



Tempo de cuidar de si Tempo de cuidar do outro

Saúde Emocional
em tempos de pandemia -
e em qualquer tempo!



Em maio de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta para uma provável crise global de saúde mental associada à pandemia do novo coronavírus.

Cuidar da nossa saúde mental nunca foi tão fundamental, Por tal razão, a Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC) vem se dedicando a produzir textos e materiais que possam contribuir com a promoção da saúde mental e o bem estar de crianças, jovens e adultos neste período, com base na sua experiência de mais de 15 anos na área.

Neste e-book você encontrará textos selecionados de nosso blog com dicas e reflexões sobre como cuidar da sua saúde emocional e também de pessoas próximas à você.

Cuide de sua saúde emocional!

#estamosjuntos

www.asecbrasil.org.br



@movimentosaberlidar



asecbrasilong



Cuidar de si

01

"Dia mundial da saúde" em
tempos de coronavírus: refletir
e agir para saber lidar

02

Estratégias para cuidar
da sua saúde emocional
durante a pandemia
do novo coronavírus

03

O baile do Home Office em
tempos de quarentena



Cuidar de si

04

Tempo

05

Quem poderia imaginar?

06

Inventando a palavra
onde não tem



Cuidar do outro

07
Crianças

Um olhar especial para as
nossas crianças

08
Idosos

O sentido do sentir

09
Adolescentes

O que aprendi com o
programa Passaporte:
habilidades para a vida



Cuidar de si



"Dia Mundial da Saúde" em tempos de coronavírus: refletir e agir para saber lidar

Por Juliana Fleury

“A água de boa qualidade é como a saúde ou a liberdade: só tem valor quando acaba”, escreveu nosso querido escritor João Guimarães Rosa, que era também médico e diplomata.

Como moradora do Rio de Janeiro, vi o novo ano começando aprendendo a lidar com a crise da água – nosso ouro azul. E quando ainda estava absorvendo a situação, vendo a enorme disputa pela compra de água mineral, fui engolida pela mais grave crise da saúde global, na contemporaneidade, a pandemia gerada pelo novo coronavírus. Com ela, o grande desafio foi aderir ao único remédio disponível no momento e, que igualou a todos: a imposição do isolamento social. Com ele, foi-se parte da minha liberdade.

Água de boa qualidade, saúde e liberdade. Como Rosa foi capaz de prever que nos fariam tanta falta? Nosso bem-estar físico e mental estão, pela falta deles, comprometidos. Quando, em pleno século XXI, repletos de tecnologia com o advento da inteligência artificial, perdemos acesso a esses elementos essenciais para nossa saúde: água e liberdade, nos sentimos ameaçados e somos colocados, à força, a sentir e reconhecer o valor de ambos.

Hoje comemoramos os 70 anos do Dia Mundial da Saúde. Criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com objetivo de destacar a importância de ampliar a visão do mundo e de seus habitantes no que diz respeito ao que consiste em “estar saudável” e a “ter saúde”.

Estabelecido em 1948, apenas em 7 de abril de 1950 seu nascimento entrou para o calendário. A 2ª guerra mundial tinha sido superada há poucos anos, ao custo de 70 a 85 milhões de mortos, cerca de 3 % da população daquela época estimada em 2, 3 bilhões de habitantes. Havia, desde então, por parte dos 51 países que compunham a também recém-criada “Nações Unidas”, hoje com 193 participantes, uma preocupação coletiva em preservar vidas humanas. Isso só seria possível evitando conflitos e crises, e focando na promoção da saúde plena.

A despeito de ter uma única data para comemorar o Dia Mundial da Saúde, a cada ano a OMS estabelece um tema para ser trabalhado, dentro do contexto da saúde. Já tivemos o ano da segurança alimentar, da depressão, da saúde para todos e da cobertura universal de saúde. 2020 se tornou o ano de apoio aos trabalhadores da saúde, com foco nos profissionais de enfermagem: nas enfermeiras, já que 70% delas, no mundo, são mulheres e estão na linha de frente do combate do novo coronavírus, em busca de preservar vidas, com saúde.



Mas o que sabemos sobre o que é saúde?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Em 1948 quando o conceito foi definido, já trazia em si, uma abordagem interdisciplinar. Já estava claro que era essencial olhar o todo, o integral, nos mais diversos aspectos. Já se apontava ser preciso envolver a participação de diferentes setores da sociedade para que a população global atingisse sua saúde plena. Um desafio em 1948 e de custo imensurável nesse momento, quando somos cerca de 8 bilhões de habitantes. Vivendo a pandemia do novo coronavírus, entendemos cada vez mais, como indivíduos, que o “estado de completo bem-estar” é um permanente desafio, um sonhado equilíbrio, no dia a dia, entre todos os aspectos das nossas vidas.

Estamos num momento de quebra de paradigmas, desconstruindo conceitos, e não seria saudável ficar presos a eles. É fundamental entender o que trazem como reflexão e o que construímos a partir disto.

Sei que não estou sozinha nesse processo e, por isso, te convido neste Dia Mundial da Saúde a estarmos juntos em três atividades. Faça sozinho ou, se motivar, convide suas crianças, seus adolescentes, seus idosos, enfim sua família, se estiverem compartilhando o mesmo teto com o desafio de conciliar ambiente escolar e o mundo do trabalho:

1. Explorar o Conceito de Saúde no vídeo que a ASEC – Associação pela Saúde Emocional de Crianças (@asecbrasilong) desenvolveu para uso em suas atividades, baseado no conceito da OMS, e que compartilho [aqui](#).

2. Promover, após o vídeo, caso se sinta motivado(a) em ir adiante, duas reflexões:

O que era ter saúde para você, até algumas semanas atrás?

O que é estar saudável hoje, em tempos de pandemia?

Acredito que o processo de reflexão é mais importante do que as respostas em si. Estamos, como sociedade, acostumados anos exigir respostas para tudo, a controlar tudo. Estamos diante de um contexto onde não há respostas e o controle está no simples ato de nos privarmos do ir e vir, para salvar as nossas e muitas outras vidas. A “saúde”, nesse momento, está condicionada a não termos liberdade. É preciso aceitar o #ficaemcasa. Nos fixarmos em apenas buscar respostas pode ser uma trilha desagradável. Vamos certamente nos frustrar, desmotivar e adoecer. Ao passo que refletir pode ser apenas um exercício de abertura, que nos dá oportunidade para pensar sobre o que é realmente significativo para cada um de nós, em diferentes momentos.

