



VAMOS CONVERSAR!

**20 CARDS COM TEMAS PARA APOIAR
RODAS DE CONVERSA ENTRE JOVENS**



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

www.movimentosaberlidar.org.br

QUEM SOMOS NÓS!

Sou a Isabella, tenho 16 anos. Eu illustrei os cards desse material e dei o nome de “Vamos Conversar”, depois de pensar muito em situações que lotam a nossa cabeça jovem todos os dias e nos geram tantos questionamentos.

A saúde mental é a chave para o bem estar e falar sobre isso - ou refletir - é um enorme passo que podemos dar.

Ter participado de Programas da ASEC me ajudaram a tornar os cards realidade, além de contar com o apoio da Equipe ASEC Brasil | Movimento Saber Lidar @movimentosaberlidar e com a parceria do designer gráfico João Araújo.

Esse trabalho foi feito com muito carinho, espero que gostem.

Até a próxima!

@lsa.isri

Gostaria de contar sua experiência, sugerir novas palavras ou nos dizer onde podemos melhorar?

Faça um post nas redes usando a

#VAMOSCONVERSARJOVEM!

Ficarei muito feliz em saber que esse material ajudou de alguma forma outros jovens.



VAMOS CONVERSAR!

PARA USO AMPLO DOS JOVENS MAS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO.

SÓ MAIS UM RECADINHO ANTES DE COMEÇAR

Ei, você!

Esse material traz 20 cards com temas que fazem parte do nosso cotidiano, como jovens.

Que tal vir comigo nessa, e falar um pouco sobre o que você sente ao pensar nas palavras que os cards representam?

Sozinho ou acompanhado, tudo vale: o importante é se divertir!



VAMOS CONVERSAR!

PARA TORNAR ESSE MOMENTO AGRADÁVEL, VAMOS FAZER ALGUNS COMBINADOS?

**RECONHEÇA A
INDIVIDUALIDADE E A
DIVERSIDADE. O QUE VOCÊ
PODE APRENDER COM AS
OUTRAS PESSOAS?**

**EXERCITE A
EMPATIA.**

**SINTA-SE LIVRE PARA
NÃO FALAR SOBRE
ALGUM ASSUNTO
QUE TE DEIXE
DESCONFORTÁVEL.**

**MANTENHA SIGILO SOBRE
O QUE FOR DITO NO
GRUPO - ISSO SIGNIFICA
QUE O QUE FOR DITO
AQUI, FICA AQUI.**

**NÃO EXISTE
CERTO OU
ERRADO!
SEJA VOCÊ**

**SE ESTIVER
ACOMPANHADO, TENTE
SE ABRIR PARA NOVAS
OPINIÕES E TENTE
ENTENDE-LAS.**

VOCÊ SABE COMO PODE USAR OS CARDS? BEM, NÃO EXISTEM REGRAS!

Agora, se você estiver sem nenhuma idéia sobre como começar, eu tenho uma sugestão. Que tal pedir para cada participante escolher um número de 1 a 20, em seguida você olha a imagem correspondente ao número escolhido, mostra para os demais participantes e então vocês podem começar a conversar!



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



AUTOCUIDADO

1



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Você se percebe cuidando de si mesmo (a)? Da sua saúde física, das suas emoções, dos seus relacionamentos...

2

Você costuma tirar um tempo para cuidar de si mesmo (a)? O que você considera como autocuidado?

3

Que tal fazer uma lista com alguns autocuidados que você quer colocar em prática no seu dia-a-dia (e não deixe pra lé hein?)



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!

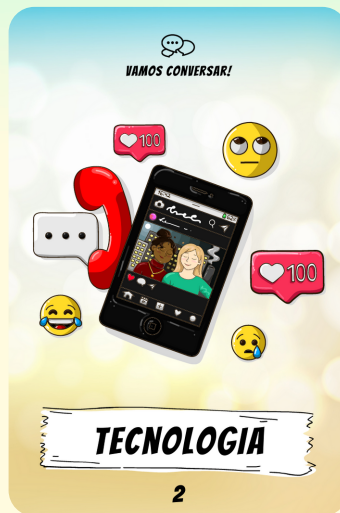


TECNOLOGIA

2



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Você costuma refletir sobre o que está consumindo ou pelo o que se deixa influenciar?

2

A tecnologia nos aproxima de outras pessoas ou apenas daquelas pessoas com quem temos afinidades, criando mais "bolhas sociais"?

