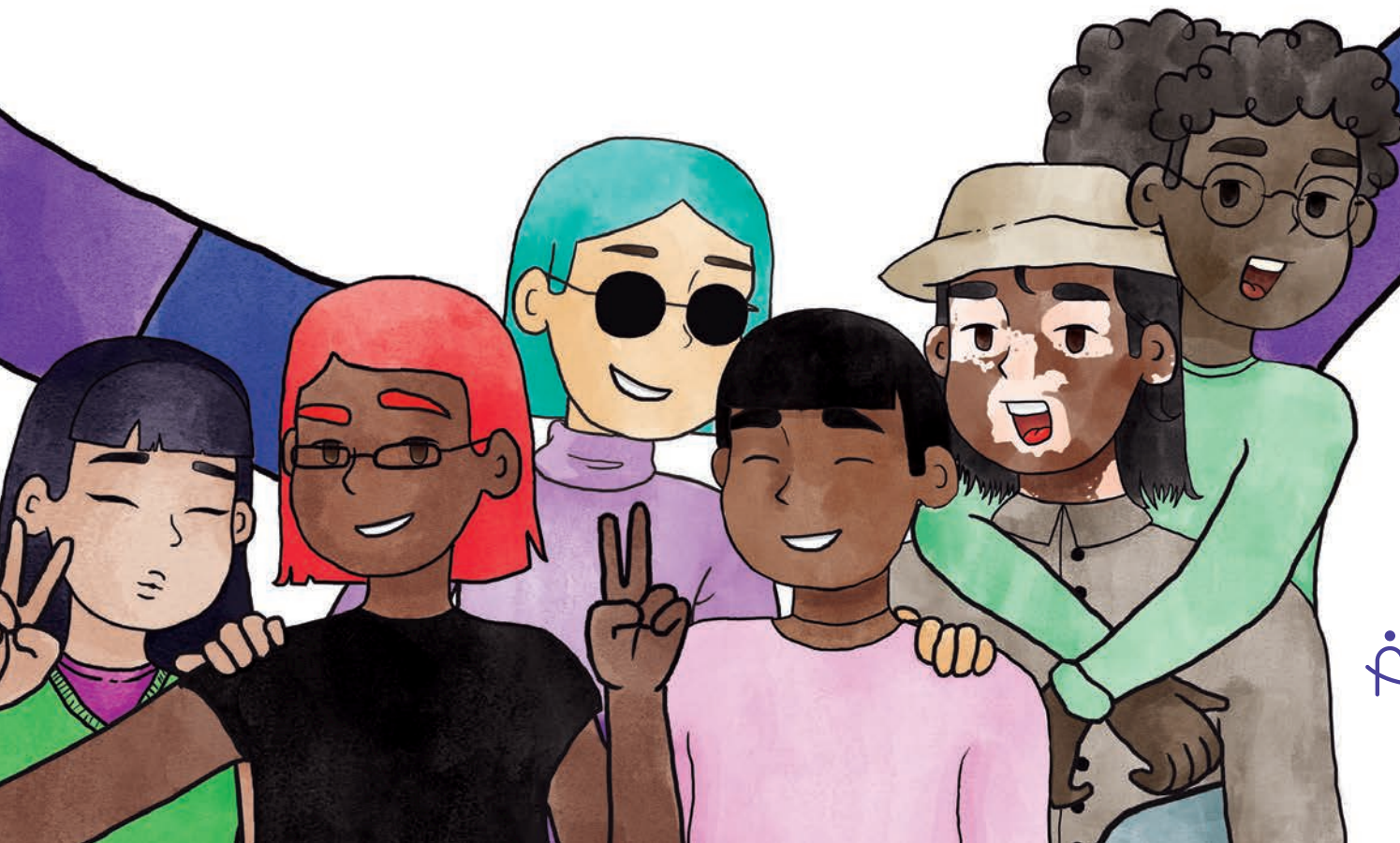


# TRILHAS DA GERAÇÃO ZELO

**AUTOUIDADO, SAÚDE MENTAL, ADOLESCÊNCIAS E JUVENTUDES**

**VAMOS JUNTOS(AS)  
DESCOBRIR ESTRATÉGIAS PARA  
CUIDAR COM ZELO DE NÓS E  
DOS(AS) OUTROS(AS)**



# ***TRILHAS DA GERAÇÃO ZELO***

***AUTOCUIDADO, SAÚDE MENTAL, ADOLESCÊNCIAS E JUVENTUDES***

***TEXTOS: JOVENS DA GERAÇÃO ZELO***

***ILUSTRAÇÕES: ISABELLA VALÉRIO***

**2022**





# SUMÁRIO

<b>PREFÁCIO .....</b>	<b>8</b>
<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>CARTA ABERTA A VOCÊ QUE NOS LÊ.....</b>	<b>10</b>
<b>COMO LEIO ESSE MATERIAL? .....</b>	<b>12</b>
<b>MAPA DAS TRILHAS .....</b>	<b>15</b>
<b>TRILHA 1: ZELAR POR MIM .....</b>	<b>17</b>
<b>TRILHA 2: ZELAR PELOS OUTROS(AS).....</b>	<b>51</b>
<b>TRILHA 3: SUPERAR DESAFIOS COM ZELO .....</b>	<b>83</b>
<b>DANDO O NOSSO "ATÉ MAIS VER!" .....</b>	<b>124</b>
<b>CONHEÇA AS NOSSAS REDES.....</b>	<b>126</b>
<b>OUTROS CONTATOS E CANAIS DE AJUDA.....</b>	<b>126</b>



# FICHA TÉCNICA

**Iniciativa:** Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)

**Representante interina do UNICEF no Brasil:** Paola Babos

**Chefe interino de Programas:** Mário Volpi

**Chefe de Comunicação e Parcerias:** Michael Klaus

**Especialista em Comunicação Digital:** Camilo Leon

**Oficiais de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes:**

Gabriela Mora e Joana Fontoura

**São Paulo, agosto de 2022**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Trilhas da geração zelo : autocuidado, saúde mental, adolescências e juventudes / [Associação pela Saúde Emocional de Crianças, ASEC Brasil / Movimento Saber Lidar / UNICEF Brasil ; ilustração Isabella Valério]. -- São Paulo : Instituto Conhecimento para Todos - IK4T, 2022.

Vários colaboradores.

ISBN 978-65-998419-0-3

1. Adolescentes - Saúde e higiene 2. Autocuidados de saúde 3. Juventude - Aspectos sociais 4. Saúde mental I. Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC Brasil)/Movimento Saber Lidar. II. Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF Brasil). III. Valério, Isabella.

22-123483

CDD-362.10835

## Índices para catálogo sistemático:

1. Adolescentes : Saúde : Bem-estar social 362.10835

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

**Parceiro Implementador do Projeto:** Associação pela Saúde Emocional de Crianças - ASEC Brasil | Movimento Saber Lidar

**CEO Voluntária e Coordenadora Geral do Projeto:** Juliana Fleury

**Coordenação da Ação com Adolescentes e Jovens:** Andrea Monteiro e Raquel Guimarães

**Projeto Gráfico:** João Araújo

**Ilustrações:** Isabella Valério

**Comunicação e Revisão de Texto:** Marcelo Rothen

**Revisão de Texto:** Cibele Tosi

**Revisão de Narrativa:** Gabriel Gonçalves, Maria Layza P. Fagundes da Silva e Wilson Guilherme

**Revisão Técnica:** Andréa Monteiro e Raquel Guimarães

**Agradecimentos:** Alessandra Calbucci, Carlos Henrique de Aragão Neto, Cibele Tosi, Claudia Oshiro, Daniela Selingardi, Eline Cância e Santos, Eric Pasquati, Katia Negri, Leonice Micali, Maria Betânia Valério, Neide Almeida, Paola Centiero e Viviane Almeida (*profissionais e especialistas que contribuíram, de alguma forma, com a criação e divulgação das Trilhas da Geração Zelo*).

# COCRIADORES(AS)



**ADRIELLE SANTOS**

Oiiiiii galeraaaa! Me chamo Adrielle Ferreira Souza dos Santos, tenho 19 anos e moro em São Luís do Maranhão. Sou descendente de Quilombolas e luto pelos direitos humanos. Atualmente estou cursando psicologia, pois entender a mente humana e saber como ajudar outras pessoas é o que eu quero! Sou muito extrovertida e amo fazer amizades; a alegria faz parte de mim e sempre amo compartilhar isso com todos!



**JAIANE COELHO DE JESUS**

Olá, pessoal!! Sou a Jaiane Coelho, jovem de 20 anos. Sou natural de Feira de Santana-BA, mas atualmente, moro em Salvador. Fiz curso de teatro durante 4 anos e, recentemente, entrei na faculdade de psicologia. Com a ajuda deste guia, espero que consigam cuidar melhor de si e dos outros. Foi tudo pensado com muito carinho para vocês!



**EMANUEL HERBERT ALENCAR**

Olá gente! Eu sou Emanuel Herbert Alencar, sou natural do Amazonas e discente do curso de psicologia. Sou indígena do povo Baniwa e é em nome desta luta pelos direitos dos povos indígenas e pela atenção à saúde mental dos jovens que estou aqui. Sempre estive em projetos que trouxessem o olhar de carinho para os jovens e sei que é isso o que encontrarão aqui.



**JOÃO VITOR BRASIL MARTINS**

Oi galera, tudo bem? Eu espero que simmm! Alguns de vocês já me conhecem das trilhas online, mas meu nome é João Vitor e eu vou contar um pouquinho sobre minha vivência para vocês. Bem, tenho 21 anos – sou geminiano –, LGBTQIAP+, paulista da zona oeste, bruxo, vegetariano e formado em Gestão Pública pelo Instituto Federal de São Paulo (IFSP). Além disso, eu estive presente no processo de produção do curso “Trilhas da Geração Zelo”, sempre pensando as melhores formas de produzir um conteúdo acessível, representativo, dinâmico e atrativo. Nesse momento, estou encabeçando, junto ao nosso coletivo, a construção de uma comunidade da Geração Zelo. Do fundo do coração, espero que gostem e aproveitem nossos projetos!



**GABRIEL GONÇALVES DE MORAES**

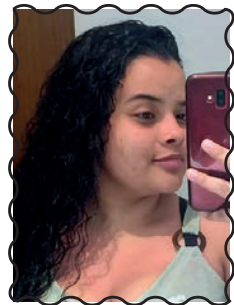
Sou Gabriel Gonçalves, de 20 anos, morador do Capão Redondo, no extremo sul de São Paulo. Sou formado em produção audiovisual e multimídia pela Escola Técnica Estadual Jornalista Roberto Marinho (ETEC). Venho de projetos sociais de formação e capacitação profissional e articulo com coletivos e movimentos voltados às pautas das juventudes.

## COCRIADORES(AS)



### **KAUE NASCIMENTO DA SILVA**

Eae galerinha, tudo bem? Meu nome é Kaue, tenho 19 anos e moro em São Paulo, mais especificamente no Grajaú- ZS. Atualmente estou cursando administração. Cozinhar me traz paz e é um dos meus hobbies. Sou virginiano e adoro rolês em parques e museus. Além do mais, estive no processo de criação das Trilhas da Geração Zelo e agora estou participando, junto com nossa equipe, da criação de uma comunidade. Espero que nesse guia você se sinta representado no âmbito da saúde mental. Até mais e um abraço.



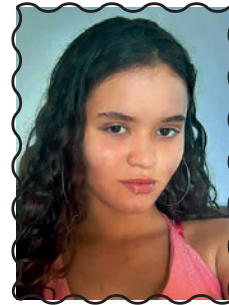
### **KETHELEN EDUARDA DE OLIVEIRA ROSA**

Me chamo Kethleen, tenho 19 anos e sou do litoral de São Paulo. Além deste projeto incrível de que vocês estão participando, faço faculdade e trabalho. No meu tempo livre, amo ver séries e ouvir música. Sou o tipo de pessoa que ama receber atenção das pessoas que me cercam, sou carinhosa e, às vezes, falo demais, mas só às vezes! E aí está um pouquinho da minha pessoa! Beijijos!



### **MARIA CLARA GURJÃO**

Oie gente, me chamo Maria Clara Gurjão, tenho 18 anos e sou da cidade das mangueiras, vulgo Belém do Pará! Sou apaixonada por escrita, dança, e qualquer outra vertente da arte! Além disso, sou Jovem Líder da Embaixada dos Estados Unidos no Brasil, formada também pela Academia de Liderança da América Latina. E faço parte da COJOVEM, na coordenação de engajamento e articulação. Além de, claro, construir essa trilha maravilhosa da Geração Zelo que foi feita com muito carinho! Te vejo no caminho, xêro!



### **MARIA LAYZA PAIXÃO FAGUNDES DA SILVA**

Oie! Eu me chamo Maria Paixão, tenho agora 17 anos e moro em Salvador - Bahia. Sou integrante do Centro de Referência Integral de Adolescentes (Cria) onde faço teatro há alguns anos. Também sou um(a) dos(as) jovens que vêm construindo as Trilhas da Geração Zelo na ASEC, em parceria com o UNICEF, e estou muito animada para ver sua conclusão e alcance. Eu gosto de textos, de praia, de quase todo tipo de música e comida. Espero que, através dessas trilhas, você receba informações preciosas para auxiliar na sua saúde mental e, quem sabe, daqueles próximos a você, hein?



### **SUELEN SANTOS DE OLIVEIRA**

Salve, meu nome é Suelen, tenho 21 anos, sou de São Paulo, capital, aquariane, focada em tudo que envolve pedras, incenso e olhar as estrelas. Meu sonho de adolescente era entender melhor a mente humana, e eis que então, em 2021, tempo de pandemia, comecei essa jornada pela saúde mental, desenvolvendo atividades com apoio da ASEC e do UNICEF, testadas em mim e replicadas pelo Brasil. Sou escritora; já publiquei dois livros com trabalhos coletivos. Sou cofundadora de um projeto chamado Balangandã, amuleto de registro histórico. E formada em fotografia também - porque enquanto há chão, estamos aprendendo. É uma felicidade compartilhar minhas experiências contigo. Nos vemos nas trilhas.

## COCRIADORES(AS)



### TAYNÁ OLIVEIRA GOMES

Olá galerinha! Me chamo Tayná Gomes, tenho 25 anos e sou baiana da cidade de Cruz das Almas. Psicóloga pela Universidade Federal de Sergipe (UFS) em 2021, atualmente, sou também licencianda em Teatro pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Atriz, escritora-poeta e pesquisadora das intersecções entre questões étnico-raciais, arte, gênero, saúde mental e psicologia, fui embaixadora do Programa Cidadão Digital da Safernet pelo Estado de Sergipe (2021) e sou também atual mentora do programa. Além disso, sou uma das jovens integrantes do projeto Geração Zelo, da ASEC, em parceria com o UNICEF (2022). E dentre estas várias coisinhas, gosto mesmo é de “artistar” na vida e compartilhar o que existe de melhor nesse mundão! Inclusive, tu já ouviu a música “Principia”, do cantor Emicida? Nãaa? Recomendo! haha. Um xêro!



### WILSON GUILHERME

Oie pessoas! Meu nome é Wilson Guilherme, mas geral só me conhece como Wil. Eu tenho 23 anos, e sou um corpo desterritorializado na Amazônia, em um estado chamado Rondônia (dá um google, meu estado é mó legal). De formação, eu sou bacharel em Direito e mestrando em Direitos Humanos e Desenvolvimento da Justiça pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR). De profissão, sou advogado e professor universitário, além de trabalhar com projetos sociais de desenvolvimento dos direitos de crianças e adolescentes, dentre eles, o Projeto Geração Zelo (este aqui maravilhoso), e o Programa Cidadão Digital (Safernet Brasil). Além de tudo isso, sou uma pessoa negra de pele clara, LGBTQIAPN+ e periférico, e vejo tudo isso como uma parte linda de ser e estar no mundo, apesar dos desafios. Enfim.. acho que isso tudo é parte de quem sou, mas não define tudo que sou rrsrs...

## ILUSTRADORA



### ISABELLA VALÉRIO

Oie, tudo bem? Eu sou a Isabella, uma jovem sulista de 17 anos. Estou no terceirão, temida época do vestibular, então, parte da minha atenção está voltada para isso! Além dos estudos, também trabalho e atuo em projetos voluntários nacionais e internacionais. Como grande parte dos jovens, gosto bastante de jogar no meu tempo livre. Além disso, adoro desenhar, cozinhar e aproveitar um tempo com a minha família. Beijão e aproveitem!

## PREFÁCIO

# GERANDO CUIDADO ENTRE ADOLESCENTES


É na adolescência e no início da fase adulta que costumam se manifestar as questões de saúde mental. Sentimentos de tristeza, desesperança, ansiedade, baixa autoestima, depressão, além do impacto de experiências adversas pregressas, como situações de violência, falta de apoio familiar, discriminação e uso de substâncias psicoativas, podem representar desafios para o desenvolvimento nessa fase da vida. Em um contexto de pandemia da COVID-19, em que adolescentes vivenciaram as primeiras perdas de pessoas queridas e extrema insegurança em relação ao planejamento do próprio futuro, com interrupção de atividades presenciais e limitação das interações sociais, os desafios na área de saúde mental tornaram-se ainda mais agudos.

Diante dessa realidade, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) uniu-se à Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC) para produzir, em cocriação com adolescentes e jovens de diversos perfis e diferentes regiões, as Trilhas da Geração Zelo. O material, disponibilizado originalmente online, com base na educação entre pares, oferece ferramentas para que adolescentes e jovens desenvolvam mecanismos para cuidar de si e das outras pessoas, lidar com frustrações, dar nome a seus sentimentos, expandir sua capacidade de resiliência, pedir e oferecer ajuda.