3. Para finalizar, convido você a percorrer uma trilha voltada a para saúde emocional que postaremos também a seguir, focada no Promover para Prevenir em tempos de coronavirus. Ela se inicia no processo de exercitarprimeiramente o saber lidar com nossos sentimentos, identificando-os, acolhendo-os sem julgamentos. Em seguida,propõe fazer algo para se sentir melhor, sem nos prejudicar ou prejudicar aos outros. Identificar quem pode ajudar, quando você precisar e, saber que buscar ajuda, numa rede de apoiosegura, é fundamental não o diminui em nada. E se tudo estiver bem, se fazer útil para apoiar alguém é uma atividade que também promove saúde emocional.

Quando eu como cidadã fui demandada, de um dia para o outro, a lidar com a falta de água, em seguida com a falta de saúde e com a privação de liberdade, vi a importância de me conectar com o processo contínuo do promover minha saúde emocional para prevenir meu adoecimento, hoje e sempre, confiando de que tudo isso vai passar.

Sábio era Guimarães Rosa. “A água de boa qualidade é como a saúde ou a liberdade: só tem valor quando acaba”. E assim seguimos cuidando de nós, dos nossos, para cuidar dos outros e salvar-nos todos, testemunhando na história o “Dia Mundial da Saúde 2020 regido pelo #FicaEmCasa e apoie nossos heróis da saúde.





Sou **Juliana Fleury** e lidero, desde 2018, a Associação pela Saúde Emocional de Crianças – ASEC, uma organização da sociedade civil, fundada por voluntários visionários do CVV. Quem em 2004 iria implementar uma ação para promover o exercício da vida plena, pensando no mundo do futuro? Atuamos, desde 2004, na promoção da saúde mental, emocional e social de crianças e adolescentes, capacitando adultos, educadores e famílias, em ambientes escolares e no mundo do trabalho, para desenvolverem habilidades para a vida, com base em metodologias ativas baseadas em evidências.

A ASEC e sua equipe acredita que conectar o indivíduo a sua felicidade é promover o desenvolvimento de suas habilidades do “saber lidar” de forma positiva, consigo mesmo, com os outros e com os desafios da vida, para que possa exercer sua cidadania plena e ativa e faz disso sua missão para construir “Uma Sociedade Solidária e Feliz”, hoje e sempre. Se quiser falar comigo meu e-mail é jufleury@asecbrasil.org.br.



Trilha para cuidar de sua Saúde Emocional

A ASEC convida sempre, e em tempos de coronavírus, para “PROMOVER PARA PREVENIR” Cuidando de nossa Saúde Mental e nosso Bem-Estar.



Por que cuidar dos seus sentimentos?

- .Para cuidar de si
- .Para cuidar dos outros



O que você pode fazer para se sentir melhor?

- .Pense em várias estratégias
- .Avalie, isto tem ajudado você?
- .Faça uso de filtros para não prejudicar você nem aos outros.



O que você está sentindo?

- .Identifique
- .Acolha
- .Não julgue



Qual a sua rede de apoio?

- .Pense em quem pode te ajudar
- .Conecte-se.
- .Peça ajuda.



Quem você pode apoiar?

- .Seus filhos
- .Seus pais
- .Seus amigos
- .Crianças próximas

É questão de tempo.

- .Utilize as situações do dia-a-dia para promover saúde emocional.

  @asecbrasilong
www.asecbrasil.org.br



Estratégias para cuidar da sua saúde emocional durante a pandemia do novo coronavírus

Por Andréa C. Monteiro

A pandemia do coronavírus trouxe incerteza e muitas mudanças inesperadas para a rotina de todos nós. E, naturalmente, muitos sentimentos desagradáveis associados. Buscar formas de lidar com estes sentimentos é o primeiro passo para cuidarmos do nosso bem-estar emocional.

Pensando nisto, a Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC), dentro de sua filosofia de promover a ampliação de estratégias e habilidades para lidar com dificuldades, elaborou um breve roteiro com perguntas para ajudá-lo(a) a encontrar respostas que possam contribuir com sua saúde mental e emocional neste período. Mais do que respostas únicas, nossa intenção é ajudá-lo(a) a buscar as estratégias que podem ser mais eficazes para você, que é único.

1. Por que cuidar dos seus sentimentos?

Uma pandemia traz inúmeros impactos para cada um de nós. Seja porque seu negócio ficará fechado ou você não terá condições de trabalhar como autônomo neste período, porque teme que não haja comida suficiente para sua família nos próximos dias, porque tem pessoas idosas que o/a preocupam ao redor, porque você ou uma pessoa querida está apresentando sintomas ou já teve o diagnóstico positivo confirmado, ou porque é profissional de saúde e está lidando diretamente com as pessoas com o novo coronavírus. Todas estas situações individuais – além de tantas outras, somadas ao cenário geral, estão associadas a muitos sentimentos desagradáveis.

Embora desagradáveis, estes sentimentos são sinalizadores importantes sobre o que se passa na nossa relação com o ambiente e com nós mesmos. Mas quando somos tomados por eles, podemos ter dificuldade para avaliar as situações de forma adequada e de encontrar estratégias eficazes tanto para cuidar de nós ou daqueles que precisam de nós, quanto da situação em si.

Você já vivenciou situações em que sentimentos intensos o/a levaram a agir de forma inadequada ou ineficaz?
Cuidar dos seus sentimentos contribui para mantermos o equilíbrio especialmente em momentos difíceis como este. E pode aumentar inclusive sua imunidade!

2. O que você está sentindo?

Diante de tudo isso, queremos convidá-lo(a) a fazer uma pausa e procurar identificar o que você está sentindo. É natural termos muitos sentimentos (concomitantes e mesmo conflitantes) como medo, raiva, tristeza ou ansiedade diante de situações de crise. Quando nomeamos e aceitamos estes sentimentos como naturais, isto torna mais fácil encontrarmos formas para lidar com eles.