3

Você acredita que a tecnologia será capaz de substituir o homem? Por quê?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



DIVERSIDADE

3



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

O que você pensa e sente sobre a aceitação em relação a diversidade entre pessoas e escolhas?

2

Como você percebe a diversidade no mundo? E Nos espaços que frequenta?

3

Que mudanças você gostaria de ver na sociedade com relação à forma como lidamos com a diversidade?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



CARREIRA

4



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

O que você pensa sobre o dilema: fazer o que ama ou o que te traz mais benefícios financeiros?

2

Você acredita que é preciso definir na juventude qual carreira queremos seguir para o resto de nossas vidas?

3

Quais expectativas você tem com relação à sua carreira profissional? Quais seus sonhos e medos com relação à sua carreira?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



DIFICULTADES

5



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Como você reage quando tem está enfrentando alguma dificuldade? Gostaria de compartilhar algumas das suas estratégias?

2

Já passou por dificuldades e conseguiu superar de forma positiva (sem consequências negativas para você ou outra pessoa). O que te ajudou?

3

Algumas situações podem ser dificuldade para uma pessoa e para outra não, já parou para pensar nisso?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



AUTOESTIMA

6



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

O que você gosta em si mesmo? Considerando aspectos físicos e qualidades pessoais.

2

Percebe se a opinião dos outros influencia na sua autoestima?

3

O que faz você se sentir bem consigo mesmo/mesma?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



DINHEIRO

1



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

O que você costuma fazer quando tem dinheiro? E quando não tem?

2

Você costuma anotar como gasta seu dinheiro? Como você costuma fazer o controle do seu dinheiro?

3

Como você se relaciona com o dinheiro? O que o dinheiro representa para você?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!

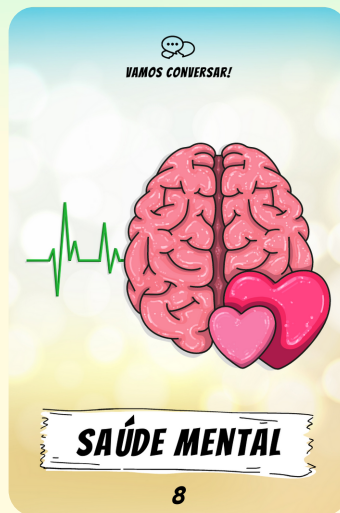


SAÚDE MENTAL

8



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Você tem o hábito perceber e refletir sobre seus sentimentos?

2

Você tem o hábito de cuidar dos seus sentimentos quando identifica o que está sentindo?

3

Você fala sobre seus sentimentos com outras pessoas?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



PRECONCEITO

9



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Você acredita que exista preconceito atualmente dentro da nossa sociedade?

2

As pessoas nascem preconceituosas ou isso é ensinado para elas?

3

Você já sofreu preconceito em alguma situação? Como se sentiu?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!

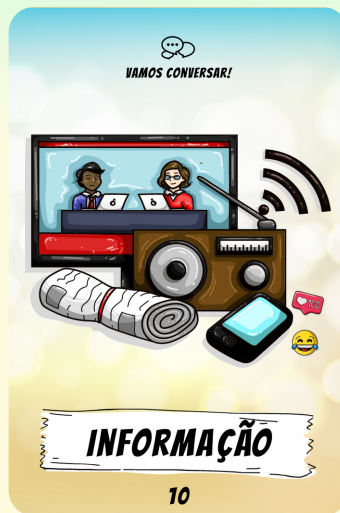


INFORMAÇÃO

10



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Como você se sente em meio a tantas informações e opiniões diferentes que vivemos hoje?

2

Você sente que consegue identificar quais informações são úteis ou confiáveis?

3

Como você pode escolher fontes de informações em que confia?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



SABER LIDAR

11



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Como você lida com suas dificuldades?
Principalmente quando estas disparam em
nós sentimentos desagradáveis intensos?

2

E como você costuma lidar com a dificuldade
dos outros ao seu redor?

3

Como você pode lidar com sentimentos
desagradáveis de forma positiva?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!

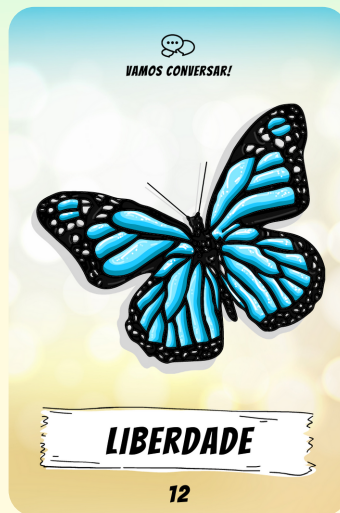


LIBERDADE

12



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Você tem liberdade? Por quê?