Direcionado para a faixa etária de 13 a 24 anos, as **Trilhas da Geração Zelo** já alcançaram mais de 5 mil pessoas e seguem disponíveis na plataforma de ensino a distância da ASEC e na sessão **Quero me Cuidar**, da plataforma de ajuda em saúde mental Pode Falar.

Para chegar a comunidades e regiões com acesso limitado à internet, as Trilhas da Geração Zelo foram adaptadas neste material impresso, distribuído para instituições parceiras estratégicas que atuam diretamente pelo desenvolvimento e o bem-estar de adolescentes. Assim, esperamos contribuir para a educação socioemocional de adolescentes e jovens, fortalecendo a rede de cuidado na segunda década da vida.

Obrigada pela parceria nesta caminhada de promoção da saúde mental.



Paola Babos

Representante Interina do UNICEF no Brasil

unicef 

## APRESENTAÇÃO

# TRILHAS DA GERAÇÃO ZELO

A falta de saúde mental é hoje uma ameaça ao potencial de adolescentes e jovens. É preciso um agir, desmitificar do tema e incluir os jovens no centro da ação.

As Trilhas de Aprendizagem Geração Zelo são um conjunto inovador de ferramentas conceituais e práticas desenvolvidas com base na educação entre pares – de jovem para jovem, mentoreadas pela Equipe ASEC, que busca promover o fortalecimento emocional e a mitigação dos impactos da pandemia nas adolescências e juventudes brasileiras. As atividades das Trilhas potencializam reflexões, vivências e aprendizados dos fundamentos chave e habilidades para a vida para que os participantes possam saber lidar consigo mesmo, com os outros e com os desafios, possam florescer e ajudar seus amigos. Elas nascem pelo trabalho de jovens capacitados no “Caixa de Ferramentas em Promoção de Saúde Mental (Y2Y Mental Health Toolbox)”, iniciativa inovadora premiada pela ONG Finlandesa *HundrED*.

O projeto é fruto da parceria entre o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e a Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC). Em 2019, o UNICEF passou a alertar para a importância de se investir na saúde mental de crianças e adolescentes. Desde 2004, a ASEC atua no Brasil promovendo e implementando ações educativas voltadas para

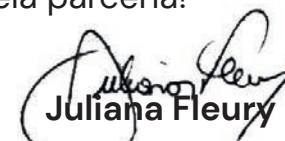
**"FLORESCEM NA JUVENTUDE É SABER LIDAR COM OS DESAFIOS DO DIA A DIA DE FORMA POSITIVA".**

JULIANA FLEURY

o letramento em saúde mental e o desenvolvimento de habilidades emocionais e de enfrentamento, reconhecidos fatores para uma boa saúde mental. Juntos desde 2020, UNICEF e ASEC desenharam diversas inovações dentro do projeto “Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes”

Acreditamos que, quando jovens compartilham seu entendimento sobre o tema e sua experiência pessoal, isso facilita a compreensão e conecta o conteúdo com a vivência de outros jovens, contribuindo para uma aprendizagem significativa e impactando diretamente na prevenção e promoção em saúde mental. O grupo de jovens responsável por este material prima pela diversidade, e busca dar representatividade para as diferentes juventudes brasileiras.

As Trilhas promovem para prevenir. Nosso convite é para que você se junte a nós nesta caminhada e fomente um agir conjunto com as adolescências e juventudes de seu contexto. Gratos pela parceria!

  
Juliana Fleury

Presidente e CEO Voluntária da ASEC

 Associação pela  
Saúde Emocional

# CARTA ABERTA A VOCÊ QUE NOS LÊ

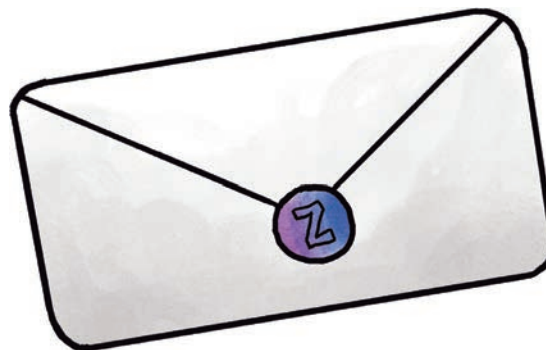
## QUERIDO(A) ADOLESCENTE E JOVEM,

Seja muito bem-vindo(a) a esta leitura! É muito provável que você ainda não saiba com quem está falando e esteja se perguntando: “como eu vim parar aqui?”. Se esse for o caso, nos permita uma breve apresentação.

Sem muitas formalidades, nomes e títulos: nós somos um coletivo de jovens formado por pessoas infinitas (isso mesmo!). Somos pessoas de muitas cores, idades, formas, sotaques, de diferentes regiões do Brasil, com vidas, rotinas, desejos, sonhos, lutas e interesses que também são muito plurais.

## E O QUE NOS CONECTA?

O fato de sermos todos(as) jovens engajados(as) e preocupados(as) com a construção de uma saúde mental que possa ser saudável, potente e com-



preensível para nós. Afinal, ainda podem existir muitas dúvidas sobre o que é isso, não é verdade?

Somos, enfim, esse coletivo muito diverso formado no ano de 2021, por iniciativa da Associação pela Saúde Emocional (ASEC), em parceria com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), e que segue juntinho em prol de um objetivo “massa”, que é promover saúde mental e fortalecer a educação entre pares. E que nome esse coletivo tem?

## GERAÇÃO ZELO

Inclusive essa palavrinha que começa com a letra “Z” vai ser sua grande companheira em todo o nosso material. Mas, afinal, por que “Geração Zelo”? Como todo o processo de criação que ocorre aqui, essa decisão foi coletiva! A ideia era bem simples: jogar na roda nomes que tivessem relação com aquilo que estávamos buscando juntos(as). E foi aí que uma das jovens bolsistas compartilhou a sua ideia, que tinha tudo a ver com as discussões que rolavam sobre a “geração Z”, mas que também trazia consigo um forte significado diante das experiências vividas por ela na escola. Um dia, enquanto observava as paredes para afastar sentimentos desagradáveis ligados a situações de intimidação que ela

sofria, encontrou a palavra “zelo” em um cartaz. E foi assim que zelo, que também significa cuidado, se tornou um grande símbolo desse projeto. Tudo a ver, né?

Nossa caminhada começou no virtual, no desenvolvimento das Trilhas online da Geração Zelo, onde produzimos vídeos, podcast e textos para comunicar, de maneira leve, conteúdos que pudessem ajudar outros(as) jovens a se conhecerem melhor e ampliarem o repertório de estratégias para lidar com os sentimentos e os desafios. Conseguimos impactar e sensibilizar muitos adolescentes e jovens para a importância do cuidado de si, mas entendemos que precisávamos ir além para alcançarmos outras juventudes, e assim, assumimos a missão de construir esse material que você descobrirá mais pra frente. Desde já, estamos muito felizes de estarmos sendo lidos(as) por você!

Mas como um grupo de jovens, formado virtualmente por pessoas que nunca tiveram um encontro presencial, conseguiria trazer alguma mudança, principalmente pensando que as dificuldades

que nos ferem e afetam nossa saúde mental e emocional fazem parte de um grande sistema de desigualdades que atinge nossos corpos e nossas mentes? Pois é, o desafio não era fácil, mas queríamos muito realizar a promoção e a prevenção em saúde mental e sabíamos que, apesar de parecer difícil, isso **não era impossível**. Então começamos a pensar que, por mais que infelizmente, a gente não fosse acabar com os váaaarios fatores sociais que prejudicam a nossa saúde, a gente poderia ajudar as pessoas a ter mais consciência sobre si, sobre seus sentimentos e limites, suas questões e necessidades, promovendo um estado de bem-estar **que pudesse contribuir** para uma vida mais próxima do que desejamos pra nós. E esse é nosso grande objetivo:

**NÓS QUEREMOS TE AUXILIAR  
E TE FAZER COMPANHIA  
NESSAS LOONGAS JORNADAS  
RELACIONADAS COM AS  
DIFERENTES MANEIRAS DE SER  
ADOLESCENTE E JOVEM!**

Sabendo que não existe nenhuma solução mágica, mas caminhos possíveis para fazermos isso. Afinal, cuidar da nossa saúde é algo constante. Por isso, esse material foi pensado como um apoio ou, em outras palavras, como um convite para que você possa se acolher e se respeitar, aprendendo um pouquinho mais sobre como lidar com a imensidão de sentimentos, experiências e possibilidades que temos nas nossas vidas.

Por meio desta publicação, estaremos juntinhos(as) com vocês através dos textos, desenhos e dicas de cuidados diversos, para que você saiba que não está sozinho(a). Desejamos que o carinho que colocamos escrevendo aqui consiga chegar até vocês. E que, por meio dessa leitura, seja possível entender como cuidar melhor da sua saúde, entendendo e celebrando a potência que existe em ser quem você é. Esperamos que aproveite bastante! Vamos juntinhos(as) nessa caminhada?

**ABRAÇOS CARINHOSOS  
DA EQUIPE GERAÇÃO ZELO!**



## COMO LEIO ESSE MATERIAL?

Gostaríamos de dizer que aqui não existem regras sobre como ler este material! Isso mesmo. A ideia é que você possa se sentir livre para ir se conectando e conhecendo o que estamos propondo. Mas como também entendemos que esse material pode ter muitas particularidades, queremos deixar algumas sugestões para vocês aproveitarem ao máximo essa jornada, tá bem?

O nosso material foi dividido em **três trilhas**: A primeira delas, chamada **“Zelar por Mim”**, fala muito sobre a relação de cuidado que você pode ter consigo mesmo(a) e como melhorá-la. A segunda, **“Zelar pelos(as) Outros(as)”**, trata do

cuidado que devemos ter em nossas relações com outras pessoas. Já a terceira foi chamada de **“Superar Desafios com Zelo”** e trata dos desafios que podemos encontrar e sobre como lidar com eles sem gerar maiores sofrimentos.

**Cada trilha tem cerca de 7 textos** (que super valem a leitura!) e cada um desses textos possui uma pequena “atividade” ao final que, é muito mais como um convite para você experimentar, caso se sinta confortável para isso. E foi pensando em como a sua experiência com essa leitura pode ser bacana, que separamos aqui algumas dicas pra caminhar por estas trilhas:



- # Sabemos que muitas coisas podem atrair nossa atenção ao mesmo tempo e que algumas/alguns de nós podem não estar tão acostumados(as) assim a grandes leituras, mas queremos te fazer um convite a se dedicar a isso entendendo este momento de leitura como um momento de cuidado e carinho com você mesmo(a);
- # Aprecie no seu tempo, com calma, como te fizer bem. Respeite o seu tempo, pois isso também é muito importante;
- # Durante a leitura dos textos, pode ser que apareçam dúvidas, seja sobre você ou sobre alguns termos e ideias. Se permita buscar por respostas em fontes seguras, seja em outros livros, na Internet, com amigos(as) ou outras pessoas que você sinta que possam te ajudar;
- # Se possível, encontre um lugar que te deixe confortável ou que te acolha no momento em que quiser fazer esta leitura;
- # As estratégias de cuidado e dicas que vamos partilhar aqui têm o intuito de te acolher, mas saiba que nossa proposta é também te convidar a construir as próprias maneiras de se cuidar! Porque o mais importante é que estes cuidados possam abraçar e respeitar você, suas questões, limites e potências (porque sim, apesar de termos os nossos limites, somos também muito muito potentes). Lembrando que essas estratégias não devem trazer prejuízos nem violentar você e outras pessoas ao seu redor, combinado?

## E ATENÇÃO

Apesar do material auxiliar no descobrimento de estratégias, no autoconhecimento e autocuidado, entre muitas outras coisas, ele não substitui o apoio psicológico quando necessário. Caso sinta necessidade, procure ajuda de um(a) profissional! Ao final do material e também em alguns dos textos, é possível encontrar alguns canais que oferecem essa ajuda (veja nas páginas 127 e 128).

# BOAS TRILHAS PARA VOCÊ!



# MAPA DAS TRILHAS

## TRILHA 1 - ZELAR POR MIM 17

Módulo 1 Saúde Mental de Juventudes 19

Módulo 2 Autocuidado 25

Módulo 3 Identificação de Sentimentos e Reações 29

Módulo 4 Estratégias para Lidar 33

Módulo 5 Tríade da Adolescência 39

Módulo 6 Pedir Ajuda 43

Módulo 7 Resiliência 47

## TRILHA 2 - ZELAR PELOS(AS) OUTROS(AS) 51

Módulo 1 Respeito e Diversidade 53

Módulo 2 Comunicação Empática 57

Módulo 3 Empatia 63

Módulo 4 Relacionamentos Saudáveis 67

Módulo 5 Resolução de Conflitos 71

Módulo 6 Ajuda Mútua 75

Módulo 7 Limites entre Eu e o Outro 79

## TRILHA 3 - SUPERAR OS DESAFIOS COM ZELO 83

Módulo 1 Boas Soluções 85

Módulo 2 Diversidade 89

Módulo 3 Autolesão e Suicídio 97

Módulo 4 Intimidação e Ameaça 103

Módulo 5 Mudanças e Luto 109

Módulo 6 Saúde Mental e Internet 113

Módulo 7 Direitos e Autocompaixão 119





**TRILHA 1:**  
zelar por mim



## VAMOS DAR INÍCIO A ESTA JORNADA!

Nesta primeira trilha, vamos explorar e aprender sobre as diferentes formas de **zelar por nossos corpos e mentes**, potencializando a relação de cuidado que cada um tem consigo mesmo(a).

Sabemos que esta primeira leitura pode ser algo novo para você, e se conhecer melhor pode até mesmo ser um pouco desafiador – mas não se preocupe! Nós atravessaremos com calma esta pequena floresta em meio a folhas, galhos e animais selvagens – mas muito fofos! – aprendendo os conceitos iniciais de saúde mental e emocional, e explorando temas muito importantes na hora de cuidar da gente.

MÓDULO 1 - SAÚDE MENTAL E JUVENTUDES

# VOCÊ SABIA QUE NÃO EXISTE SAÚDE SEM SAÚDE MENTAL?

Você já parou para pensar sobre o que é saúde? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), trata-se de “um estado de bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OMS, 1948)<sup>1</sup>.

Assim, não basta estar livre de doenças para se dizer saudável. É preciso sentir-se bem com o seu corpo, com suas emoções e nas relações com as outras pessoas.

A saúde mental pode ser entendida como o estado de bem-estar no qual as pessoas se apropriam das suas próprias habilidades para lidar com o estresse da vida e, dentre outras coi-

sas, se sentem capazes de trabalhar e produzir com sua comunidade.

Falar sobre saúde mental não é tão rotineiro e simples quanto deveria, né? Isso talvez se dê porque esse tema carrega um certo “estigma”.

Como a saúde mental não é tão “visível” quanto a saúde física, as pessoas acabam criando expectativas pouco realistas sobre como ela funciona, as estratégias de cuidado e de lidar com o sofrimento mental.

Somada ao medo do desconhecido e a um conjunto de falsas crenças, essa incompreensão faz com que o estigma em relação à saúde mental seja

algo recorrente e comum em nossa sociedade. Como resultado, o debate sobre saúde mental assume um espaço por vezes secundário no dia a dia dos jovens.



**"PARA GOFFMAN (1980), O ESTIGMA É DEFINIDO COMO UM ATRIBUTO NEGATIVO (DEPRECIATIVO), QUE TORNA O SUJEITO DIFERENTE, DIMINUÍDO OU POSSUIDOR DE UMA DESVANTAGEM. ASSIM, É ESTABELECIDADA UMA RELAÇÃO ENTRE CERTOS ATRIBUTOS E ESTEREÓTIPOS QUE FOMENTA MANIFESTAÇÕES DE DISCRIMINAÇÃO ENTRE OS SUJEITOS OU GRUPOS PORTADORES DAS MARCAS TIDAS COMO INDESEJÁVEIS!" (GOFFMAN, 1980 IN MONTEIRO E VILELA, 2013, P.14)**

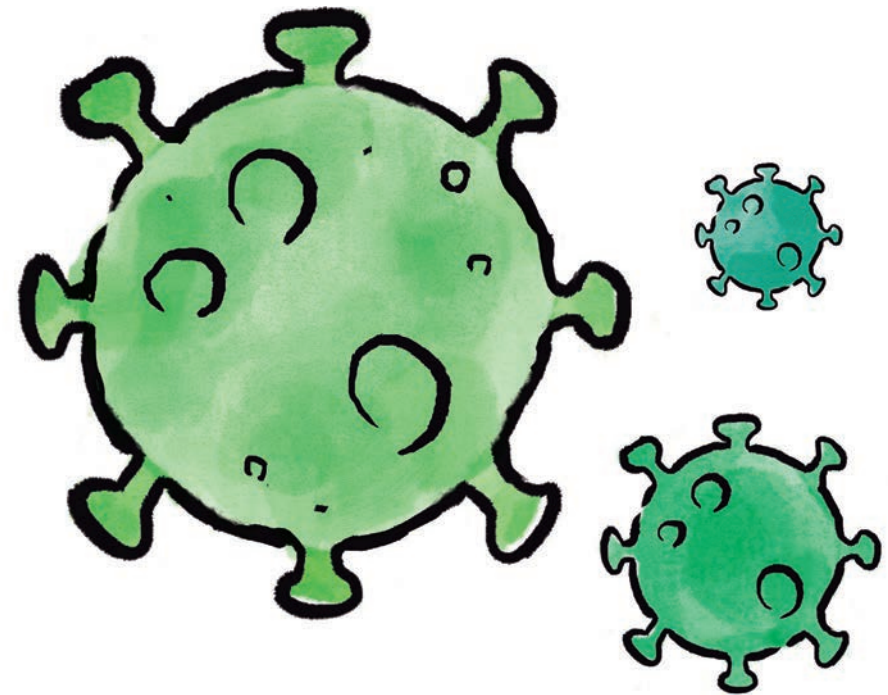
A transição da infância para a juventude é marcada por diversas transformações, tanto psíquicas como sociais. Por isso, é de extrema importância que adolescentes e jovens tenham acesso a essas informações, e também saibam como lidar com esse processo, que acaba afetando a sua saúde mental.