3. O que você pode fazer para se sentir melhor?

Todos nós temos estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis, mas nem sempre pensamos sobre elas. Pensar ativamente sobre o que fazer para se sentir melhor contribui para que você encontre formas mais eficazes para lidar com seus sentimentos e com as próprias dificuldades.

Uma pessoa ansiosa, por exemplo, diante da quantidade de informações circulando sobre o novo coronavírus, pode perceber como útil deixar de ler notícias ou desligar-se das redes sociais por algum tempo. Enquanto outra pessoa pode preferir fazer um breve relaxamento ou simplesmente dormir por alguns minutos.

O que você costuma fazer para se sentir melhor? Isto tem ajudado você?

Pense em diferentes estratégias, experimente e avalie os efeitos de cada uma delas. Compartilhe suas ideias, pergunte para outras pessoas o que elas têm feito para lidar com seus sentimentos. Assim você poderá ampliar seu leque de estratégias e descobrir aquelas que são mais eficazes para você de acordo com o que sente e com a situação específica que vive. Lembrando que às vezes podemos precisar de muitas estratégias diferentes até nos sentirmos melhor!

4. Qual a sua rede de apoio?

Falar com alguém em quem você confia pode ajudá-lo(a) a se sentir melhor, a refletir sobre o momento que está vivendo e também a encontrar apoio. Faça uma lista das pessoas com quem você pode conversar sobre diferentes coisas e mantenha contato – use a tecnologia a seu favor. O isolamento físico não precisa implicar em se sentir só. Caso você não consiga pensar em pessoas que possam te dar apoio neste período, lembre-se que você pode conversar com o Centro de Valorização da Vida – CVV – por telefone (188) ou on-line (www.cvv.org.br).

Nós da ASEC estaremos nas redes sociais buscando acolher algumas demandas.

5. Quem você pode apoiar?

Se você se sentir disponível, ofereça-se para conversar e dar apoio para outras pessoas – especialmente idosos em isolamento. Você pode orientar, por exemplo, sobre como podem usar os recursos tecnológicos para se entreter e manter contato; compartilhar notícias que ajude a se manterem informadas sem pânico ou simplesmente escutar como a outra pessoa se sente: sem julgamentos ou conselhos – apenas uma escuta genuína. Ajudar contribui com o bem-estar emocional do outro e com o seu!



6. É questão de tempo.

Apesar de toda a incerteza envolvida em momentos como este, sabemos que superar esta pandemia é uma questão de tempo. Cuidando da nossa saúde emocional, podemos lidar com este desafio de forma mais produtiva tanto individual, quanto coletivamente.

A Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC) é uma organização sem fins lucrativos focada na promoção da saúde mental de crianças, jovens e adultos através do desenvolvimento de Habilidades para a Vida (ou competências socioemocionais) há mais de 15 anos.

Acompanhe nossas redes sociais e compartilhe conosco sentimentos e estratégias: vamos construir uma rede de apoio e trocas para cuidar de todos nós!



Andréa Câmara Monteiro é graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, especialista em Psicopedagogia pela FAE Centro Universitário e Mestre em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública – Fundação Oswaldo Cruz. Coordenadora regional do Núcleo Paraná da Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC), e monitora certificada desta instituição, atuando na capacitação de professores para programas internacionais de desenvolvimento de habilidades socioemocionais de crianças e jovens, além de facilitadora de cursos de educação emocional para profissionais da educação há dez anos. Professora do módulo Educação Emocional da pós graduação em Educação Transformadora da Gente de Bem/PR.

Contato: andrea.monteiro@asecbrasil.org.br



O baile do Home Office em tempos de Quarentena

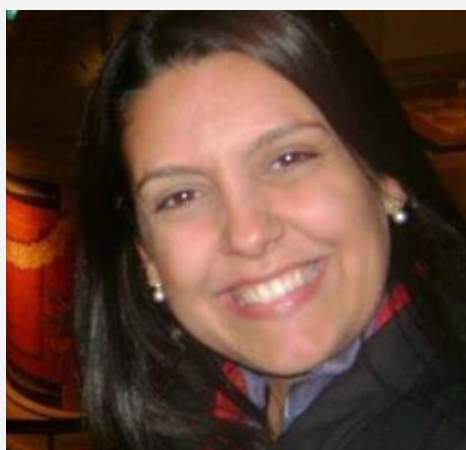
Por Kátia Negri

A planilha está aberta, um gole no café frio, e ouço minha filha chorar na cozinha porque não quer tomar o leite, mais uma respiração profunda... É só home office, nada diferente do que estou acostumado, meu trabalho se transportou para minha casa, é só isso! Começo a buscar concentração e analisar os primeiros números, e os latidos incessantes do cachorro da vizinha me tiram completamente de órbita. Volto à estaca zero, parece impossível que algo que considerava tão simples seja tão desafiador agora para mim.

Conversando com alguns amigos por Skype, ouço que somos privilegiados, que podemos trabalhar em casa, no conforto do nosso lar. Nunca a #ficaemcasa foi tão utilizada, mas, para mim, ela é quase um sinônimo de #PorqueMeSintoMalEmTrabalharEmMinhaPropriaCasa? Geralmente não tenho coragem para dizer o que sinto, já que as afirmações sobre os meus privilégios e inegáveis boas condições, se comparados àqueles que não podem estar em casa, são evidentes. É como se eu estivesse dividido em duas partes: uma delas reconhece que sou um “cara de sorte” por ter emprego, poder trabalhar em casa, no conforto do meu lar, mas a outra... A outra é a minha verdade oculta, aquela que me mostra o que às vezes não quero ver! Sou um homem de números, de probabilidades e estatísticas. Sensações e desconfortos não fazem parte do meu mundo profissional, milimetricamente calculado e pragmático. Mas elas, as sensações, batem à minha porta, me desviam o olhar, me tiram de circulação e me distraem o tempo todo. Estava pensando e tentando entender: Porquê, no escritório, apesar das distrações frequentes, essas sensações não me rondavam como a sombra da morte ronda o moribundo? Por lá, cada coisa tinha seu lugar, o grampeador de papel dentro da primeira gaveta, meu carregador de celular em cima da mesa, meu computador com uns post-its e lembretes, algumas planilhas impressas (porque ainda sou das antigas), meu café e tudo mais que fazia parte do balé perfeito que eu dançava todos os dias. Sinto falta daquela dança, do encaixe perfeito do meu corpo naquela cadeira amaciada por mim, do café quente que tomava entre uma olhada e outra na tela, do perfume das pessoas que trabalhavam próximas a mim. Eram velhas sensações, como objetos antigos que ninguém pensa em tirar do lugar, porque parece que foram feitos para aquele cenário. E os ruídos? Eles eram como um combustível para mim, o som da impressora, o salto do sapato das meninas, a risada alta do amigo “gente boa” que se senta ao meu lado, tudo tão familiar. Talvez mais familiar que minha própria casa, mais familiar que os ruídos do meu lar, que hoje me causam estranheza e desconforto ao trabalhar.