2

Qual a relação entre liberdade e responsabilidade para você?

3

Como você percebe a relação entre liberdade e confiança?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



AMOR

13



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Você cultiva o amor próprio e o amor ao próximo? Como você faz?

2

Do seu ponto de vista, existem diferentes formas de amar?

3

Como você pode expressar seu amor por outra pessoa (seja um amigo, parente ou parceiro/parceira)?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!

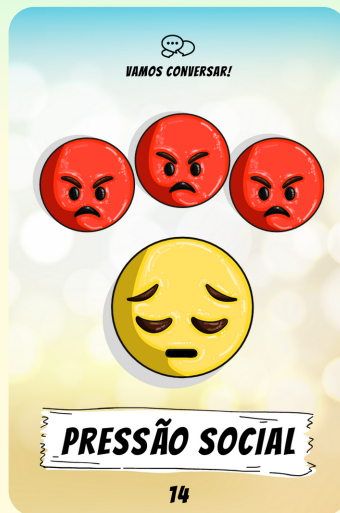


PRESSÃO SOCIAL

14



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Você já se sentiu pressionado socialmente? Por quê? (lembre que não é preciso compartilhar a situação)

2

Já se sentiu pressionado por amigos ou pessoas ao seu redor para fazer algo que não queria?

3

Como você pode lidar de forma positiva com a pressão social de parentes ou amigos?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



MEIO AMBIENTE

15



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Na sua opinião existe consumo sustentável? Como podemos consumir de forma sustentável?

2

Como podemos incentivar que outras pessoas consumam de forma sustentável?

3

Você se preocupa com alguma questão ambiental? Por quê? Como você cuida do meio ambiente?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



ANSIEDADE

16



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Na sua opinião o que é ansiedade?
Você se percebe ansioso/ansiosa?

2

Consegue perceber o que dispara
ansiedade em você?

3

O que você pode fazer para se sentir melhor
quando se sente ansioso/ansiosa?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



LUGAR DE FALA

17



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Como dar mais voz aos jovens?

2

Você percebe que suas opiniões são valorizadas na sua família, escola ou família?

3

Será que todos têm a mesma chance de ser ouvido na sociedade? Por quê?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!

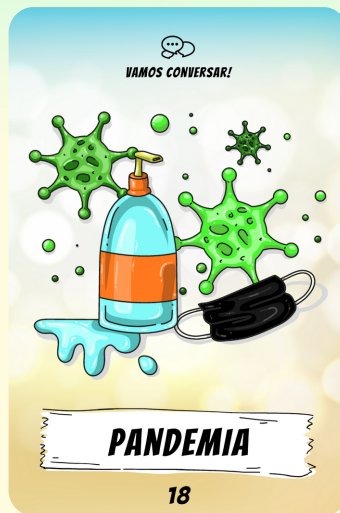


PANDEMIA

18



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

O que a pandemia atual representa para você?

2

Quais sentimentos essa pandemia despertou?

3

Consegue perceber algum ganho desta pandemia na sua vida?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!



PRIVILÉGIOS

19



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

O que são privilégios para você?

2

Todos temos as mesmas oportunidades na vida?

3

Você acredita que tem privilégios em relação a outras pessoas? E como se sente com isso?



VAMOS CONVERSAR!



VAMOS CONVERSAR!

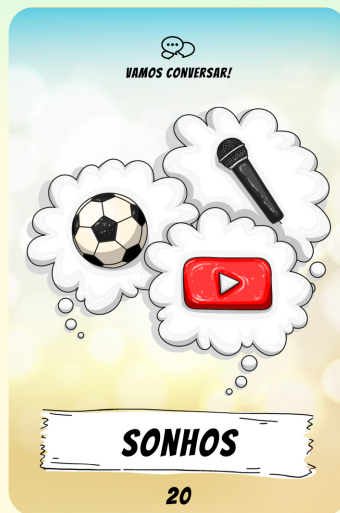


SONHOS

20



VAMOS CONVERSAR!



PERGUNTAS DE APOIO

1

Quais sonhos você alimenta sobre sua vida, seu futuro?

2

O que você tem feito para conseguir realizar seus sonhos?

3

Na sua opinião, ser sonhador/sonhadora é uma qualidade? Por quê?



VAMOS CONVERSAR!



movimento
saber lidar

Promovendo a saúde mental e o bem-estar

www.movimentosaberlidar.org.br