**EM TODO O MUNDO, UM(A) EM CADA SETE MENINOS(AS) COM IDADE ENTRE 10 E 19 ANOS VIVE COM UM TRANSTORNO MENTAL DIAGNOSTICADO. E DURANTE A PANDEMIA, UM(A) EM CADA CINCO ADOLESCENTES E JOVENS, ENTRE 15 E 24 ANOS, DISSE SE SENTIR DEPRIMIDO(A) OU TER POUCO INTERESSE EM FAZER AS COISAS<sup>3</sup>.**



**JÁ NO BRASIL, UMA PESQUISA FEITA PELO CONSELHO NACIONAL DA JUVENTUDE<sup>4</sup>, EM 2022, INDICOU QUE, DURANTE A PANDEMIA, A ANSIEDADE REPRESENTOU 61% DAS CONDIÇÕES QUE AFETARAM A SAÚDE EMOCIONAL DE JOVENS ENTRE DE 15 A 29 ANOS. DENTRE ESSAS, ESTAVAM TAMBÉM USO EXAGERADO DE REDES SOCIAIS, CANSAÇO CONSTANTE E INSÔNIA. EM 2022, LEVANTAMENTO REALIZADO PELO FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PELA INFÂNCIA (UNICEF) E VIRAÇÃO EDUCOMUNICAÇÃO<sup>5</sup> INDICOU QUE METADE DOS(AS) ADOLESCENTES E JOVENS PARTICIPANTES SENTIU NECESSIDADE DE PEDIR AJUDA, MAS 40% NÃO SOLICITOU A NINGUÉM.**

Muitos desses disparadores foram potencializados com a chegada da COVID-19<sup>6</sup>. Como resultado, o mundo todo precisou implementar uma série de medidas para coibir a propagação massiva da doença, já que pouco se sabia sobre o comportamento do novo vírus inicialmente. Dentre as medidas, o distanciamento social e o isolamento foram as mais adotadas pelos países, trazendo medo, dúvidas e



angústia para uma grande parcela da população, que passou a olhar com mais atenção para a saúde mental e como ela afeta nossas vidas.

A saúde mental passou a ter mais visibilidade na mídia, nas redes sociais e em ambientes onde não costumava ser comum falar deste assunto. Para além de medidas e campanhas de prevenção e tratamento de transtornos mentais, a perspectiva da promoção da saúde ganhou espaço. Ou seja, aprendemos a não olhar apenas para o risco

da doença, mas principalmente para os benefícios do comportamento saudável. O que significa, por exemplo, desenvolver habilidades como a identificação de sentimentos<sup>7</sup>, de modo que as juventudes<sup>8</sup> saibam lidar com sua saúde mental e possam atuar sobre fatores que a influenciam (como fatores sociais, psicológicos e ambientais), com foco no seu próprio bem-estar e de sua comunidade.

É preciso entender que as juventudes do Brasil vivenciam diversos contextos e possuem múltiplas ma-

neiras de lidar com a saúde mental. Assim, a forma como uma pessoa ou comunidade lida com uma situação não será necessariamente a mesma que a sua. Temos que entender que uma estratégia útil pra mim, às vezes, pode não ser boa pra você. Ainda assim, é importante ter esse espaço das trilhas para que nós, adolescentes e jovens, possamos desenvolver ferramentas socioemocionais para lidar com os desafios que vão continuar acontecendo ao longo da vida adulta. E é isso que vamos fazer nessa caminhada.



***EU PASSEI POR DIVERSOS DESAFIOS NA FACULDADE, PRINCIPALMENTE DE ENTENDER AQUELE NOVO AMBIENTE.[...] PASSEI POR MUITA ANSIEDADE [...] PARTICIPEI DO PROGRAMA CAIXA DE FERRAMENTAS DA ASEC, APRENDI A DESENVOLVER FERRAMENTAS EMOCIONAIS. EU TAMBÉM, DEPOIS DO PRIMEIRO ANO DE FACULDADE, APRENDI TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO, MEDITAÇÃO GUIADA, QUE FACILITA MUITO A MINHA CONCENTRAÇÃO PARA DIMINUIR A ANSIEDADE. (M. E.P., 20 ANOS)***



<sup>1</sup> World Health Organization (WHO). Officials Records of the World Health Organization. New York: WHO; 1948. Disponível em: <https://bit.ly/3bMlftn>.

<sup>2</sup> Monteiro, S; Villela, W. (orgs). Estigma e Saúde. Editora Fio-cruz/FAPERJ, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <https://bit.ly/3bSZC57>.

<sup>3</sup> UNICEF. Impacto da COVID-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens é significativo, mas somente 'a ponta do iceberg'. Disponível em: <https://uni.cf/3nHrjQV>

<sup>4</sup> CONJUVE. Juventudes e a pandemia do coronavírus. 2a edição. 2022. Disponível em: <https://bit.ly/3AuMfCy>.

<sup>5</sup> U-Report Brasil. Metade dos adolescentes e jovens sentiram necessidade de pedir ajuda em relação à saúde mental recentemente, mostra enquête do UNICEF com a Viração. 2022. Disponível em: <https://bit.ly/3P6XtB7>.

<sup>6</sup> A COVID-19 é uma doença infecciosa que surgiu no leste asiático no final de 2019 e se propagou por todo o mundo nos meses seguintes. Transmitida por meio da saliva, do contato ou por meio de superfícies contaminadas, pode apresentar sintomas leves ou, em casos mais graves, levar à morte.

<sup>7</sup> Vale lembrar que, com a Base Nacional Comum Curricular, o desenvolvimento de competências socioemocionais passa a ser um direito de aprendizagem de crianças e adolescentes em todo o Brasil. Saiba mais em: <https://bit.ly/3oOirGt>.

<sup>8</sup> "Juventudes" é um conceito que nos últimos anos vem assumindo o caráter de manifestação político-identitária das diversas formas de ser e estar jovem no Brasil. Alessandro Pereira (2012) acentua que as juventudes são marcadas não somente pelo fator de relação intergeracional, mas também por elementos de raça, gênero, sexualidade, classe, moradia e pertencimento religioso, de modo que não é possível conceber apenas um modelo de jovem contemporâneo que represente de forma universal essa identidade, mas sim vendo-os no plural - as juventudes. Sobre isso, é legal notar que tanto a pesquisa Atlas das Juventudes como a pesquisa Juventudes e Pandemia, do Conselho Nacional de Juventude, já aplicam o conceito. Saiba mais em: Pereira, A. Juventude, juventudes. Teoria e debate, 2012. Disponível em: <https://teoriaedebate.org.br/2012/04/12/juventude-juventudes/>

e Pesquisa juventudes e pandemia: <https://atlasdasjuventudes.com.br/juventudes-e-a-pandemia-do-coronavirus/>

## ATIVIDADE

*Pensando nisso, a gente te convida a pensar em alguma dificuldade que você já tenha superado na sua vida. Agora escreva uma cartinha para este “eu do passado”, falando para este serzinho como você está agora, acalmando-o(a). Diga as palavras de apoio que você gostaria de ter recebido naquela ocasião – dos(as) outros(as) ou de você*

*mesmo. E, inclusive, ajude-o(a) lembrando estratégias que você usou para manter sua saúde física e emocional naquele momento ou que aprendeu depois e acredita que teriam sido úteis. Como você vai descobrir ao longo das trilhas, colecionar estratégias é muito importante para nosso bem-estar emocional. Bora lá, vamos juntos e juntas trilhar esse caminho?*





## MÓDULO 2 - AUTOCUIDADO

# AUTOCUIDADO É CUIDAR DE SI COM CARINHO E AMOR

No primeiro módulo desta trilha, falamos um pouquinho sobre como é importante cuidar da nossa saúde mental. Agora vamos conversar sobre uma das formas de fazer isso, que é o autocuidado. Você já ouviu essa palavrinha? Sabe o que é, e como praticá-lo? Vem com a gente que no caminho te explicamos tudinho.

### AUTOCUIDADO

Nós, da Geração Zelo, entendemos o autocuidado como um conjunto de ações diárias que fazemos em prol do nosso bem-estar! Praticá-lo é começar a entender melhor quem você é, o que quer e como pode alcançar isso.

Agora você pode estar se perguntando: “como eu posso praticar o autocuidado? Eu preciso disso!” Calma... respira fundo que nós vamos te explicar. O autocuidado pode ser percebido de várias formas, vamos dar dicas e exemplos de como praticar o autocuidado e você decide quais fazem sentido para sua realidade.

Lembrando que nada disso é uma regra, viu? Pode ser que faça sentido pra mim e não pra você, e tá tudo bem, porque esse é um cuidado individual, lembra? É sobre se conhecer melhor.



**TABELA CRIADA PELO COLETIVO GERAÇÃO ZELO COM BASE NO MATERIAL "GUIA DE AUTOCUIDADO - SER ADOLESCENTE E JOVEM QUE SE CUIDA!" DESENVOLVIDO PELA ASSOCIAÇÃO PELA SAÚDE EMOCIONAL DE CRIANÇAS - ASEC, EM PARCERIA COM O UNICEF<sup>1</sup>.**

<b>BEM-ESTAR FÍSICO</b>	<b>EMOCIONAL</b>	<b>SOCIAL</b>
Beber água	Meditar	Conversar com quem você gosta
Tomar um banho relaxante	Escrever o que sente	Participar de algum clube, grupo ou coletivo
Ter cuidado com a postura	Se permitir sentir sem se julgar	Assistir filmes em boa companhia
Cuidar da pele	Acolher seus erros e imperfeições	Reunir o pessoal pra cozinhar ou apenas ficar junto
Comer de maneira consciente, isto é, dando atenção ao ato de se alimentar	Reservar um tempinho para si e suas emoções	Aprender coisas novas com quem você gosta
Descobrir como gosta de se movimentar fisicamente	Chorar quando sentir vontade, sem culpa	Participar de projetos voluntários
Ter cuidado com a rotina do sono	Ir a lugares que te acalmam	Conhecer novas pessoas
Se vacinar nas campanhas de vacinação	Se permitir dizer não	Pesquisar e conhecer novas culturas

<sup>1</sup> Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-de-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida>.

## ESPIRITUAL

Este talvez seja o autocuidado que exige estratégias mais pessoais, por isso, não criamos uma coluna para ele: deixamos para você mesmo pensar em exemplos. Mas o conceito é basicamente pensar em estratégias relacionadas com o exercício dos seus valores, do que guia suas ações e seus posicionamentos, sua visão profunda das coisas. São estratégias que podem estar relacionadas ou não com práticas religiosas.

**E antes de você seguir sua trilha, é bom lembrar duas coisinhas:**

1 - Tudo aqui é um convite, então, faça as atividades se e quando se sentir confortável. Mas é sempre bom lembrar a frase de mamãe, né? “Nunca deixe pra amanhã o que você pode começar hoje”.

2 - Uma forma de praticar o autocuidado é aprender a dizer não. Sabe aqueles 15 minutinhos que você tem pra dar uma descansada, e do nada aparece algo totalmente novo pra fazer? Você nem tá muito a fim de fazer, e sabe que a pes-

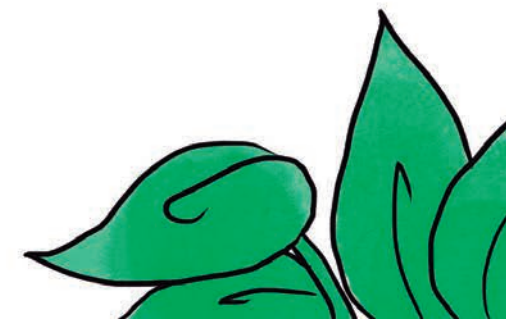
soa que pediu poderia esperar por aquilo, sem prejudicar ninguém? Então, tá na hora de praticar o NÃO!

E não se preocupe, o autocuidado é cuidar de si mesmo com foco no seu bem-estar e não está relacionado ao egoísmo. São conceitos bem diferentes.

## ATIVIDADE

Gostou das dicas? Então, que tal adotá-las no seu dia a dia? Organize sua semana, de modo que todo dia, por pelo menos 15 minutinhos, você pratique ao menos uma das formas de autocuidado que sugerimos ou ainda outra que você quiser fazer.

**Que tal, vamos juntos(as)?**



## PILARES DO AUTOCUIDADO

### Conhecimento e informação em saúde

- # Buscar informações apenas em sites de instituições de referência, como Organização Mundial da Saúde (OMS) ou Fundação Oswaldo Cruz
- # Se vacinar
- # Localizar postos de saúde e serviços úteis
- # Consultar um profissional da saúde sempre que precisar

### Bem-estar e autoconsciência

- # Identificar aquilo que é reconfortante pra você
- # Dormir o suficiente
- # Dedicar tempo pra fazer suas coisas favoritas

### Atividade física

- # Se exercitar, mexer o corpo, evitar o sedentarismo, dentro do que for possível na sua realidade
- # Buscar atividades físicas de que você goste
- # Conhecer e aceitar seu corpo, limites e habilidades

### Alimentação saudável

- # Comer regularmente
- # Experimentar diferentes alimentos saudáveis
- # Beber água

### Consciência de atitudes de risco

- # Usar protetor solar
- # Praticar sexo seguro
- # Tomar decisões com prudência e consciência

### Boa higiene física e mental

- # Lavar as mãos regularmente
- # Escovar os dentes
- # Ter momentos de lazer
- # Cultivar amizades e uma rede de apoio

### Uso racional de produtos e serviços de saúde

- # Não se medicar sem a recomendação médica
- # Buscar ajuda quando estiver em sofrimento físico ou emocional
- # Sempre observar como está sua saúde

MÓDULO 3 - IDENTIFICAÇÃO DE SENTIMENTOS E REAÇÕES

# IDENTIFICANDO SENTIMENTOS E REAÇÕES

Após pensarmos juntos(as) sobre formas de autocuidado, que tal, agora, batermos um papo sobre sentimentos e reações?

**QUANDO O PAPO É SENTIMENTO, É COMUM ACABARMOS CLASSIFICANDO-OS EM MOCINHOS E VILÕES; SENTIMENTOS BONS OU RUINS.**

**MAS, A REALIDADE É QUE TUDO QUE SENTIMOS FAZ PARTE DA GENTE, SOMOS SERES EMOCIONAIS E OS SENTIMENTOS SÃO NATURAIS.**

É importante ressaltar: sentir não é errado, faz parte da natureza do ser humano. Quando sentimos calor ou frio, por exemplo, recebemos indicadores do nosso cérebro que nos ajudam a perceber como, em contextos diversos, estamos nos sentindo. Os sentimentos têm um papel parecido: eles indicam uma emoção manifestada no nosso corpo. Tentar controlar este processo pode prejudicar nossa saúde mental e provocar uma desconexão do nosso próprio corpo.



Mas, então, qual a diferença entre **emoção** e **sentimento**<sup>1</sup>?

As emoções são **reações físicas** a algo que percebemos no ambiente ou a algum pensamento ou memória. Elas são automáticas e inconscientes. Já quando tomamos consciência de uma emoção, estamos falando de sentimentos.

Por isso, rotular os sentimentos – termômetros tão importantes do nosso sentir – como “bons” ou “ruins”, pode parecer inofensivo, mas esse julgamento moralizador, mesmo que inconscientemente, pode criar bloqueios e dificultar a tomada de consciência de todas as experiências sensoriais relacionadas às emoções.

Afinal, quem nunca sentiu **alegria, entusiasmo, carinho e prazer**? Ou então **tristeza, fúria, mágoa, medo e vergonha**?

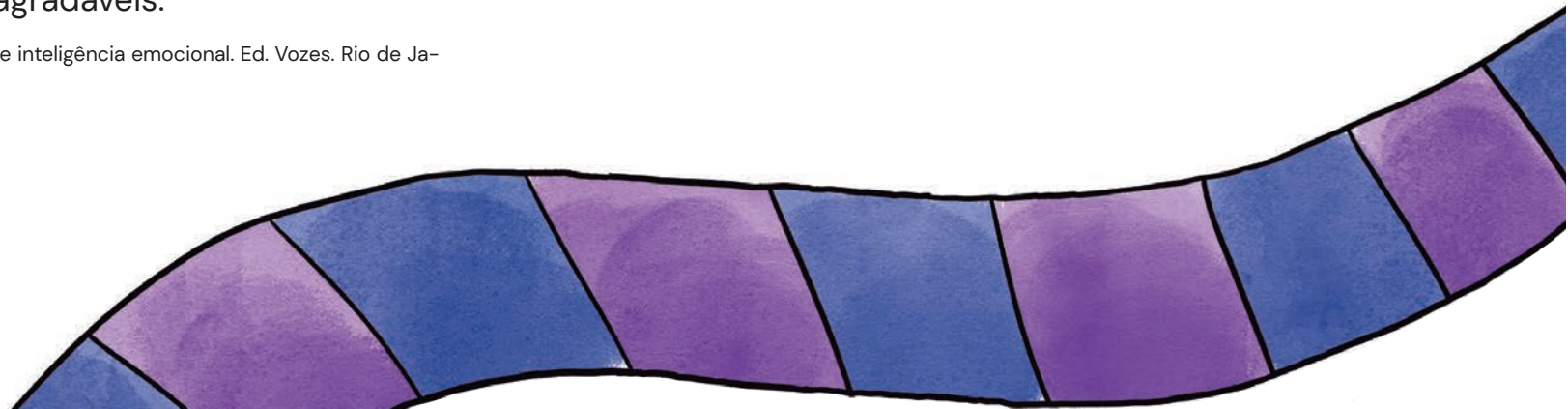
As emoções têm diferentes funções. Emoções desagradáveis podem gerar desconforto, nos protegem do perigo e orientam para objetivos e ações específicas. Já as emoções agradáveis nos motivam a explorar o mundo que nos rodeia de forma consciente e restituem o equilíbrio após experiências emocionais desagradáveis.