Agora, estou diante do novo, do desconhecido, do privilégio, que eu particularmente prefiro chamar de oportunidade. Oportunidade de olhar para minhas sensações como genuínas e verdadeiras, olhar para meus sentimentos como naturais. Tudo bem se tenho privilégios, como alguns gostam de dizer, mas isso não me faz ser imune nem ao vírus nem aos sentimentos e desconfortos! Com todas essas incertezas e mudanças, tenho a oportunidade de ouvir o barulho que vem de dentro de mim. E esse, confesso, silencieei por muito tempo. E, por fim, com a suspensão das “aulas de balé” do escritório, vou me permitir dançar “outros ritmos” em casa (garanto que existem sons dos mais diversos), na companhia de pessoas que amo e que também chamo de família. E as planilhas? Ah, os números sempre sabem o que fazer! Depois de cuidar de mim e das minhas emoções, certamente terei êxito ao me relacionar com eles novamente!

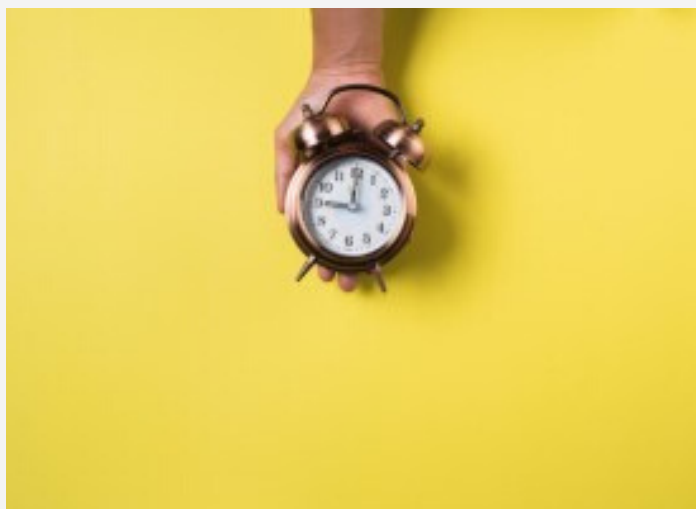
Enquanto isso, segue o baile!



Katia Negri é psicóloga (CRP 06/72158) há 20 anos. Atua na área clínica, com atendimento individual a crianças, jovens e adultos, na cidade de Sorocaba-SP. Na ASEC atua, desde 2012, como monitora certificada para formação de docentes no desenvolvimento de competências sociais e emocionais.

Contato: (11) 96455-9291 – katia@asecbrasil.org.br





Tempo

Por Eline Cândia

04

Quanto tempo o tempo tem?... Me lembro menina, declamando este pequeno trava-língua para meu pai amado. O tempo passou, hoje não sou mais menina. Hoje, meu pai não está mais aqui. Mas ficou uma grande lição: o tempo tem tanto tempo quanto tempo o tempo tem. Vamos ver.

Qual é o tempo de plantar? Tem momento certo, vocês sabem? Por exemplo, o melhor momento para se plantar as sementes de goiaba é na época da chuva e pode levar até dois anos para a fruta surgir. Nossa, tempo, né? E é muito importante pensar, para quem tiver interesse no plantio de goiabas que o solo precisa estar preparado para receber estas sementes: arar, adubar e cuidar da umidade deste terreno serão ações importantes para se colher uma excelente fruta. Quanto ao clima, goiabas gostam de sol, não muito a ponto de secar seu solo, pois elas também gostam de solo úmido. Então, se você morar em região muito quente, terá que irrigar sua linda goiabeira mais vezes. Cuidar! Simples assim... Cada dia um pouquinho!

Quanta semelhança conosco, vocês não acham? Nossos pensamentos são como as sementinhas de goiaba. Eles também precisam de solo fértil para se desenvolverem. Precisam de adubo e contínuas ações para se manterem. Nos empenhamos muito para que um pensamento permaneça presente em nossa vida. E, muitas vezes, fazemos isso sem perceber. Mantemos pensamentos desoladores, tristes, que nos incapacitam, que trazem medos, angústias e nem nos damos conta que estamos ali, arando e adubando o solo mental para o florescimento destes pensamentos ruins. E por que são ruins? Porque eles não geram frutos que nutrem o nosso melhor. Porque eles não nos elevam a novos patamares existenciais. Porque eles não nos fazem florescer.



Vamos aproveitar o tempo para cuidar do nosso solo mental com a melhor terra possível, através de bons livros, boas músicas, boas conversas... Vamos adubar com nutrientes de carinho por nós, pelos nossos e pelos outros. Vamos deixar que a luz entre e aqueça o necessário para que a semente de bons pensamentos possa ser fertilizada. E isso podemos fazer através de ações que nos tragam alegrias, seja dançar, cantar, pintar, desenhar, cozinhar, jogar, estudar, auxiliar alguém... Vamos irrigá-lo diariamente com um propósito de sermos melhor a cada dia.

Qual é o tempo para as sementes florescerem? Cada um descobrirá o seu tempo. Te convido a tentar, vamos?



