequadas para cada pessoa, situação e momento.

Então, que tal experimentar diferentes estratégias?

O que funciona para você? Adicione seu próprio recurso nesta caixa de ferramentas.

## ESPIRITUAL

## COGNITIVO

Escreva uma lista de pontos fortes  
Pense em lembranças positivas

## DISTRAÇÕES

Ler  
Ir caminhar  
Assistir TV

Rir

## FÍSICO

Respiração profunda  
Dormir  
Se exercitar

Chorar

**E SE VOCÊ QUISER AJUDAR ALGUÉM, SEJA DA SUA FAMÍLIA, ALGUM AMIGO, ALGUÉM PRÓXIMO OU MESMO UM DESCONHECIDO. VAMOS PENSAR EM COMO PODEMOS FAZER ISSO?**

*ALGUMAS DICAS QUE PODEM SER VÁLIDAS:*

Se coloque a disposição (estou aqui caso você queira conversar, podemos olhar para isso juntos...).

Não julgue (todos temos momentos mais sensíveis).

Acolha, de forma sincera.

Valide o sentimento dela (lembre-se de que não escolhemos como nos sentimos e que sentimentos desagradáveis fazem parte da vida).

Ajude a pessoa a pensar em formas de se sentir melhor, apresente as Regras de Ouro para ela.

*ALGUMAS ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER ÚTEIS:*

Vídeo chamada.

Uma conversa amiga.

Convidar para fazer algo que a pessoa goste e seja possível neste momento (mas incentive a a pensar no que pode se útil para ela).

Ajudar em tarefas.

Estar disponível, nem que seja só para ficar junto.

Convide-a para tentar os desafios destas atividades.

Se ainda assim, você achar que ela precisa de ajuda especializada busque ajuda, pode ser fundamental neste momento.

**Se alguém que você conhece, ou mesmo você, precisar de ajuda ou quiser saber mais sobre este tema tão importante, a Saúde Mental e emocional, compartilhamos links que podem ser úteis!! Use e Abuse!**

Centro de Valorização da Vida – CVV

<http://cvv.org.br>

Centro de Atenção Psicossocial -CAPS

<https://www.saude.gov.br/noticias/693-aco-es-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps>

Centro de Referência de Assistência Social - CRAS

<http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>

Movimento Conte Comigo, Prevenção à Depressão

[www.contecomigo.org.br](http://www.contecomigo.org.br) e

<https://www.facebook.com/MovimentoConteComigo/>

### **Para maiores informações**

Associação pela Saúde Emocional de Crianças – ASEC

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

Portal Ministério da Saúde

<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>

Fundação Oswaldo Cruz - FioCruz

<https://portal.fiocruz.br/livro/saude-mental-para-atencao-basica>

Instituto Vita Alere

<https://vitaalere.com.br>