<sup>1</sup>Baseado em: Kotsou, I. Caderno de exercícios de inteligência emocional. Ed. Vozes. Rio de Janeiro: Petrópolis, 2014.

Mas, como podemos refletir sobre as emoções e em maneiras de nos relacionarmos com elas? Para isso, podemos pensar em um dicionário das emoções e sentimentos! Que pode ser uma ótima forma de ampliar nosso conhecimento, aprender a entender os seus significados e também a diferenciar uma emoção da outra. É um convite para reconhecermos nossas emoções e nomear nossos sentimentos.

E não podemos esquecer que, embora as nossas reações físicas sejam muito similares, no dicionário das emoções e sentimentos, os significados atribuídos aos sentimentos são super pessoais. Significa que eles podem variar demais, e não existe certo ou errado, quer ver? **As respostas estão na próxima página.**

Para aprender a lidar com nossos sentimentos, temos que começar a pensar em como podemos nos sentir melhor ou melhorar a situação. Talvez, ao invés de gritar, eu possa fazer uma respiração profunda, dependendo da situação. Afinal, os sentimentos sempre vão existir e todos são válidos – mesmo os desagradáveis.





**"ESTAR BEM COM A VIDA, E PODER FAZER TUDO AQUILO QUE DESEJA, SENDO COMPREENDIDO EM QUALQUER ASPECTO".**

**NÓS PERGUNTAMOS PARA ALGUNS(MAS) AMIGOS(AS) COMO PERCEBIAM CERTOS SENTIMENTOS, E ESSAS FORAM AS PRINCIPAIS RESPOSTAS:**



**"ALGO QUE FAZ SENTIR ARREPIO E ESPANTO. FICAR CAUTELOSA COM ALGUMAS SITUAÇÕES".**



**"A TRISTEZA É UMA FORMA DE EU CONSEGUIR DEMONSTRAR QUE ESTOU MAL POR DENTRO REFERENTE A ALGUMA SITUAÇÃO E QUE, NORMALMENTE, MUDA BASTANTE MINHAS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS".**



**"ESSE SENTIMENTO SURGE QUANDO NÃO CONSIGO REALIZAR ALGO BEM FEITO, OU QUANDO QUERO ME SENTIR UM POUCO MAIS SEGURO PARA QUE AS PESSOAS ME OUÇAM".**



**"QUANDO EU SINTO QUE ALGO É MUITO DESAGRADÁVEL AO MEU PALADAR, MAS TAMBÉM A OUTROS SENTIDOS, EM QUALQUER SITUAÇÃO. EU ACREDITO QUE SEJA ESSA SENSÇÃO QUE TENHO E ESSE SENTIMENTO QUE TRANSMITO".**

## ATIVIDADE

*Aprendemos muito até aqui, né? Então, que tal se agora você construísse seu próprio dicionário das emoções e sentimentos, vamos lá? Seu desafio é pensar em até três emoções, procurar descrever o que sente no seu corpo quando elas surgem e depois elaborar sua própria definição dos sentimentos a que correspondem, como nossos(as) amigos(as) fizeram. Isso vai ajudar você a reconhecer mais facilmente seus sentimentos daqui para frente.*



MÓDULO 4 - ESTRATÉGIAS PARA LIDAR

# ESTRATÉGIAS PARA LIDAR



Em nossa jornada anterior nesta trilha da saúde mental, falamos um pouco sobre como categorizar sentimentos como bons e ruins pode ser perigoso para a nossa saúde mental. Agora, vamos explorar algumas estratégias para lidar com situações estressantes e desafiadoras, como os conflitos. Afinal, em nossa própria jornada, da hora que acordamos até a hora de dormir, vivenciamos diversas situações que nos provocam emoções e reações, e que exigem diferentes estratégias e modos de lidar.

Quando falamos em estratégias, podemos pensar em recursos que temos à disposição para lidar com os desafios da vida no dia a dia. Um fator importante para a nossa saúde mental é a quantidade e qualidade de es-

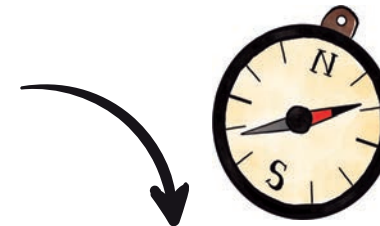
tratégias de que dispomos para melhorar nosso próprio bem-estar.

Essas estratégias para lidar, ou estratégias de **coping**, são o que chamamos, em português, de estratégias de enfrentamento<sup>1</sup>.

## FOCO NO COMPORTAMENTO

No primeiro caso, temos as estratégias com foco no comportamento, que buscam melhorar ou mudar a situação. Por exemplo: quando pedimos ajuda ou conselhos, quando buscamos por novas atividades, desistimos de relacionamentos, quando nos empenhamos em resolver o problema, etc.

<sup>1</sup> Baseado em: Mishara, B. O conceito de 'coping'. Material de apoio à formação de educadores para o desenvolvimento do programa Amigos do Zippy, sem data.



**COPING NADA MAIS É QUE UM CONJUNTO DE ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELAS PESSOAS PARA ENFRENTAR CIRCUNSTÂNCIAS ADVERSAS OU ESTRESSANTES. ELAS ENVOLVEM AGIR DIRETAMENTE SOBRE O PROBLEMA OU ATENUAR OS SENTIMENTOS QUE A SITUAÇÃO NOS CAUSA.**

## FOCO NAS EMOÇÕES

Já as estratégias com foco nas emoções buscam lidar com nossos sentimentos desagradáveis. Por exemplo: ao expressar nossos sentimentos, conversar sobre um problema, passear, correr, desenhar, entre muitas outras ações.

**A GRANDE QUESTÃO É QUE, DURANTE NOSSA VIDA, QUANDO ENFRENTAMOS ALGUM DESAFIO, SOMOS ACOSTUMADOS A AGIR COM FOCO SÓ NA EMOÇÃO OU SÓ NO COMPORTAMENTO, EM UM PROCESSO MUITAS VEZES AUTOMÁTICO, O QUE NEM SEMPRE É EFICAZ.**

Em situações desafiadoras, é importante buscar entender como você se afeta, quais sentimentos são provocados e qual é o real pro-

blema que você percebe naquele contexto. Compreendendo melhor a realidade do problema e como ele te afeta, é possível agir de forma consciente e conectada com o seu interior, dar um passo adiante e escolher uma estratégia positiva para cuidar de si mesmo ou solucionar a questão. O fundamental é que, na medida do possível, antes de escolher uma solução a gente pense: essa estratégia ajuda a me sentir melhor? Pode melhorar a situação? Evita prejudicar a mim ou a outras pessoas? Se a resposta for positiva para essas perguntas, isso significa que esta solução pode te ajudar a lidar com seus sentimentos e/ou resolver a situação sem causar consequências ruins para você e para os outros; é sinal que essa pode ser uma estratégia eficaz para ser utilizada naquele cenário específico.

O **mindfulness** está ligado a uma série de práticas que te ajudam a se perceber; a observar com outros olhos as coisas ao seu redor e também a inserir, de forma consciente,

novos comportamentos no seu dia a dia. Ele contribui para que você consiga estar mais presente no momento que vive, sem focar necessariamente naquilo que já passou ou naquilo que nem aconteceu ainda (o lugar do futuro, onde muitas vezes a ansiedade tenta nos levar, não é mesmo?).

Porque, pensa com a gente: qual a primeira coisa que você faz ao abrir os olhos? Muito provavelmente não é dizer que acordou, certo? Tem tanta coisa pra pensar, algo pra mexer no celular, preocupações sobre o dia a dia... E tudo isso pode acabar fazendo com que a gente se distancie do momento que estamos vivendo aqui e agora. É exatamente sobre isso que estamos falando.

Com o **mindfulness**, você passa a trazer para a consciência o que está fazendo no agora. Incluindo todas aquelas pequenas atividades que você já tem decoradas em sua cabeça e são automáticas, como escovar os dentes, andar, lavar louça e assim por diante.



Pensando nisso, queremos te apresentar uma estratégia bem legal que pode te ajudar a se sentir melhor em momentos em que as coisas podem não estar correndo bem: o **mindfulness** (em português, “atenção plena”).

## DICA

*Para praticar o **mindfulness** você precisa se posicionar em um lugar confortável e se concentrar em perceber o seu corpo. Você pode ir observando o seu corpo aos poucos, os detalhes que existem nele e mexendo cada parte que observa. Olhe para os dedos das mãos, observe como eles são, experimente mexer um por um. Enquanto faz isso, continue respirando sem se preocupar em mudar a respiração, tá bem?*

*A ideia é apenas observar o que está acontecendo com seu corpo. Aproveite também para sentir a brisa ao seu redor, caso esteja em um lugar aberto. E lembre-se que os pensamentos vão vir de qualquer forma - e tudo bem! Não se preocupe com a chegada deles, deixe que venham até você e convide-os a ir embora, retomando a sua atenção para a observação do seu corpo e respiração.*

*Você pode experimentar ficar alguns minutinhos com os olhos fechados sentindo a sua respiração, se isso for confortável.*

Você pode experimentar fazer isso nem que seja por 3 minutinhos no seu dia e ir aumentando o tempo e a frequência de acordo com sua necessidade ou da forma que for mais confortável. Se precisar de um suporte específico, em uma breve pesquisa na internet é possível encontrar diversos sites, podcasts, vídeos e aplicativos que podem te ajudar a adquirir ou fortalecer a prática de meditar.

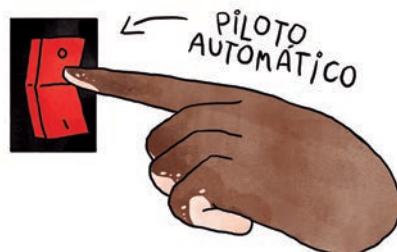
O processo será gradativo e você poderá acrescentar novos passos para que essa prática tenha cada vez mais a sua carinha e faça sentido pra você. Aproveite pra testá-la em diferentes lugares! O mais importante é que você consiga tirar um tempinho do seu dia pra ter esse encontro consigo mesmo e com algo que pode te lembrar de viver a vida um pouquinho mais devagar, no aqui e agora.

Existe um modo de funcionamento que pode dificultar essa “virtude” de viver a vida de forma consciente: nós o chamamos de “**piloto automático**”.

É uma função que desenvolvemos para executar as tarefas repetitivas mais rápido e com menos energia. Porém, algo que também pode acontecer quando estamos neste estado, é nos desconectarmos do que sentimos, dando espaço para pensamentos e comportamentos habituais que podem não ser úteis.

O bacana é que existem vários métodos, incluindo o **mindfulness** e a meditação, para contornar esse dispositivo que desenvolvemos com o passar do tempo.

Nenhuma dessas estratégias, assim como ocorre com nossos sentimentos, pode ser colocada como boa ou má em si, pois estratégias diferentes funcionam de formas diferentes para cada um(a). E, mesmo para uma mesma pessoa, dependendo da situação e do ambiente, certa estratégia pode funcionar ou não.



Mas é sempre válido utilizar algumas perguntinhas: **esta estratégia ajuda a me sentir melhor? Isso prejudica a mim? Prejudica o outro?** Se a estratégia fizer você se sentir melhor e não prejudicar ninguém, então pode continuar. Mas caso prejudique alguém, você pode pensar em outra estratégia para lidar com uma dada situação.

## ATIVIDADE

Neste texto, você conheceu diversas estratégias. Que tal escolher uma delas para colocar em prática e depois pensar, de forma consciente, sobre como foi usá-la? E não se esqueça da principal dica: a estratégia deve te ajudar a se sentir melhor sem prejudicar nem você nem ao outro, e deve também ser possível/viável para o momento. Quando você experimenta novas estratégias, aumenta também seus recursos para lidar com seus sentimentos e situações difíceis.

## **OUTRAS ESTRATÉGIAS ÚTEIS PARA SABER LIDAR COM SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS E DIFICULDADES SÃO:**

- **RESPIRAR FUNDO**
- **ESCUTAR MÚSICAS RELAXANTES**
- **ENTRAR EM CONTATO COM A NATUREZA**
- **CONVERSAR COM ALGUÉM QUE TE FAÇA SENTIR CONFORTÁVEL**
- **FICAR EM ALGUMA SITUAÇÃO BOA QUE POSSA ESTAR ACONTECENDO**
- **DORMIR**
- **DANÇAR**
- **SE DISTRAIR COM COISAS QUE VOCÊ GOSTA DE FAZER**
- **OU OUTRAS POSSIBILIDADES QUE VOCÊ IMAGINAR.**





MÓDULO 5 - TRÍADE DA ADOLESCÊNCIA

# TRÍADE DA ADOLESCÊNCIA<sup>1</sup>: IDENTIDADE, INTERAÇÃO E AUTONOMIA

Que bom que chegamos até aqui! Agora vamos conversar um pouquinho sobre a tríade da adolescência. E se você estiver confuso(a) sobre o que é tríade, basta pensar em um triângulo: ele tem três pontas, certo? Então, o elo formado pela junção de todas as pontas poderia ser isso que chamamos de Tríade, que no nosso caso, é a junção de três características/elementos da adolescência: identidade, interação e autonomia. Afinal, a que se refere cada uma dessas características?

## IDENTIDADE

A busca por nossa identidade vem acompanhada de um turbilhão de transformações, mas deve ser também uma **oportunidade** para lembrarmos que deve-

<sup>1</sup> Baseado em: UNICEF. Guia de Competências para a Vida - ed. revisada, 2018. Disponível em <[https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-02/br\\_competencias\\_para\\_a\\_vida.pdf](https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-02/br_competencias_para_a_vida.pdf)>



mos cuidar de quem nós somos ou de quem estamos tentando ser.

A nossa adolescência é um período de entendimento e de construção da nossa identidade, de quem nós somos de verdade, de como nos relacionamos com o mundo e com nós mesmos. É comum, nesse processo, questionar pessoas adultas de referência, em busca de maior independência e autonomia.

São muitas transformações e ficamos até meio perdidos(as). Nesse período, várias descobertas são feitas – é o que chamamos de autoconhecimento. E isso pode partir inclusive daquele papo que já tivemos sobre autocuidado.

E você? Tem passado por muitas transformações por aí? Tem se questionado sobre quem você é? Saiba que isso é normal. Afinal, a própria vida nos dá a possibilidade e a liberdade de mudar.

Vamos pensar um pouco mais sobre isso?

## INTERAÇÃO

É inquestionável que as interações sociais nos primeiros anos de vida ajudam a construir a personalidade das crianças. Mas é na adolescência que nos colocamos no mundo, construindo uma identidade independente da relação familiar. “Aquele fase em que ampliamos nossas referências, fazemos novas amizades, passamos a admirar pessoas de fora do núcleo familiar, gostamos de andar em grupo por nos identificarmos com outras pessoas e, assim, nos sentimos com mais força para seguir construindo nossa individualidade”.



Porém, o ser humano instintivamente busca pelo sentimento de pertencimento. Por isso, apesar de ser frequente nos afastarmos da família, em geral buscamos por grupos que ofereçam segurança e reconhecimento pessoal.

Podemos resumir em duas palavras: inspiração e representatividade.

Agora nos conte, como você tem interagido ultimamente? Você tem feito uma “manutenção” das suas relações? De que grupos você participa?

## AUTONOMIA

A autonomia é vista como uma das conquistas mais importantes da juventude. Tem a ver com olhar para nós e nossas possibilidades de escolha de maneira mais consciente, buscando entender o que verdadeiramente faz sentido. Quanto mais nos desenvolvemos em relação ao cuidado com nós mesmos, mais ganhamos autonomia no mundo, respeito e liberdade dos adultos responsáveis e dos nossos pares.

O conceito de autonomia também é muito relativo: para alguns jovens, pode significar poder sair com os(as) amigos(as) para uma festa; ao mesmo tempo que, para outros, pode significar a possibilidade de escolher como

gastar seu próprio dinheiro. Mas, de forma geral, ter autonomia é ter o direito de avaliar as situações de acordo com suas crenças, expressar sua opinião e ser responsável por tomar suas próprias decisões, com apoio de pessoas em quem confia e de informações confiáveis.

Independentemente do que a autonomia significa para você, não há dúvidas de que o processo pela busca dela tem um papel fundamental para o nosso bem-estar. A autonomia emocional é uma das que mais auxilia nesse processo.

**SER AUTÔNOMO(A)  
EMOCIONALMENTE SIGNIFICA  
PERCEBER A NÓS MESMOS(AS)  
E AOS NOSSOS PAIS OU  
RESPONSÁVEIS COMO  
PESSOAS SEPARADAS,  
CAPAZES DE FALHAR COMO  
QUALQUER OUTRO(A)<sup>2</sup>.**

O que se relaciona com nossa habilidade de reconhecer limites e dificuldades. E envolve também saber lidar com os sentimentos e buscar boas soluções, de maneira inteligente e empática, sem que seus atos prejudiquem outras pessoas.

Um dos aspectos importantes da autonomia emocional é parar de culpar os(as) outros(as) pelo que sentimos, assumindo que temos dificuldade em lidar com certos assuntos e trabalhando para melhorar isso.

Outras formas de autonomia também afetam muito a nossa saúde mental: temos a autonomia financeira, intelectual, entre muitas outras.