O respeito pelo ser humano e o amor às crianças norteiam minha carreira profissional. Com dedicação e estudo constante no processo de aprendizagem humana, em programas internacionais de educação socioemocional e na psicologia positiva, me dedico com afinco para que crianças e jovens possam se desenvolver cognitivamente e emocionalmente de forma plena.

Eline Cândia é psicóloga, psicopedagoga e neuropsicóloga. CRP 04/14943

Mora em Belo Horizonte – MG

Contatos: eline@asecbrasil.org.br



Quem poderia imaginar?

Por Miriam Lamana

Quem poderia imaginar?

Quem poderia imaginar que um sinal de carinho e cuidado viria com o gesto de “esconder” o nosso sorriso? Quem poderia imaginar ver os lugares históricos e turísticos ficando vazios? Estamos vivendo um momento histórico e mais complexo do que nunca!

Estamos recebendo, na veia, o Mundo VUCA – no português, volátil, incerto, complexo e ambíguo. As demandas das organizações, das famílias e da sociedade nos desafiam. Tomar decisões, nesse momento em especial, requer coragem, consciência e disposição para encontrar novas formas de agir, de relacionar e de conduzir nossas rotinas.

Este é um momento em que falar sobre saúde mental e inteligência emocional se torna mais necessário do que nunca. O momento nos exige lidar com a complexidade e a quebra de uma rotina lotada de afazeres. Estávamos agindo automaticamente para dar respostas rápidas e sem tempo e agora podemos olhar para nós mesmos e entender o que cada vivência representava. As rotinas, o excesso de afazer e de responsabilidades, nos mantinham, muitas vezes, desconectados do nosso emocional, vivendo para dar conta das responsabilidades.

O fato é que os pensamentos e as emoções surgem de forma invisível e só acessamos se houver espaço para falar sobre isso. Quanto menos conversamos, mais criamos sombras dentro de nós e damos o “domínio” dos nossos pensamentos e emoções aos nossos medos e inquietudes.

Entender e aceitar que mudanças estão acontecendo em todos os setores da sociedade, facilita a reflexão de como agir agora e no futuro. Pense o quanto este momento nos propicia a expansão do entendimento sobre o que cada situação nos traz: o que quero para mim, para minha família, para a minha equipe de trabalho... O fato de estarmos vivendo tudo junto e misturado, onde o espaço de trabalho, estudo e convivência se misturam e dividem nossa atenção, nos força a criar novas rotinas para dar conta de todas as responsabilidades.



O que te parece este momento? Caos ou oportunidade para ampliar suas percepções?

Se mantemos nossa energia ancorada no medo e na negação, não conseguiremos enxergar as possibilidades de lidar com os novos fatos. A energia do medo ativa respostas automáticas de nosso sistema nervoso simpático, aumentando o cortisol – hormônio do estresse – gerando emoções desgastantes, como ansiedade, frustração e raiva. É importante acolhermos o nosso medo e não o negarmos.

Vou compartilhar com você um bom caminho para iniciar o diálogo com o medo:

De pé ou sentado, com as costas eretas, respire profundamente, sempre pelo nariz. Inale lentamente, contando até quatro, acompanhando a entrada do ar até abaixo do umbigo. Faça uma pequena pausa e exale bem lentamente, contando até seis. Faça isso algumas vezes.

A respiração feita dessa forma ativa o sistema parassimpático, produzindo hormônios que trazem sensações de calma e tranquilidade. O que acha de experimentar agora mesmo? Como está se sentindo?

Que tal agora buscar o que de positivo as situações que estamos vivendo podem nos proporcionar?

Pode ser útil e apropriado dar atenção aos nossos comportamentos, reações e sentimentos, lapidando-os para que possamos inspirar os que estão ao nosso redor. É uma oportunidade de aproximar o que quero ser daquilo que eu tenho e consigo ser, de expandir a capacidade empática e de compreensão.

Te convido a manter a consciência dos seus pensamentos, seu impacto no corpo, nas suas reações físicas e nos sentimentos. Ter mais atenção ao que acontece com você mesmo e mais consciência sobre a importância de ser gentil consigo e com o outro. Te convido a se perguntar sobre como quer se lembrar deste momento. Quais sentimentos quer gerar no futuro, ao se lembrar deste período? Temos a possibilidade de escolher isso agora. Uma bela oportunidade, não é mesmo?

Podemos escolher o que vamos alimentar: se é o medo e a incerteza ou se é aquilo que está bom e bem, as oportunidades de convivência, as novas rotinas, a alegria e a celebração da vida. Podemos escolher olhar para essas descobertas e para beleza de ver as pessoas unidas para um mesmo fim.

Conversar amplia e nos ajuda a entender os impactos das nossas ações e, assim, fazer escolhas mais conscientes. Ser objeto dessa reflexão, conectando-nos com as nossas práticas para, ao estarmos bem, sermos influência positiva para os que estão a nossa volta. A apoiar alguém é uma atividade que também promove saúde emocional.





O metrô em Paris e a Torre Eiffel ao fundo mostram ruas vazias na capital francesa. Foto: Andrea Mantovani/The New York Times

Miriam Lamana, psicóloga com mais de 28 anos de vivência em organizações, com MBA em Gestão e Finanças e especializações em Coaching e desenvolvimento humano. Na ASEC desde 2012, como monitora na capacitação de professores no desenvolvimento de competências socioemocionais e na coordenação das atividades em São Paulo. Contato: miriam.lamana@asecbrasil.org.br



Inventando a palavra onde não tem

Por Carolina Resende Gonçalves

– Fulana(o) está arrancando cebolinha hoje!

Desde criança eu entendi o emprego dessa expressão. Eu sabia que arrancar cebolinha era uma coisa boa. Sabia como e quando se dizia que alguém estava arrancando cebolinha. Depois de alguns anos, eu entendi que essa expressão não fazia sentido pra mais ninguém além da minha família. Arrancar cebolinha se diz na minha família quando uma pessoa está muito feliz ou animada. Mas arrancar cebolinha não tem absolutamente nada a ver com o fato de uma pessoa estar feliz ou animada. A verdade mesmo, é que não faz o menor sentido. Eu demorei tempos para perceber isso e me despertar para uma pergunta-chave na investigação do meu próprio dialeto:

– Vó, o que é arrancar cebolinha?