Poder decidir o que comprar, conhecer o jeito de estudar mais eficaz para você e poder escolher com quem você quer se envolver é libertador e traz uma sensação muito boa. Isso se

<sup>2</sup>Barbosa, P. e Wagner, A. A autonomia na adolescência: Revisando conceitos, modelos e variáveis. Estudos de Psicologia, 18(4), outubro-dezembro/2013, 639-648. Disponível em: <https://bit.ly/3OXDULw>.



intensifica quando falamos de adolescentes e jovens, já que é a fase da vida que marca a diminuição de contato com os responsáveis e a vontade de construir seu próprio caminho.

**É IMPORTANTE LEMBRAR  
TAMBÉM QUE POSSUIR  
AUTONOMIA NÃO SIGNIFICA  
NÃO PRECISAR MAIS DA AJUDA  
OU DA OPINIÃO DE OUTRAS  
PESSOAS, MAS SIM QUE VOCÊ  
ACREDITA EM SI MESMO(A) E  
TEM A CAPACIDADE DE TOMAR  
A DECISÃO FINAL.**

Tendo isso em mente, foque nas pequenas conquistas durante o processo e tente trilhar esse caminho de uma maneira saudável, física e emocionalmente.

## **ATIVIDADE**

*No nosso convite da vez, a gente quer te chamar para desenhar algo que represente o que é autonomia para você. Aqui vale desenhar tudo o que a criatividade mandar! Ah, e não se preocupe: a ideia é pensar sobre o que é importante para você e não criar obras de arte!*

## MÓDULO 6 - PEDIR AJUDA

# PEDINDO AJUDA

Ei, como você está se sentindo até agora? Esperamos que esse processo de entender como identificar os sentimentos e a percepção sobre o seu desenvolvimento, enquanto adolescente, esteja sendo prazeroso. Agora, para continuar, bora conhecer um pouco sobre alguns canais de ajuda, onde podemos receber um acolhimento ou escuta quando precisarmos, e, principalmente, entender a importância de pedir ajuda. Vamos lá!

Sabe aquele cansaço? Aquela sensação de exaustão? Quando parece que você está carregando o mundo nas costas e essa sensação continua gerando cada vez mais ansiedade e afetando seu bem-estar? Mas, ao mesmo tempo, tem algo te impedindo de pedir ajuda?

Se você entende o que acabei de descrever, vale continuar lendo esse texto para aprender um pouco mais sobre como pedir ajuda e atravessar essas e outras situações desafiadoras.

Às vezes, passamos por situações difíceis mas não sabemos o que fazer, ou então temos dificuldade de buscar uma solução e, assim, deixamos o tempo passar, negli-



genciando o problema, o que pode trazer consequências muito sérias para nossa saúde: aumentando a sobrecarga, não nos permitindo dar nosso melhor, tirando nosso descanso, gerando crises, nos fazendo perder momentos e oportunidades únicas... é tanta coisa!

O medo de admitir que estamos fragilizados(as) em algumas situações, ou até mesmo questionar a nossa capacidade de conseguir resolver tais situações, traz consigo o medo de chegar em alguém mais próximo e pedir um conselho ou de buscar uma forma mais saudável de passar por uma situação difícil.

**PROCURAR AJUDA NÃO É SINÔNIMO DE FRAQUEZA OU DE FALTA DE CAPACIDADE, E SIM UMA FORMA DE ADQUIRIR SUPORTE PARA DETERMINADA SITUAÇÃO.**

Até porque a melhor forma de fazermos isso é procurar por pessoas nas quais confiamos e com quem nos sentimos confortáveis, que estejam disponíveis para nos acolher, escutar e até auxiliar para mudarmos de percepção, tendo um olhar diferente para aquela situação.

**AQUI ESTÃO ALGUNS INDICADORES DE QUANDO PODE SER NECESSÁRIO PEDIR AJUDA! SERÁ QUE VOCÊ ESTÁ DIANTE DE ALGUM DELES?**

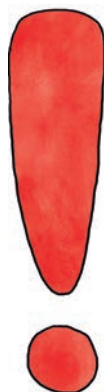
**MEDO CONSTANTE**

**MUDANÇAS NO SONO**

**SENSAÇÃO DE INSEGURANÇA**

**DEIXAR DE PLANEJAR**

**PROBLEMAS FINANCEIROS**



**VÍCIOS**

**SITUAÇÕES DE RISCO**

**DORES CONSTANTES**

**ESTAR SOFRENDO INTIMIDAÇÃO**

**MAL-ESTAR FÍSICO**

O exercício de pedir ajuda é muito útil. E não é um processo fácil, mas podemos avançar aos poucos, e cada vez mais.



## TODOS ESSES CANAIS SÃO GRATUITOS E VOCÊ PODE COMPARTILHAR COM A GERAL



### Canal "Pode Falar"

Voltado a adolescentes e jovens de 13 a 24 anos. Você encontra depoimentos para se inspirar, materiais gratuitos, além de um espaço de acolhimento, onde você pode receber atendimento psicossocial. [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)



### Topity do Unicef

O Topity Chat é um espaço online que combina game e conversa, propondo um ambiente seguro, interativo, totalmente gratuito e livre de julgamentos. Ele tem como objetivo contribuir com a melhoria da autoestima de adolescentes e jovens, colocando-os(as) como protagonistas da experiência numa conversa conduzida por inteligência artificial e 100% confidencial. **No Whatsapp, nosso número é o 95 8420-9991.** Manda um oi pra gente bater um papo! Caso você queira conduzir conversas sobre autoestima e confiança corporal na sua escola, bairro, etc., temos disponível o **Topity +**, um Guia para potencializar o uso do Topity com adolescentes e jovens. Acesse: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-topity>.



### CVV - Centro de Valorização da Vida

Atendimento 24 horas, apoio emocional e prevenção ao suicídio. Atendimento por telefone, email, chat ou voip. **Tel.: 188 Site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**

Ah, e olha que legal, você pode entrar em contato com eles, sem necessariamente precisar da autorização dos seus pais – embora seja importante poder contar também com adultos em quem você confia.



mapa  
saúde  
mental.

### Mapa da Saúde Mental

Uma plataforma online que apresenta informações sobre lugares que fazem atendimento psicossocial de forma gratuita. [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)



### Canal de Ajuda - Safernet Brasil

Esse é um canal para acolhimento de saúde mental em casos de violência online, como cyberbullying, discursos de ódio, vazamento de nudes, ou outras violações de direitos que ocorram no ambiente digital e que de alguma forma atinjam sua saúde mental. [www.canaldeajuda.org.br](http://www.canaldeajuda.org.br)



### Unidades Básicas de Saúde

**NASF** (Núcleo de Assistência à Família), **CAPSIJ** (Centro de Atendimento Psicossocial Infantil), **UPA** (Unidade de Pronto Atendimento) e **PS** (Pronto Socorro). **Procure a mais próxima da sua casa.**



### Faculdades ou Universidades

Os cursos de psicologia fazem atendimento gratuito nas chamadas clínicas-escola, espaços em que estudantes de psicologia colocam em prática seus conhecimentos, supervisionados por profissionais da área.

Lembre-se:

**PEDIR AJUDA NÃO É VERGONHA.  
CUIDAR DE SI MESMO É UM  
ATO DE AMOR PRÓPRIO.**

Agora que você tem conhecimento sobre diferentes canais, não hesite em buscar ajuda ou recorrer a alguém para desabafar. Vamos cultivar a Geração Zelo!



### **INDICAÇÕES - PEGA VISÃO:**

Podcast **Não faz o menor sentido** de Isabela Arruda e Luana Fornaciari – Episódio Pedir ajuda. Você encontra aqui: <https://spoti.fi/3uwdYyH>.

## **ATIVIDADE**

Agora, queremos te convidar a identificar seu círculo de apoio.

O que acha da ideia?

*Comece selecionando, por ordem, as pessoas com as quais você tem mais intimidade, confiança e afeto. Avalie quais delas conseguem te ajudar e apoiar com mais facilidade, fazendo você se sentir bem e confian-*

*te. Isso te fará perceber com quem você sabe que pode contar e lembrar que não é necessário passar por tudo sozinho(a).*

*É importante pensar em várias pessoas diferentes porque cada uma pode nos ajudar de formas diferentes. E quanto mais pessoas temos em nosso círculo de apoio, maior a chance de conseguir ajuda quando preciso.*

## MÓDULO 7 - RESILIÊNCIA

# A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA<sup>1</sup>

E aí, percebeu que estamos terminando nossa trilha na floresta? Antes de finalizar, que tal fazermos um último diálogo sobre **resiliência**? Diversas vezes ouvimos que temos que ser resilientes em nossas vidas. Mas você já parou pra pensar que a resiliência pode estar diretamente relacionada com a saúde mental?

**RESILIÊNCIA É A CAPACIDADE DE UMA PESSOA DE, "EM DETERMINADOS MOMENTOS E DE ACORDO COM AS CIRCUNSTÂNCIAS, LIDAR COM A ADVERSIDADE, NÃO SUCUMBINDO A ELA"<sup>2</sup> (JUNQUEIRA E DESLANDES, 2003, P. 229)**

O que significa que uma pessoa pode ser resiliente em algumas situações e em outras não.

Isso não significa que uma pessoa que consiga lidar com uma determinada dificuldade irá sair sem marcas desta situação. Na verdade, o importante é que ela consiga lidar com isso de forma eficiente e consciente, da melhor forma que for viável. Isso mesmo, a palavra é: viável! É aquilo que podemos oferecer num dado contexto e, neste caso, é: a maneira como podemos seguir em movimento após lidar com uma questão ou situação desafiadora. E nem sempre vamos seguir caminhando com nossa melhor ou ideal versão, mas é preciso ter a gentileza de reconhecermos que é como podemos seguir.

Muitos fatores interferem na resiliência, desde fatores individuais, ambientais, relacionados com acontecimentos da vida da pessoa e fatores de proteção. Por isso, não há como estabelecer um "passo a passo" para desenvolvê-la. Do ponto de vista individual, algumas habilidades podem nos ajudar: **autoconfiança, autocontrole e empatia**.



<sup>1</sup> Junqueira, M. F. P. e Deslandes, S. F. Resiliência e maus tratos à criança. Caderno de Saúde Pública. 2003;19(1):227-35. Disponível em: <https://bit.ly/3yxSfHM>.

<sup>2</sup> Idem.

## AUTOCONFIANÇA

**SABER CONFIAR NAS SUAS PRÓPRIAS HABILIDADES! MUITAS VEZES NOS DEPARAMOS COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS ONDE PRECISAMOS TOMAR ALGUMA DECISÃO IMPORTANTE. QUANDO TEMOS AUTOCONFIANÇA E CONHECEMOS NOSSOS PONTOS FORTES, CONSEGUIMOS SUPERAR NOSSOS PRÓPRIOS DESAFIOS.**



## AUTOCONTROLE

**TER AUTOCONTROLE TAMBÉM É ESSENCIAL, POIS PRECISAMOS ENTENDER NOSSOS PRÓPRIOS LIMITES. QUANDO NOS ENCONTRAMOS EM UMA SITUAÇÃO ESTRESSANTE, PODEMOS EQUILIBRAR AS NOSSAS EMOÇÕES PARA QUE A NOSSA MENTE FIQUE TRANQUILA E DEIXE O NOSSO CORPO BEM.**

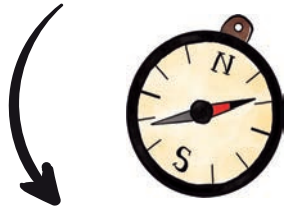


## EMPATIA

**TER EMPATIA PARA BUSCAR ENTENDER A OUTRA PESSOA, PORQUE AO LONGO DO NOSSO CAMINHO VAMOS ENCONTRAR DIVERSAS PESSOAS E SITUAÇÕES, E VAMOS PRECISAR ENTENDER QUE CADA UM(A) TEM O SEU JEITO DE PENSAR E AGIR.**



Sabemos que nem sempre é fácil. Mas queremos te ajudar a entender que, no fundo, só você se conhece e sabe quais **ferramentas** precisa usar para lidar com seus desafios.



**LEMBRE-SE DO QUE JÁ APRENDEMOS ATÉ AQUI: EXISTEM VÁRIAS FERRAMENTAS QUE PODEMOS USAR PARA O NOSSO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL. ALÉM, É CLARO, DA POSSIBILIDADE DE PEDIRMOS AJUDA.**

É super importante ter relações de confiança e de apoio para o desenvolvimento da resiliência. Precisamos, então, garantir também, especialmente com crianças e adolescentes, espaços de acolhimento e escuta, onde cada um(a) possa ser cuidado(a).

**Aqui, você encontra a indicação de alguns filmes onde poderá observar personagens que tiveram diferentes experiências de resiliência:**

- # A teoria de tudo
- # O menino que descobriu o vento
- # Luca
- # Raya
- # À procura da felicidade
- # Radioactive

## ATIVIDADE

*Agora, queremos que você pense em toda a sua jornada até aqui. Quais reflexões e atividades você realizou durante a trilha que você percebe que podem estar relacionadas com a resiliência?*





# TRILHA 2:

zelar pelos(as) outros(as)

## ZELAR PELOS(AS) OUTROS(AS)

Uau! Nós percorremos um longo caminho através da Trilha 1, muito obrigado por ter chegado até aqui! Esperamos que tenha saído dela mais forte, entendendo melhor sobre si mesmo e sobre como cuidar da potência que você é.

Mas ainda não acabamos. Após essa jornada, em que você descobriu um pouco mais sobre como zelar por si mesmo, está na hora de desenvolver habilidades na hora de **zelar pelos(as) outros(as)**.

Sabemos que, muitas vezes, a gente pode se sentir no escuro sobre como cuidar melhor de nossas relações e como conviver com as pessoas ao nosso redor de forma satisfatória – mas pode relaxar: ao atravessar essa caverna, vamos te oferecer um pouco de iluminação para encontrar boas soluções.

Uma breve revelação: nessa trilha, falaremos sobre o respeito à diversidade, a busca por uma comunicação menos violenta e uma escuta mais empática, principalmente na resolução de conflitos. Dessa forma, vamos nutrindo nossos relacionamentos de forma mais saudável, aprendendo a impor limites e a promover ajuda mútua.

MÓDULO 1 - RESPEITO E DIVERSIDADE

# COMO TRILHAR UM CAMINHO DE RESPEITO POR MEIO DA COMPREENSÃO

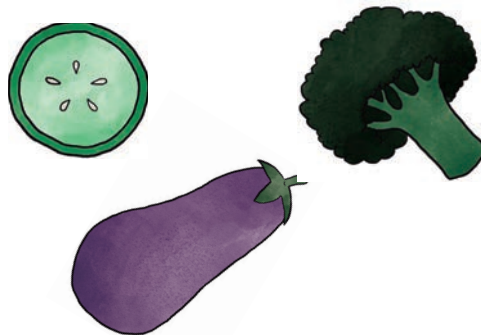
Eita, caminhamos muito, né? Está preparado para entrar na caverna? Vamos juntinhos porque temos toda a capacidade de seguir crescendo. Então, pra começar, já te lançamos uma pergunta: você saberia dizer o que é **modelo mental**? Bem, essa é a nossa forma de ver o mundo!



**PETER SENGE, AUTOR DO LIVRO "A QUINTA DISCIPLINA", DEFINIU MODELOS MENTAIS COMO "PRESSUPOSTOS PROFUNDAMENTE ENRAIZADOS, GENERALIZAÇÕES, ILUSTRAÇÕES, IMAGENS OU HISTÓRIAS QUE INFLUENCIAM NOSSA MANEIRA DE COMPREENDER O MUNDO E NELE AGIR."**

Agora, vamos te fazer outras perguntas:

- 1. VOCÊ GOSTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS?**
- 2. QUAL SUA OPINIÃO SOBRE A EXISTÊNCIA DE VIDA EXTRATERRESTRE?**
- 3. VOCÊ GOSTA DE LEGUMES?**



Um fato sobre estar em sociedade é que se essas mesmas perguntas forem feitas a outras pessoas, teremos respostas bem diferentes! E isso é bom, porque demonstra o quão diversos somos.

Em nossa sociedade, apesar de semelhantes, há muita diversidade de famílias, lugares de origem, gostos, religiões, raça, etnia, amizades, orientação sexual e identidade de gênero.

Todos esses elementos se combinam de infinitas maneiras, influenciando nossas crenças e modelos mentais.

Ou seja: as diferentes formas de ver o mundo se relacionam com nosso contexto e nossa história. Por isso, devemos ter muito cuidado com julgamentos; afinal, eles são a verdade de cada um. No mesmo sentido, devemos prestar atenção à origem de nossas próprias opiniões, buscando fundamentá-las em fontes confiáveis e/ou comprovadas cientificamente.

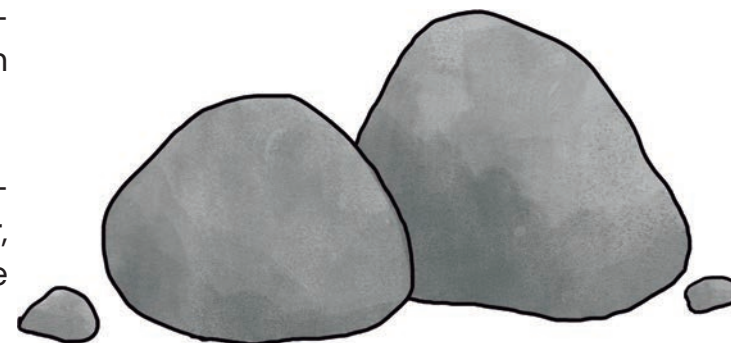
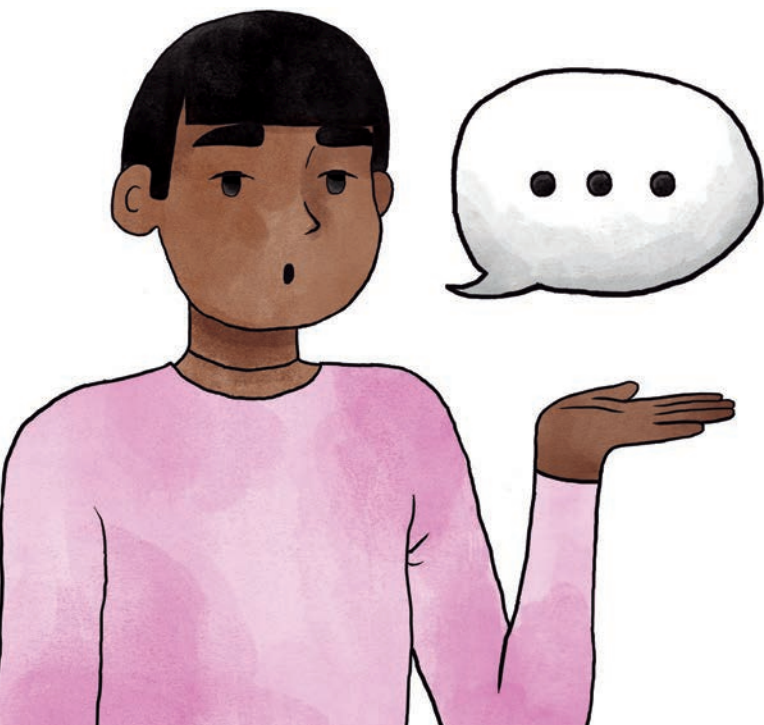
### **É AQUILO, NÉ, FATO É DIFERENTE DE OPINIÃO!**

Vivendo em sociedade, é importante lembrar que as formas de perceber o mundo variam muito, de pessoa pra pessoa - mas isso não é impedimento para nos relacionarmos com quem pensa diferente da gente!

Muitas vezes, não buscamos compreender quem está ao nosso redor, e acreditamos que nosso ponto de

vista é o único correto. Para evitar essa atitude, basta lembrar que estamos em constante processo de aprendizagem, cultivando a abertura para novas maneiras de enxergar o mundo. Assim, ampliamos nosso olhar ao respeitar o indivíduo, suas vivências e experiências.

Devemos ter cuidado ao expressar nossa opinião porque não podemos medir o mundo com nossa régua. Por exemplo, o valor de uma perda é imensurável, pois o significado do que foi perdido não é o mesmo para cada um.

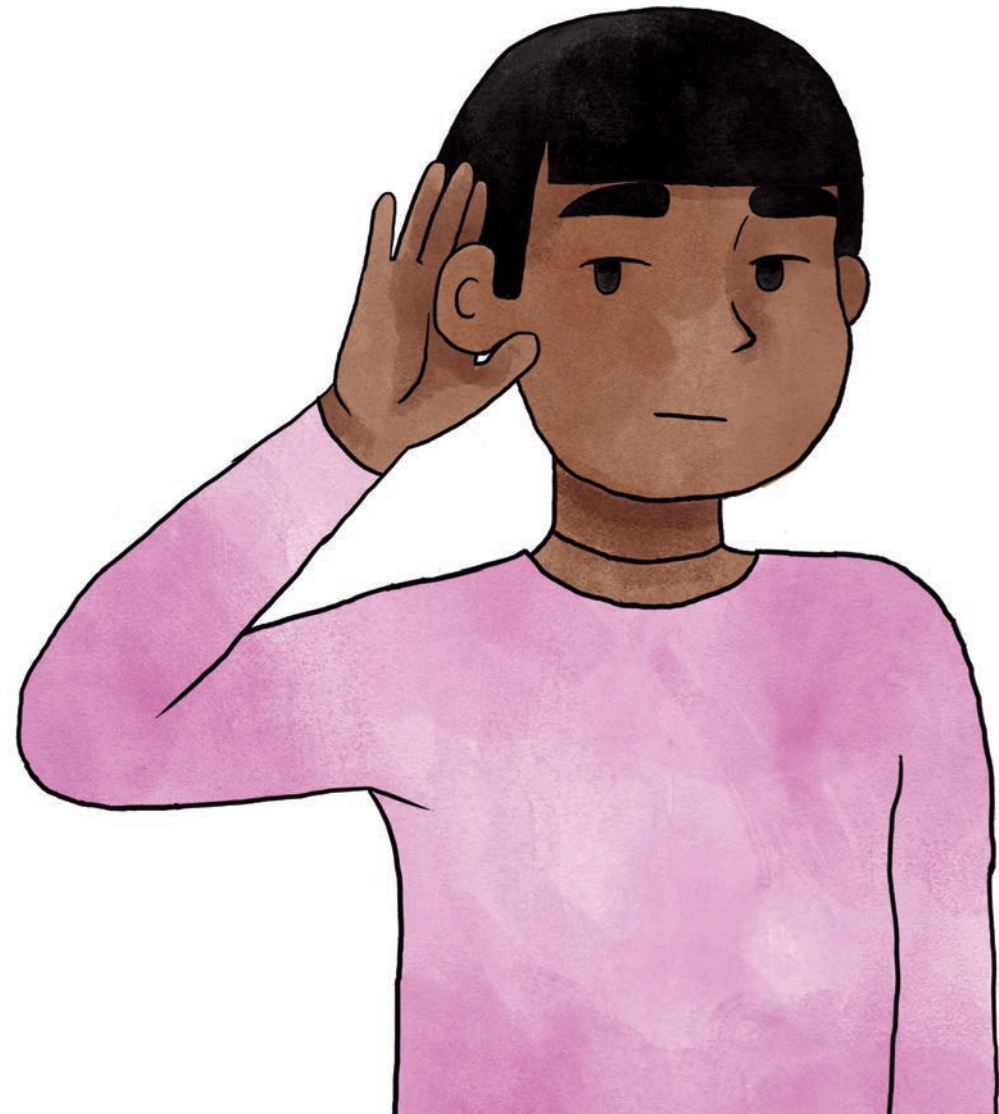


# ATIVIDADE

## ESCUTA ATIVA

Nosso desafio hoje será exercitar uma escuta ativa de pelo menos 3 pessoas. E o que seria isso? Toda vez que alguém vier expressar uma opinião ou um argumento para você, antes de responder, analise se você de fato entendeu bem o que ela disse. Se não entendeu, pergunte novamente ou confirme o que ela disse repetindo com suas palavras, antes de expor sua própria opinião.

Depois, observe se houve alguma diferença na compreensão do outro e na forma como você expôs sua opinião a partir desta escuta ativa. Afinal, escutar genuinamente outras pessoas nos aproxima do seu ponto de vista e contribui para compreendê-los(as) e respeitá-los(as).





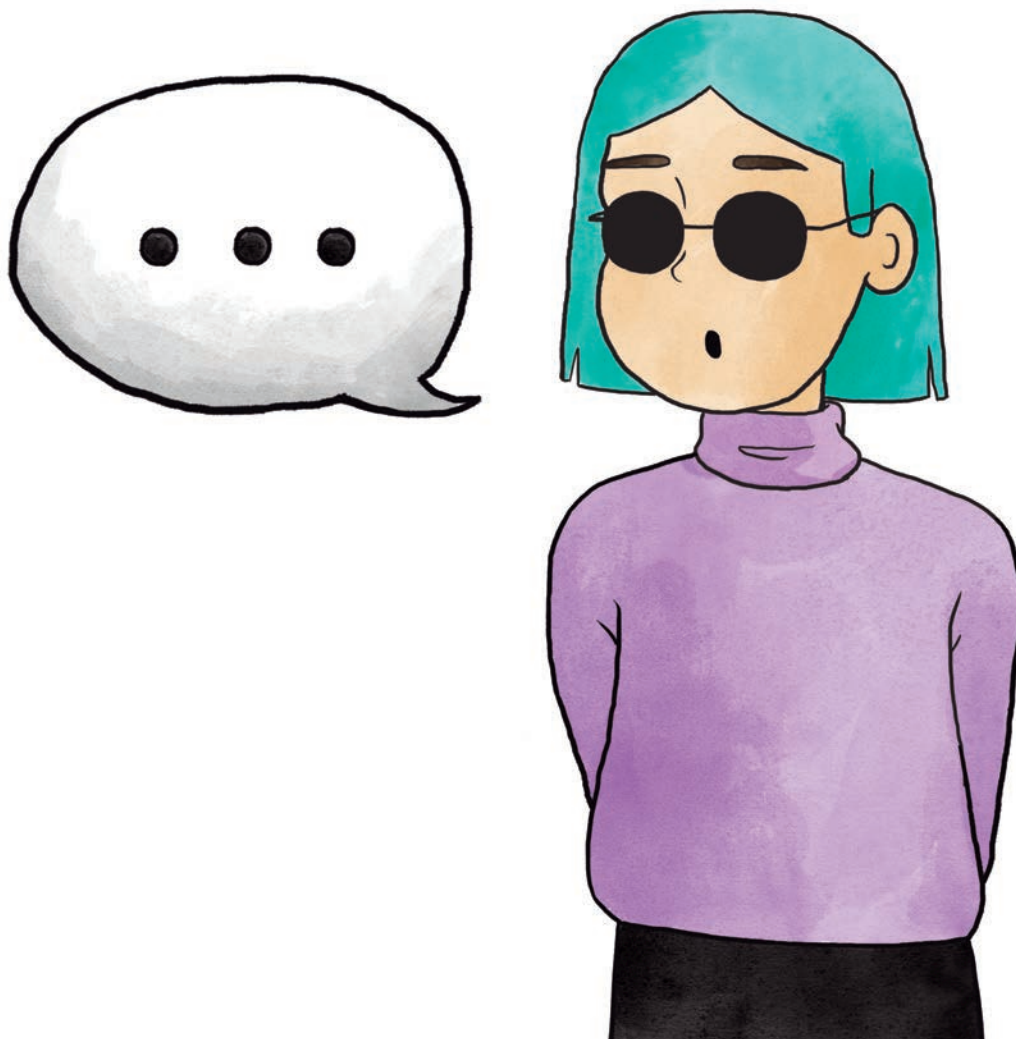
## MÓDULO 2 - COMUNICAÇÃO EMPÁTICA

# EXERCITANDO A COMUNICAÇÃO EMPÁTICA

Agorinha, conversamos um pouco sobre respeito e modelos mentais. E na nossa atividade, falamos sobre a importância da escuta para compreender o outro, né? Então, agora vamos exatamente bater um papo sobre como podemos usar tudo isso para exercitar uma **Comunicação Empática**.

Nossa forma de nos comunicar está muito focada no emissor e no destinatário, ou seja, naquele que transmite a mensagem e naquele que a recebe. Nesse sentido, a compreensão e a responsabilidade de ambos é essencial para o entendimento da mensagem principal da conversa. E aqui, vale salientar que existem muitas maneiras de falar e escutar. Na linguagem corporal, utilizamos as mãos, os olhos e outras partes do corpo, por exemplo.

Para uma comunicação eficaz, o emissor deve trazer seu conteúdo de forma compreensível e objetiva, prezando pelo entendimento daqueles que o receberão. É muito importante que esteja aberto para questionamentos sobre o que



foi falado e que exercite a empatia (que veremos em breve), colocando-se no lugar de seus ouvintes. De igual maneira, é fundamental que o receptor ouça com atenção e, ao invés de interpretar rapidamente algo, pergunte para entender melhor. Ouvir com atenção é fazer uma imersão na conversa, com a intenção de escutar, entender e construir o diálogo com os demais.



Porém, podem existir situações em que “ruídos” acabam atrapalhando a comunicação. Por isso, é importante entendermos quais são eles:

## **RUÍDO FÍSICO**

O ruído físico ocorre devido a uma interferência externa. Um exemplo seria um barulho alto na vizinhança;

## **RUÍDO FISIOLÓGICO**

Temos também os ruídos fisiológicos, que têm a ver com nossa condição física no momento. Se uma pessoa estiver com dor de cabeça, por exemplo, ela não vai conseguir prestar muita atenção na conversa.

## **RUÍDO PSICOLÓGICO**

Outra dificuldade pode ser o ruído psicológico, quando nossos sentimentos e situações que vivenciamos interferem na comunicação e interpretação das pessoas ao nosso redor. Um exemplo é quando estamos preocupados com alguma coisa e, por conta disso, não conseguimos focar em algo que estamos fazendo.

## **RUÍDO SEMÂNTICO**

O último que apontamos aqui é o ruído semântico, que ocorre quando utilizamos palavras com significados diferentes para as pessoas que estão nos ouvindo como, por exemplo, as diferentes gírias de cada estado.

Apesar dos ruídos, é possível desenvolvermos uma comunicação mais saudável! A **Comunicação Não-Violenta (CNV)**, abordagem de comunicação sistematizada pelo psicólogo Marshall Rosenberg, é um exemplo de como podemos exercitar uma comunicação empática.

A CNV nos ajuda a manter o bem-estar emocional e social, permitindo estabelecer conexões e relações mais harmônicas, em que podemos compartilhar nossas visões de mundo em um diálogo empático. Essa é uma ferramenta fundamental para criarmos respostas sensatas e lidarmos com situações delicadas que pedem por diálogos verdadeiros.

Chegou a hora de compartilhar como podemos colocar em prática diálogos baseados nessa forma de comunicação!

## **PARA PRATICAR A CNV NAS DISCUSSÕES, É FUNDAMENTAL OUVIR A OUTRA PESSOA E A SI MESMO(A).**

Pode parecer simples, mas como você deve ter percebido em nossa última atividade, nós temos dificuldades em ouvir alguém dando atenção plena ao que ela traz. Por isso, é importante prestar atenção em tudo que a pessoa diz, sem interromper enquanto ela estiver falando.

Cada pessoa traz o seu ponto de vista, de acordo com suas vivências, oportu-

nidades e valores. Por mais difícil que seja, devemos também compreender que ela traz uma visão de acordo com seus modelos mentais. Afinal, todos nós queremos ser escutados(as) e ter nossos sentimentos acolhidos – sobretudo, sem julgamentos!

Do mesmo jeito, para nos expressarmos de forma eficaz, precisamos exercitar uma escuta ativa de nós mesmos, buscando identificar nossos sentimentos e necessidades.



<sup>1</sup>Baseado na oficina “Comunicação Não-Violenta: mediando conflitos em sociedade”, do Politize! ([www.politize.com.br](http://www.politize.com.br)).

## ATIVIDADE

Agora, queremos convidar você a exercitar a CNV nas situações que você passa no seu dia a dia. E, para isso, trouxemos algumas sugestões práticas:



**1. FAÇA PERGUNTAS SOBRE O QUE NÃO ENTENDEU A RESPEITO DO PONTO DE VISTA DA OUTRA PESSOA, DE MODO A ALINHAR O PONTO DE PARTIDA DAS PRÓXIMAS PERGUNTAS;**



**3. FAÇA PERGUNTAS ABERTAS, QUE PERMITAM RESPOSTAS PARA ALÉM DAS RESPOSTAS BINÁRIAS, COMO "SIM OU NÃO"; É IMPORTANTE ESTIMULAR O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO;**



**2. PERGUNTE COM O INTUITO DE AUXILIAR A PESSOA A SE OUVIR E DEIXAR SUA MENSAGEM MAIS COMPREENSÍVEL, BUSCANDO COMPREENDER SUA LINGUAGEM;**

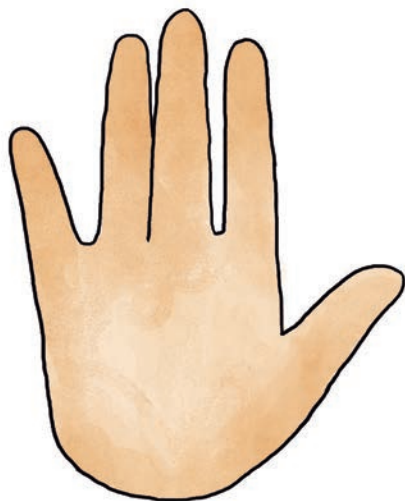


**4. CERTIFIQUE-SE DE QUE ENTENDEU, DE FATO, O QUE A PESSOA ESTAVA FALANDO, "PARAFRASEANDO-A".**

**PARAFRASEAR UMA PESSOA É DIZER COM SUAS PRÓPRIAS PALAVRAS O QUE VOCÊ COMPREENDEU DA CONVERSA. O PARAFRASEAMENTO É UMA FERRAMENTA IMPORTANTE PARA SINALIZAR QUE COMPREENDEU O PONTO DE VISTA DA OUTRA PESSOA E MANTER UMA CONVERSA SAUDÁVEL.**

Após ouvir a opinião da pessoa e fazer perguntas que a auxiliem a externalizar o que sente e pensa, finalizamos repetindo o que entendemos. Depois disso, perguntamos se é isso ou se houve algum equívoco. Caso a resposta seja não, pergunte o que faltou na sua paráfrase para que o entendimento da mensagem fosse completo.

Com a escuta ativa, podemos ter mais clareza sobre os fatos e identificar os sentimentos e necessidades da outra pessoa. Isso dá oportunidade também para nos comunicarmos de forma empática, acolhendo



estes sentimentos e necessidades com frases como:

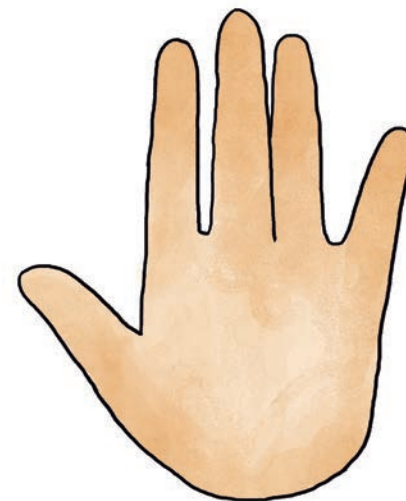
**"VOCÊ PARECE TER FICADO TRISTE (SENTIMENTO) COM ESTA SITUAÇÃO"; OU**

**"PARECE QUE GOSTARIA DE TER MAIS RECONHECIMENTO (NECESSIDADE) DOS SEUS PAIS PELO ESFORÇO QUE TEM FEITO NA ESCOLA", OU**

**"IMAGINO QUE FIQUE COM RAIVA (SENTIMENTO) QUANDO NÃO SE SENTE RESPEITADO (NECESSIDADE) PELOS SEUS COLEGAS".**

Finalmente, podemos expressar também nossos sentimentos e necessidades. E, se for o caso, formular um pedido claro para a outra pessoa ou ajudá-lo(a) a formular seu pedido para as pessoas envolvidas na situação. E para que serve o pedido? Para termos nossas necessidades atendidas cuidando de nossas relações.