Eu sabia o que era arrancar cebolinha. Eu sentia o que era arrancar cebolinha. Mas eu não sabia qual era, de verdade, a explicação para as palavras “arrancar” e “cebolinha” expressarem aquele sentimento que eu sentia. Caso não houvesse explicação, eu saberia que não havia explicação. Mas havia, sempre há. A história é assim: um primo de segundo grau, primo primeiro da minha mãe, era criança pequena. Minha bisavó (avó dele) chegou de viagem, de distâncias interestaduais, para uma visita. Ele ficou tão contente com a chegada dela que se viu em apuros diante da própria felicidade e, sem necessidade culinária, arrancou toda a plantação de cebolinha que a mãe dele tinha em casa.

Penso que arrancar a plantação de cebolinha foi uma estratégia muito inteligente do meu primo naquele momento: afinal de contas, o que fazer quando a felicidade não está cabendo dentro da gente? E do caso que foi, de causar risos, surgiu uma expressão. E a expressão virou um sentimento. Um sentimento conhecido na família. Um sentimento que até mesmo eu, nascida anos depois, sou capaz de experimentar.

– Deixa ela(e), que hoje ela(e) está arrancando cebolinha.

Dizemos assim quando a felicidade está precisando de espaço. É porque mesmo quando a energia é alegre, ela pode trazer uma inquietação tão grande que chega a incomodar quem não se sente da mesma forma. Dizendo que a situação de alguém é caso de arrancar cebolinha: reconhecemos, comunicamos e damos o espaço que a felicidade está precisando naquele momento.



É bonito isso. E acontece. Pessoas reunidas são capazes de criar dialetos impressionantes. De se comunicarem com riqueza diante daquilo que vivenciam. De criarem palavras que, antes de serem, já eram em experiência. É cada invenção que se a gente não anotar ou registrar as palavras nascidas, corremos o risco de deixar elas perdidas depois. Esses dialetos surgem em relações diversas. Família é um desses lugares, mas tem outros. Tantos! É gostoso estar perto de pessoas que ativam a criatividade dos sentidos. Crianças são mestras invencíveis nesse quesito!

Nem sempre as expressões surgem de boas experiências. Existem aquelas que doem, que expressam o sofrimento daquilo que houve. As que nascem da dor também são bem-vindas, porque existem.

Saudade é palavra nossa, palavra do português do Brasil. Significa um sentimento que não tem sinônimo mas que, com esforço, cabe na explicação do sentir falta, do estar longe, do querer perto. Uai é palavra da gente que é mineiro, palavra do mineirês criada nos idos da inconfidência em Minas Gerais. Significa sentidos e sentimentos diversos, que variam conforme a entonação e o contexto, que vão da doçura à braveza. Arrancar cebolinha é palavra dos meus, palavra dos Resendes de Resende Costa, filhos e netos de Dona Vera. Significa aquilo que eu já falei e não preciso repetir. Crocodilar é palavra do meu Tio Beto, palavra dos filhos e netos da Dona Lourdinha. Significa tirar um cochilo ou ficar na cama, na horizontal, sem pressa de tempo. Boa noite vou dormir, é palavra minha e da Lívia, minha amiga com quem divido a casa e o isolamento social. Significa estar com o pé sujo por preguiça ou por acreditar que ele não está tão sujo assim.

Tenho um dicionário de expressões sem sentido. Tenho muitos dicionários de expressões que fazem todo o sentido na minha vida e na vida de pessoas que eu amo. Tenho um dicionário em branco, de expressões sem sentido que ainda vou criar porque sei que não cabem todos os sentimentos que eu experimento no espaço que o português me oferece hoje. Então, vou, junto, inventando espaços.

Tudo isso eu digo não para que faça sentido, mas para fazer lembrar desta riqueza que temos dentro de nós e dentro das nossas relações: a riqueza de criar, de inventar, de imaginar, de fugir um pouco dos sentidos prontos para refazê-los. São palavras com vida própria, que aparecem como um caminho possível para lidar com aquilo que surge da experiência entre nós e os nossos.



Haja dicionário para traduzir tudo o que se tem se passado com cada pessoa durante a pandemia. Será que ao final da quarentena ainda vou saber me comunicar com o mundo social? Será que vou saber dividir, em língua compartilhada, todos os sentidos da minha experiência de dias a fio dentro de casa? Será que vou entender, pelos meus sentidos conhecidos, os sentidos criados nas experiências diversas daqueles com quem eu irei conversar?

Haverá esforço para que sim. Se nos escutarmos bem, encontraremos sentidos. Ou não. Afinal de contas, quantos tantos dialetos estão surgindo neste momento?



Carolina Resende Gonçalves

Sou formada em Comunicação Social, habilitação em Jornalismo, pela UFMG, e colaboro com a ASEC desde o final do ano de 2019. Passei por experiências de trabalho nos campos da comunicação, educação, cultura e desenvolvimento social. Me especializei em Saúde Mental e Atenção Psicossocial (ENSP/Fiocruz) e, neste ano, ingressei como mestrande no Programa de Pós-Graduação em Informação e Comunicação em Saúde (ICICT/Fiocruz). Faço parte da rede de voluntários do CVV desde 2016. Mesmo não sendo mais moradora da cidade há alguns anos, digo que sou de Barbacena, Minas Gerais.

Contato: carolina@asecbrasil.org.br
e carolinaresendeg@gmail.com



Cuidar do outro



Um olhar especial para as nossas crianças

Por Kátia Negri

Vivemos tempos difíceis, um vírus que não conhecemos muito bem está mudando nossa rotina, nossos hábitos, provocando perdas e uma reviravolta em tudo! Estamos buscando formas de nos adaptar a todas essas mudanças, o que inclui também a busca de informações a todo momento. Nossas conversas, a televisão e a internet, todos esses canais estão conectados com o assunto do momento, o novo coronavírus.