Exercitar a escuta ativa e a CNV pode ser desafiador no início. Mas lembre-se sempre de que há muitas alternativas para a gente se comunicar, compartilhar, escutar e acolher com empatia, cuidando do nosso bem-estar e das pessoas ao nosso redor.





MÓDULO 3 - EMPATIA

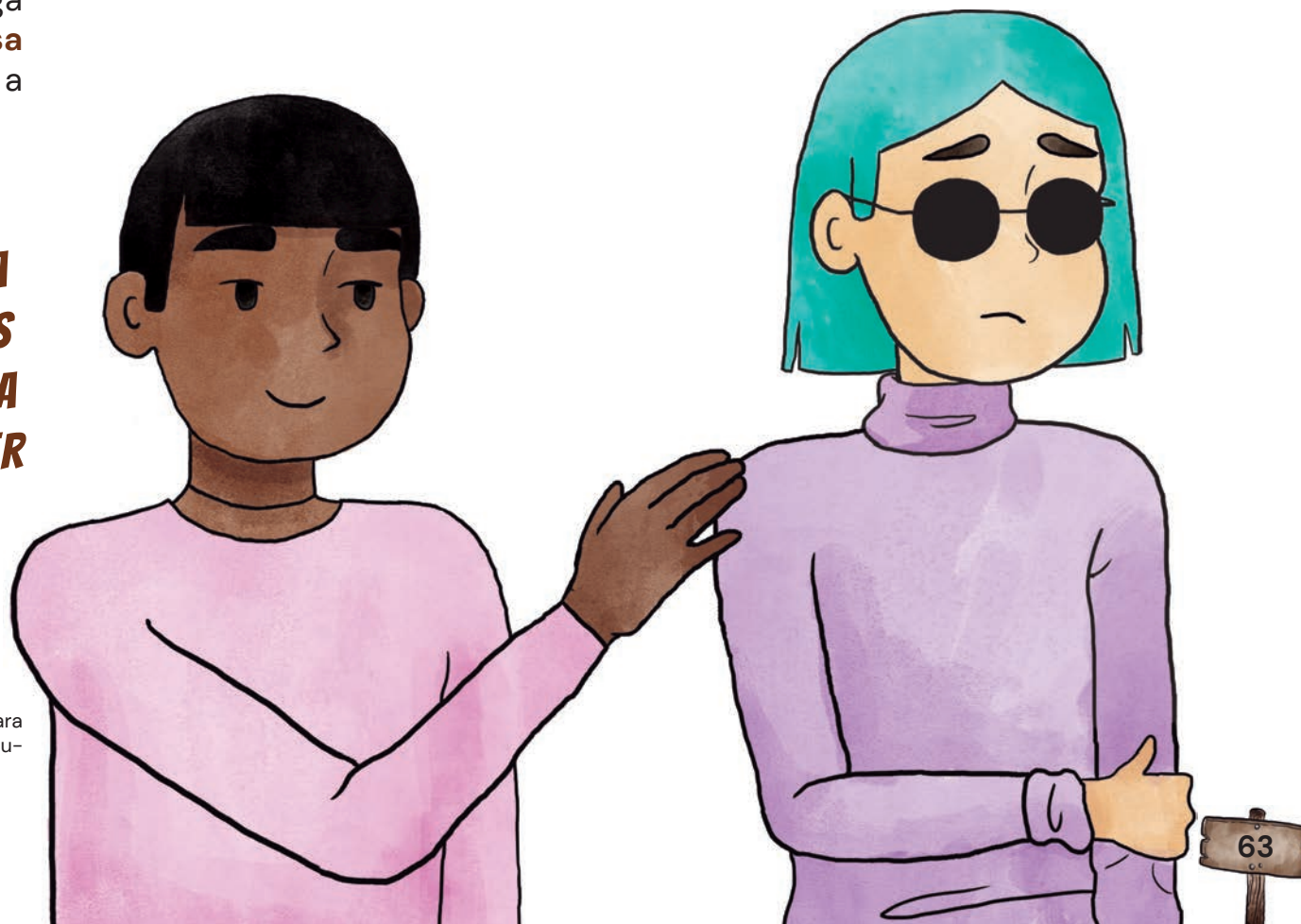
# AFINAL, O QUE É ESSA TAL DE EMPATIA?

Na nossa última parada na trilha na caverna, falamos um pouco sobre escuta e comunicação empática, mas talvez você tenha ficado com a pulga atrás da orelha<sup>1</sup> sobre **O que é essa tal de empatia?** Então vem com a gente, que nós vamos te explicar.

**A EMPATIA É A "COMPREENSÃO RESPEITOSA DO QUE AS OUTRAS PESSOAS ESTÃO VIVENDO"<sup>2</sup>. OU SEJA, A CAPACIDADE DE COMPREENDER O QUE A OUTRA PESSOA PENSA OU SENTE.**

Estamos vivendo um momento complicado, onde se fala muito sobre empatia, mas quase não a entendemos

ou a exercitamos. Por exemplo, quando falamos da cultura do cancelamento, é evidente que acabamos não



<sup>1</sup>Expressão popular que sugere curiosidade.

<sup>2</sup>Rosenberg, M. Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

nos colocando no lugar das outras pessoas e os julgamos a partir do nosso olhar, nossas crenças e vivências, sem entender que cada pessoa traz consigo sua própria bagagem, que a influencia a ter determinados pensamentos, ações e posicionamentos, que muitas vezes são temporários e não a refletem de modo permanente.



**ATENÇÃO! ENTENDER DE FORMA EMPÁTICA O MODO COMO AS PESSOAS FORMARAM ALGUMAS OPINIÕES NÃO SIGNIFICA QUE ELAS NÃO DEVEM SER RESPONSABILIZADAS POR SEUS ATOS QUANDO VIOLAM OS DIREITOS DE OUTRA PESSOA.**

Para conseguirmos nos colocar no lugar das outras pessoas, algumas estratégias podem ser úteis, como por exemplo, a escuta ativa.

Como já dissemos, a escuta ativa é uma postura que ajuda a ter um diálogo eficiente, em que o ouvinte é capaz de compreender e assimilar todo o conteúdo expresso pelo emissor, de forma real e sincera. Ela será sua aliada para cuidar das relações, pode ter certeza.

**Você já sabe que para praticar a escuta ativa é importante que você:**

Ouçá e valide o sentimento da outra pessoa sem julgamentos, demonstrando empatia. E também que informe, explique seu ponto de vista e se desculpe quando necessário.



**Além disso, temos mais algumas dicas para você exercitar a empatia:**

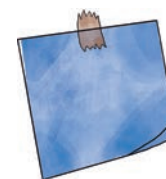
Permita-se conectar com sentimentos desagradáveis para se aproximar genuinamente da outra pessoa.



Quando alguém estiver nervoso(a) ou triste por uma situação, tente se colocar no lugar dessa pessoa, se conecte com o que ela está sentindo e quais as necessidades por trás, tentando entender e perguntando se pode ajudar.

Quando vemos alguém sofrer, e somos capazes de nos aproximar de sua condição, sentimos empatia. Mas para oferecer empatia, precisamos também receber empatia. E um dos fatores que contribui para isso é nossa **“humanidade compartilhada”**<sup>3</sup>.

**A HUMANIDADE COMPARTILHADA É O CONCEITO DE QUE O SOFRIMENTO OU ESTRESSE QUE EXPERIMENTAMOS É PARTE DA NOSSA EXPERIÊNCIA HUMANA E ESTÁ SENDO EXPERIMENTADO POR MILHARES DE PESSOAS AGORA MESMO. OU SEJA, É O RECONHECIMENTO DE QUE NÃO ESTAMOS SÓS.**



O oposto da humanidade compartilhada é a sensação de “isolamento”, ou a ideia de que o sofrimento “é só comigo”, acreditando que nossa situação é única. Pode ser libertador entender que o sofrimento é universal, e não “pessoal”, para não começarmos a “nos culpar” pelo sofrimento, o que pode piorar a situação. Isso permite que nos conectemos com as outras pessoas.

Todos nós sabemos que quando, estamos em alguma discussão, é muito complicado conseguir compreender os dois pontos de vista. Se esforçar para entender o que está sendo

<sup>3</sup>Humanidade compartilhada é, de acordo com Neff e Germer (2019), um dos componentes da autocompaixão, que diz respeito a tratar a si mesmo(a) da mesma forma como trataria um amigo(a) em dificuldade. In Neff, K. e Germer, C. Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. Porto Alegre: Artmed, 2019.

dito pela outra pessoa, com calma e atenção, vai além de ter uma conversa mais eficaz: faz com que possamos refletir sobre nosso próprio ponto de vista. Estar alinhado com o que a outra pessoa precisa naquele momento é de extrema importância. Por isso, utilizar uma dessas ferramentas para ter uma conversa saudável é fundamental.

Pensando em tudo que aprendemos sobre empatia, poderíamos experimentar mudar da cultura do cancelamento para a cultura da aceitação, toparam essa nova experiência? Ao invés de cancelar, que tal tentar acolher sem julgamentos, validar, pensar em como a outra pessoa se sente e ajudar no que for possível? Às vezes, precisamos de acolhimento para podermos evoluir!

## ATIVIDADE

### QUE TAL FAZER UM DESAFIO: VAMOS COLOCAR EM PRÁTICA A EMPATIA?

Se puder realizar com mais de uma pessoa será melhor, para que coloque em prática cada uma das ferramentas apresentadas: a escuta empática e/ou Comunicação Não-Violenta, que vimos há pouco, e a humanidade compartilhada. Dessa maneira, você pode identificar qual faz mais sentido para você, em cada momento. Ou até descobrir novos jeitos de praticar a empatia com as outras pessoas e com você mesmo.

**E, NÃO SE ESQUEÇA QUE  
CADA PESSOA PODE  
DESENVOLVER/ENCONTRAR  
A MELHOR MANEIRA PARA  
EXERCITAR A EMPATIA.**



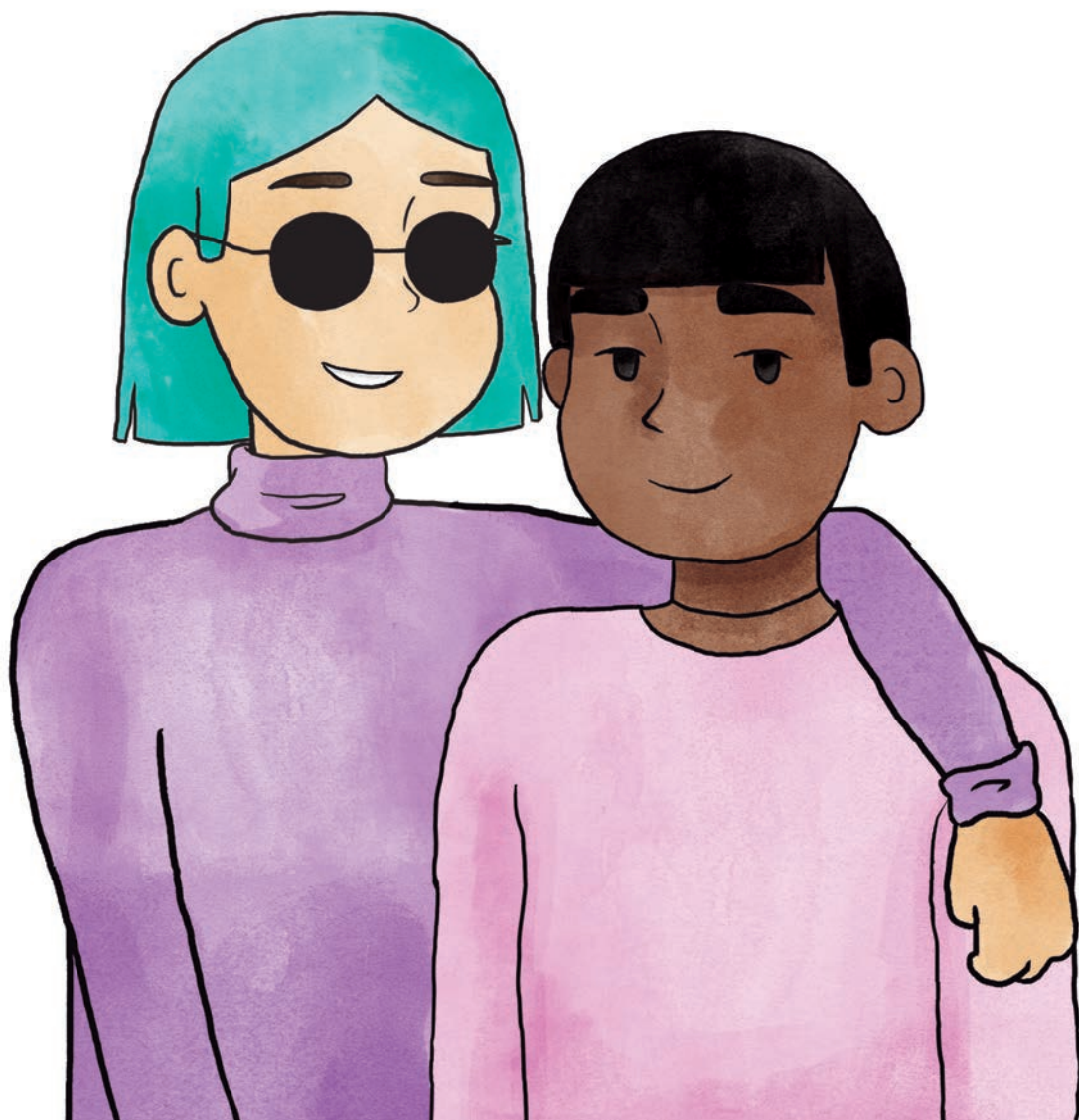
## MÓDULO 4 - RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

# CULTIVANDO RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Depois de entendermos a importância de ouvir as outras pessoas e conhecer ferramentas para estabelecer diálogos de forma verdadeira e respeitosa, é o momento de sabermos mais sobre como cultivar relacionamentos saudáveis.

No começo de nossa vida estamos, na maioria das vezes, inseridos em um núcleo familiar, que pode passar por transformações ou adquirir múltiplas formas. Nos primeiros anos de vida, ainda somos muito dependentes e os relacionamentos são uma base muito importante para a construção da nossa identidade. Na nossa juventude, essas trocas se tornam ainda mais preciosas, embora ao mesmo tempo mais desafiadoras, considerando todas as mudanças envolvidas neste período.

Com o passar dos anos, vamos crescendo e construindo laços de amizade, seja na escola ou faculdade, no trabalho e também nos relacionamentos românticos e/ou sexuais.



Mas, às vezes, nos envolvemos em relacionamentos que não fazem bem pra nossa saúde mental ou pra nossa vida como um todo.

**QUANDO VIVENCIAMOS  
RELAÇÕES QUE NÃO SÃO  
SAUDÁVEIS, PODE SER MUITO  
DESAFIADOR NOS AFASTAMOS,  
PELAS MAIS DIVERSAS  
RAZÕES. UM DESSES FATORES  
PODE ESTAR RELACIONADO A  
CRENÇAS QUE CONSTRUÍMOS  
SOBRE NÓS MESMOS.**

Por exemplo, a crença de que nós não somos boas companhias, interessantes ou suficientes, o que por vezes, nos faz “levantar muros” ao nosso redor, como forma de proteção.

Mas cada pessoa e cada relação é diferente. Assim, podemos exercitar não construir barreiras, mas sim

aprender formas diferentes de lidar com cada pessoa.

Dar liberdade para as pessoas ao nosso redor, e exigir liberdade para nós mesmos é essencial, pois é a partir do respeito aos nossos limites e do diálogo que podemos construir um relacionamento saudável, onde nossas vontades e as vontades da outra pessoa são colocadas em pauta. Relacionamentos necessitam também de acordos.

Se isso representa, de alguma forma, uma dificuldade para você, pode ser útil conversar com alguém em quem você confia ou mesmo com um(a) profissional.

**Aproveite os momentos em que está só para refletir, descansar ou relaxar – eles são importantes para a autoestima, independência e autocuidado.**

Cada pessoa tem necessidades diferentes. Podemos, por meio do autoconhecimento, aprender mais sobre nós mesmos e sobre nossas neces-

sidades para poder comunicá-las de forma mais eficaz.