Agora, quero te convidar a fazer um exercício imaginativo: imagine que você está nesse mesmo contexto, mas sem compreender nenhuma informação, imagine que as pessoas falam sobre o coronavírus de uma forma que você não entende, e por não entender você começa a deduzir algumas coisas. Imagine que sua vida e rotina mudam completamente, e você não teve tempo para se preparar e nem foi avisado sobre isso. Pense sobre como seria ouvir seus avós dizendo que existe um perigo, uma doença, algo que pode ser muito perigoso para eles, e por isso não é recomendado que você fique perto deles! Podemos continuar esse exercício, mas acho que já conseguimos sentir como tudo isso pode afetar nossas crianças, e quantos sentimentos podem surgir nesse momento delicado!

O contexto atual está nos impactando emocionalmente, é natural nos sentirmos inseguros, com medo, irritados e por aí vai... E com as crianças não é diferente! Elas também estão vivenciando tudo isso junto conosco.

Por isso, quero te fazer um convite: cada um de nós pode exercitar um olhar atento para as nossas crianças e encontrar as melhores estratégias para lidar com a situação, o importante é considerarmos que as crianças precisam dessa atenção!

Abaixo vou listar algumas sugestões, para que possamos cuidar das crianças e abrir um espaço de comunicação eficaz e dedicado especialmente à elas.

- Ajude as crianças a entenderem as informações sobre o coronavírus. É importante explicar a elas o que está acontecendo. Você pode fazer isso da sua forma, utilizando recursos diferentes, como um desenho, uma musiquinha, um vídeo, entre outros. Assim, você poderá abrir um canal de comunicação com as crianças. Elas podem também ter perguntas, acolha as perguntas e busque uma forma de responder, sempre dizendo a verdade, usando palavras simples, e de uma forma que possam compreender!



- Pergunte às crianças como estão se sentindo e acolha os sentimentos. Elas podem sentir medo, insegurança, tristeza e muitos outros sentimentos desagradáveis, e, se não há espaço para falar sobre esses sentimentos, isso pode ser ainda mais desconfortável! Você pode dizer para a criança que é natural se sentir assim, e que muitas pessoas também podem sentir medo ou qualquer outro sentimento.

- Encontre junto com a criança algumas estratégias que podem ajudar a passar por essa fase. Você pode organizar junto com as crianças uma nova rotina semanal, e podem pensar juntos sobre as melhores formas para lidar com essa situação. Não há regra, podemos construir juntos um jeito novo, sempre obedecendo as recomendações sobre segurança e proteção é claro.

- Explique sobre as medidas de segurança. Podemos conversar com as crianças e explicar que as medidas de segurança servem para nos proteger, elas podem ter dúvidas ou ficarem tristes por não poder sair de casa! É importante acolher o sentimento delas e nesse momento você também pode dizer como se sente!

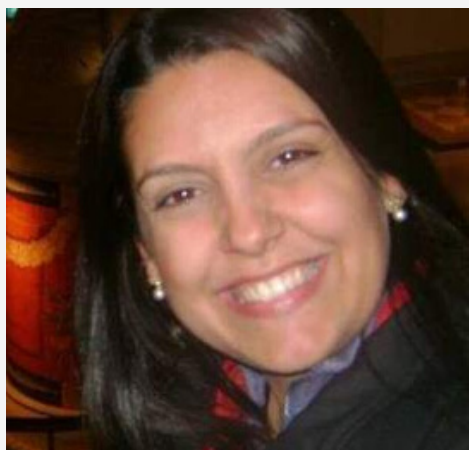
- Faça um pacto de confiança com as crianças. Sinalizar que você não vai omitir nenhuma informação e que elas podem procurá-lo para esclarecer qualquer dúvida pode contribuir para que as crianças se sintam mais seguras.

- Explique como as crianças podem ajudar, assim elas se sentirão incluídas e importantes nesse processo. Sabemos que todos nós estamos expostos não somente ao vírus, mas aos efeitos que todas essas mudanças e incertezas provocam em nós. Por isso, para que possamos cuidar das nossas crianças, é importante cuidarmos de nós também, assim estaremos mais disponíveis para cuidar do outro.

Escrevi esse texto pensando nos meus sobrinhos, especialmente no Davi, que é um menininho lindo que faz 6 anos essa semana, teve sua tão esperada festinha de aniversário adiada, e ficou muito triste!

Que possamos ajudar as nossas crianças a desenvolverem recursos para lidar com a frustração, a tristeza, o medo.... Assim como nós adultos, as crianças também estão lidando com perdas e dificuldades! Que possamos cuidar dos nossa Saúde Emocional, não só em tempos de coronavírus, mas durante toda a vida!





Katia Negri é psicóloga (CRP 06/72158) há 20 anos. Atua na área clínica, com atendimento individual a crianças, jovens e adultos, na cidade de Sorocaba-SP. Na ASEC atua, desde 2012, como monitora certificada para formação de docentes no desenvolvimento de competências sociais e emocionais.

Contato: (11) 96455-9291 – katia@asecbrasil.org. brit of body text



O sentido do sentir

Por Neide Almeida

Nossos sentimentos estão para nossa saúde como alertas, sinais, avisos.

A medida que vamos percebendo o mundo, os acontecimentos, o nosso sentir se manifesta em uma experiência agradável e/ou desagradável.

Quando nos sentimos ameaçados, vários sentimentos tomam conta de nós e reagimos, entramos num processo de lidar com eles.

Uma das maneiras de lidar com a experiência de sentimentos desagradáveis é falar sobre, e se encontramos alguém que nos ouça, contam os que já experimentaram, que ajuda a aliviar, a compreender melhor a situação, avaliar decisões com mais leveza e tranquilidade.

Nesse momento em que estamos em circunstâncias de stress elevado, buscando cuidar de nós e, especialmente, do nosso idoso, é muito eficaz, oportunizar espaços de fala e escuta amorosa, cuidando da saúde emocional.

Especialmente os idosos, que estão no grupo de risco, se for dado a oportunidade a eles de falarem sobre como estão se sentindo, o que estão pensando sobre esse momento, pode ajudar a quem já se sente isolado socialmente, perceber mais segurança, interesse às suas opiniões e compreendidos em suas aflições. Facilitar lembranças agradáveis, situações engraçadas vividas em famílias e amigos, netos, fotos enviadas virtualmente, entre outras coisas que você pode pensar, também podem ajudar nos dias de confinamento.

Pense numa maneira de oferecer essa escuta, as vezes virtual, as vezes escrita, desenhada, cantada... Use a criatividade! É agora que a simplicidade dos relacionamentos reforça vínculos afetivos promovendo saúde.

Respeitando, dentro do possível, os cuidados, podemos ouvir e estabelecer uma comunicação empática, validando e informando de maneira segura que, se mantivermos nossos corações vibrando no afeto, podemos superar essa pandemia e depois poderemos abraçar além dos braços, beijar além de lábios, expressar amor além da distância.





Neide Almeida atuou por 7 anos no PróHosic, em Taubaté, no apoio à pacientes e familiares do Depto. de Oncologia e atuou no mesmo período no CVV – Centro de Valorização da Vida, no atendimento emocional à pessoa em crise. Há 10 anos atua como Monitora Formadora de professores em Educação Emocional na ASEC – Associação pela Saúde Emocional de Crianças.



A **Associação pela Saúde Emocional de Crianças** (ASEC) atua há mais de 15 anos com programas e ações voltados para a promoção da saúde mental e emocional de crianças, jovens e adultos por meio do desenvolvimento de competências socioemocionais.

O texto a seguir, redigido por uma participante de um de nossos programas - Passaporte: habilidades para a vida -, ilustra o impacto do desenvolvimento dessas competências para sua qualidade de vida e seu bem estar, mesmo em um momento naturalmente marcado por desafios, como a adolescência.

Este relato confirma resultados apontados em pesquisas científicas sobre os programas da ASEC e reafirma o propósito de nossas ações: **ensinar pessoas a ampliarem suas estratégias para lidar com dificuldades de modo a torná-las mais equipadas para lidar com problemas cotidianos e dificuldades, tanto presentes quanto futuras.**



O que aprendi com o programa Passaporte: habilidades para a vida

Por Isabella Maria Valério

Independentemente de quantos textos eu escreva, sempre será difícil começar qualquer um. Então, começo me apresentando; meu nome é Isabella, tenho dezesseis anos. A adolescência é uma fase complicada, em que, muitas vezes, não sabemos direito o que sentimos, ou como lidar com isso sem trazer novos problemas. É uma fase de descobertas. Descobertas de sentimentos, vontades, de opiniões... porém, não posso só falar do quão difícil foi — e está sendo —, sem dar o devido reconhecimento às coisas que fizeram parte de todo esse processo, me ajudando. E com “ajuda”, eu não quero dizer que tais coisas me trouxeram a resposta de tudo, muitas vezes me ajudaram implicitamente, de forma que eu mesma tive que descobrir a resposta.

Gosto de quem me tornei hoje, e vejo que é difícil saber os acontecimentos que me fizeram pensar como penso, que me fizeram ser essa pessoa, essa Isabella. Quando tinha doze anos, participei do programa “Passaporte – Habilidades para a Vida“, acredito que isso tenha contribuído muito com como sou hoje. Durante as aulas que tivemos dentro desse programa, estivemos sempre com o mesmo grupo de pessoas e, por mais que eu conhecesse algumas, era próxima apenas de duas meninas, o que limitava meu grupo social a elas. Ao participar das dinâmicas de encenação de certas situações, mesmo com vergonha, eu vi que poderia ser divertido interagir com outras pessoas da minha idade, isso tudo pelo ambiente que foi criado, de risadas, diversão e cooperatividade. Como ficamos juntos por algum tempo, ao fim do programa estavam todos mais unidos e soltos, isso me inclui.

Ter essa experiência num momento tão primordial da minha adolescência foi fundamental. Sempre fui uma pessoa mais introvertida, sabe? a que pede para outras pessoas irem comprar as suas coisas, a que fica quieta por medo de errar. Com o Passaporte, eu aprendi que errar é normal, e está tudo bem com isso. Essa é a parte que mais me emociona, de verdade, porque é algo que aparece muito no meu dia a dia. As notícias que vemos sobre aumento do índice de depressão e ansiedade, tanto quanto o aumento de casos de bulimia e anorexia são verdade. Os adolescentes, mesmo que sem tantas responsabilidades, são muito cobrados, e como são. Às vezes por eles mesmo, às vezes por outras pessoas. O que devemos pensar, é no reflexo que isso causa em todos nós, jovens: eu, que tenho pais preocupados comigo, tenho poucas responsabilidades e não sou cobrada para decidir logo o que quero fazer da vida, às vezes tenho momentos fortes de instabilidade emocional, de ansiedade, preocupação; podemos imaginar, a partir disso, a dificuldade que outros adolescentes também têm.





O Passaporte me ajudou em muitas coisas. Com ele, eu aprendi a deixar os meus instintos tímidos e minha vontade de não arriscar respostas de lado, eu me tornei outra pessoa. Na escola, por exemplo, ao apresentar um trabalho: eu não me cobro mais de saber tudo e não poder errar, eu levo isso de forma muito mais saudável comigo mesma, sou compreensiva comigo caso erre alguma parte. Me fez ter mais empatia, e isso é algo que me orgulha. Eu penso muito mais nos outros depois de ter participado do programa, penso muito mais nas consequências dos meus atos.

Descobri, depois de procurar bastante, coisas que me deixam bem comigo mesma, coisas que posso fazer para me sentir melhor. Mas, se fosse para resumir em poucas palavras, eu diria que o Passaporte me ensinou a amar. Me amar, amar o próximo. Cuidar dos nossos sentimentos é cuidar de nós mesmos, e nesse mundo de tanta cobrança da sociedade, tanta ilusão causada por redes sociais, é disso que a gente mais precisa. Amor, amor consigo mesmo, principalmente, mas também com o próximo.



Isabella Maria Valério





ASEC

Associação pela
Saúde Emocional de Crianças

“UMA SOCIEDADE
SOLIDÁRIA E FELIZ”



World Health
Organization



PARTNERSHIP FOR
Children
social mental health for children for life



www.asecbrasil.org.br



@movimentosaberlidar



/asecbrasilong