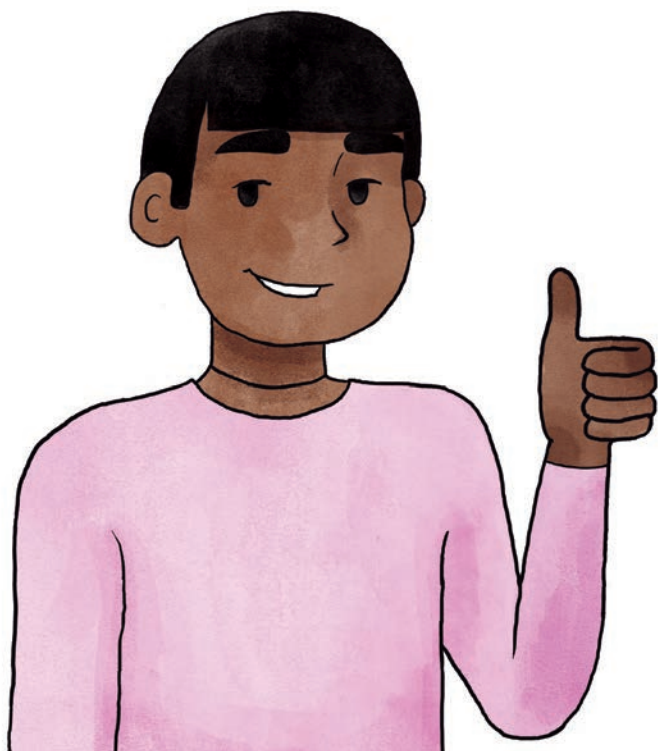
Neste sentido, o autoconhecimento e o autocuidado são as chaves para mantermos relações saudáveis. Cuidando mais de nós mesmos e nos conhecendo, ficamos mais atentos(as) às sensações em nosso corpo e aos sentimentos como por exemplo, estresse, ansiedade, agitação, insegurança, raiva, tristeza...



**A partir disso, cabe refletirmos:** quais sentimentos prevalecem nas minhas relações? Sentimentos agradáveis ou desagradáveis?

Lembrando que as relações de que estamos falando aqui não são só românticas/sexuais. Elas podem ser familiares, profissionais, educacionais ou outras. Afinal, é importante termos diversos laços afetivos e diversos tipos de relações, até mesmo com níveis diferentes de confiança e intimidade.

Na nossa próxima parada, vamos continuar falando sobre relações saudáveis. E para aquecer esta discussão, vamos refletir sobre nossos relacionamentos?



## ATIVIDADE

*Pense em uma pessoa próxima, com quem você mantém contato frequente.*

- 1. Quais sentimentos essa pessoa gera, na maioria das vezes. em você?*
- 2. Existe clareza no diálogo?*
- 3. Há a prática da empatia com o(a) outro(a)?*
- 4. O respeito é a base desta relação?*
- 5. É fácil dizer “não”, sem que você se sinta pressionado(a)?*

Essa atividade pode ser utilizada durante toda a sua vida, ajudando a reconhecer quais relações lhe deixam confortável e quais lhe deixam desconfortável. Assim, fica mais fácil avaliar quando um relacionamento não está fazendo bem.

Com uma boa saúde emocional e apoio adequado, você pode aprender a lidar com relacionamentos e situações desafiadoras e/ou também buscar alternativas para sair delas. Por isso, nunca deixe de cuidar da sua saúde mental e emocional.



MÓDULO 5 - RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

# DEPOIS DA TEMPESTADE VEM O ARCO ÍRIS<sup>1</sup>

Entendemos juntinhos, no meio desta trilha, a importância das relações sociais, e como identificar quando elas estão sendo saudáveis. Mas como podemos fazer para resolver eventuais conflitos, já que não dá para somente abandonarmos relações importantes ao primeiro sinal de conflito? É isso e um cadinho mais que vamos ver nesta etapa da nossa trilha na caverna.

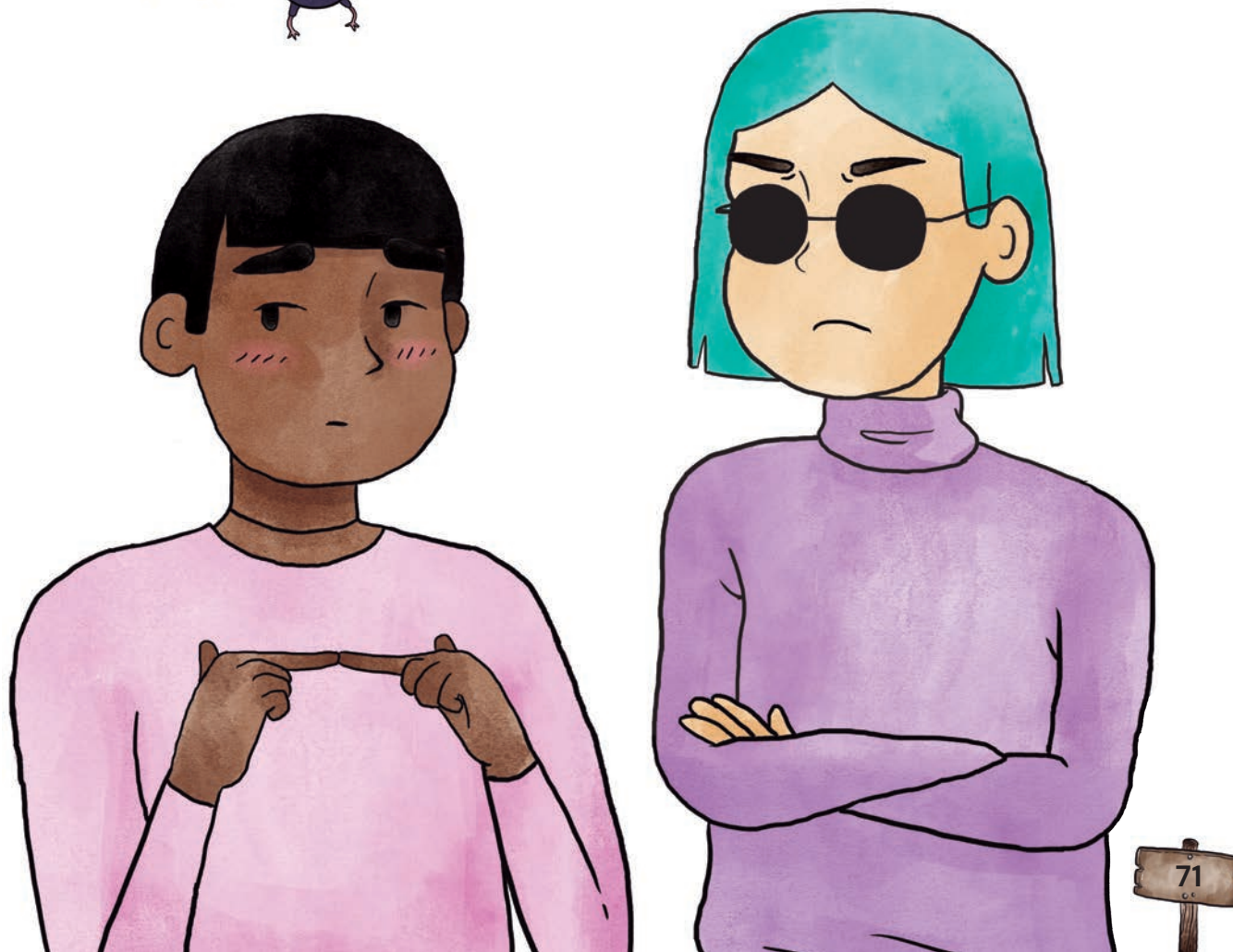
## **PARA VOCÊ, QUAL É A DIFERENÇA ENTRE UM CONFLITO E UMA BRIGA?**

De partida, devemos explicar que todas as brigas são, na verdade, conflitos, mas nem todos os conflitos necessariamente se tornam brigas.

## **CALMA QUE A GENTE EXPLICA!**



<sup>1</sup>Baseado em: Bastos, S. e Corrêa, M. Resolvendo conflitos de forma positiva: a contribuição de cada para uma cultura de paz. Escola Nacional de Mediação e Conciliação: Brasília, 2015.



E agora, você sabe reconhecer um conflito?

Existem diferentes dimensões em um conflito. Um fator seria a **percepção**, ou seja, quando você se dá conta de que algo te incomoda na situação. Por exemplo, quando estamos em um trabalho da escola ou faculdade, ideias surgem para solucionar problemas e, no meio dessa tempestade, você tem a impressão de que a sua ideia foi esquecida. Pronto, isso já pode ser o suficiente para percebermos um conflito.

Nesse momento, surge também o fator das **emoções**. Após segundos elaborando o ocorrido, você pode perceber os sentimentos que vêm à tona. A sensação de ser ignorado(a) te deixa mal, nervoso(a) e você até sente vontade de chorar – ou, como carinhosamente gostamos de dizer (pela importância de valorizarmos também este ato): “vazar/transbordar pelos olhos”.

Sim, principalmente numa sociedade como a nossa, precisamos lembrar de que chorar também é um

**CONFLITOS SÃO DIVERGÊNCIAS QUE PODEM ATÉ TER CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS, DEPENDENDO DE COMO TRATAMOS A SITUAÇÃO. ENQUANTO AS BRIGAS SÃO UMA FORMA RADICAL E NEM UM POUCO PACÍFICA DE RESOLUÇÃO.**



ato de coragem! Somos fortes quando nos permitimos sentir o que precisa ser sentido!

Em consequência de todo esse turbilhão interno, o terceiro fator dá as caras: o **comportamento**, uma resposta verbal/física em decorrência do acontecido. No exemplo que demos, poderia ser: questionar o fato de não terem te dado ouvidos, por exemplo, ou agir de forma conciliadora. Ou ainda, com comportamentos inadequados e violentos ao perceber que sua ideia foi esquecida.

Ao invés de julgar o que aconteceu ou só se entristecer, podemos tratar a situação com curiosidade, substituindo o “Está errado falar/pensar isso” pelo “Por que você fala/pensa isso?”. Assim, podemos buscar compreender também as necessidades da outra pessoa envolvida. Sabemos que pode parecer difícil, mas queremos dizer que é possível e te convidar a tentar! Porque, desta maneira, os conflitos podem abrir espaço para um processo de diálogo e aprendizado.

A fim de melhorar os diálogos, acreditamos que apresentar uma abordagem de negociação “**ganha-ganha**”, em que o intuito é atender as necessidades de ambas as frentes, é muito mais proveitoso. Negociar pode ser uma tarefa difícil e levar tempo, então, queremos deixar aqui alguns princípios importantes para lidar com conflitos – porque, como diria o filósofo grego Aristóteles:

**QUALQUER UM PODE ZANGAR-SE, ISSO É FÁCIL. MAS ZANGAR-SE COM A PESSOA CERTA, NA MEDIDA CERTA, NA HORA CERTA, PELO MOTIVO CERTO E DA MANEIRA CERTA NÃO É FÁCIL.<sup>2</sup>**

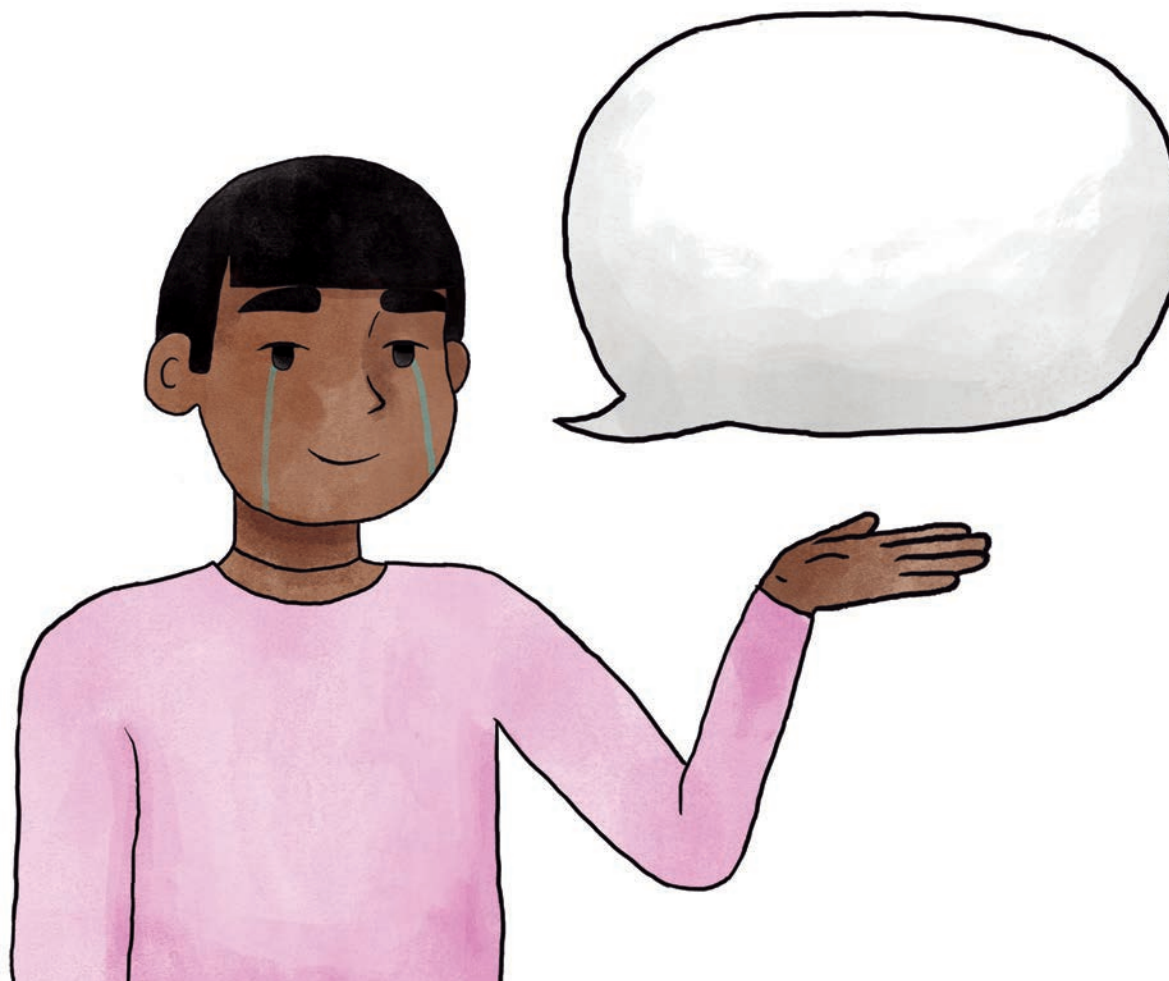


<sup>2</sup> Aristóteles. *Ética a Nicômaco*. Trad. Vallandro, L. e Bornheim, G. São Paulo: Nova Cultural, 1991.

Entender sobre estratégias de resolução de conflitos é de suma importância, pois quando você entende o seu papel, poderá ter manejo sobre elas e terá não somente discussões mais proveitosas, como também várias possibilidades de resolução (e quem sabe até de transformação!?).

## ATIVIDADE

*Agora você pode começar a praticar com amigos, familiares e quem mais desejar, lembrando sempre destas dicas e do tipo de negociação que pode ser mais eficaz.*



# VAMOS EXERCITAR ALGUNS PRINCÍPIOS?

## 1) DEVEMOS SEPARAR AS PESSOAS DO PROBLEMA

Podemos assim analisar o problema da melhor forma possível. A pessoa não é o conflito que ela gera, essa pode ser apenas uma maneira que ela aprendeu de se expressar, por isso, evite julgamentos. Mas, da mesma forma que aprendemos a gerar conflitos, podemos aprender também novas formas de nos comunicar, expressar o que sentimos, acolher o que o outro sente e as divergências que surgem, ou fazer algum pedido.

## 2) CONCENTRE-SE NAS NECESSIDADES

Identifique quais são suas necessidades e das pessoas envolvidas, mantendo o foco na solução dos problemas e não em buscar culpados.



## 3) BUSQUE UMA NEGOCIAÇÃO GANHA-GANHA

Seja flexível e busque pensar em várias estratégias que possam atender as necessidades das pessoas envolvidas.

## 4) PROCURE AGIR COM OBJETIVIDADE

Busque critérios objetivos para justificar as estratégias propostas: procure não pensar no que você prefere, mas em referências que pareçam justas para todas as pessoas, como o regulamento do prédio ou da sua escola.



**Alguns lembretes importantes:** Você é protagonista da sua própria história: tenha liberdade, autonomia e responsabilidade para resolver seus conflitos da melhor forma, assumir seus desejos, necessidades e atos, assim como suas consequências.

Incentive que a outra pessoa também exercite seu protagonismo: você pode ajudá-la a entender o que é importante para ela, fazendo com que estratégias para resoluções pacíficas de conflitos se multipliquem entre as pessoas à sua volta.

## UMA BOA NEGOCIAÇÃO E ATÉ BREVE!



### INDICAÇÃO

Música: Firework – Katy Perry

## MÓDULO 6 - AJUDA MÚTUA

# NÃO ESTAMOS SÓS!

E aí, como você tem experimentado esse processo até aqui? Esperamos que esteja sendo gostosinho! Nossa conversa agora é pra te lembrar que **Não estamos sós!** Então, vem com a gente pra mais um papo super legal.

A fase da adolescência e juventude pode ser encarada como uma montanha russa: há quem goste de adrenalina e há quem passe mal durante o percurso. E como lidar com os sentimentos neste caminho?

Podemos nos sentir mal por diferentes razões: pode ser por um término de relacionamento amoroso ou o fim de uma amizade, brigas com pessoas que gostamos, mudanças, luto ou por não conseguir algo que queremos – os motivos se multiplicam...

Ao lidar com dificuldades, podemos achar que elas serão eternas, que não

merecemos estar passando por isso ou mesmo acreditar que precisamos enfrentar tudo sem buscar ajuda. Mas essas atitudes apenas tornam a resolução mais longa e dolorosa porque não conseguimos ampliar nossas estratégias para lidar com os sentimentos e os problemas.

### **PEDIR AJUDA**

**Pedir ajuda** é uma ferramenta para lidar com isso, como já vimos, mas isso pode envolver muitas crenças e pensamentos desagradáveis, complicando nossa tarefa. Um dos motivos para não pedir ajuda costuma ser o medo de se colocar no papel de vítima, se mostrando fraco(a) ou vulnerável. Vai que a pessoa pensa que você não pode passar por essa fase sozinho(a), certo? Ou, então, nos calamos por não nos sentirmos confortáveis com as pessoas ao nosso redor.



## OFERECER AJUDA

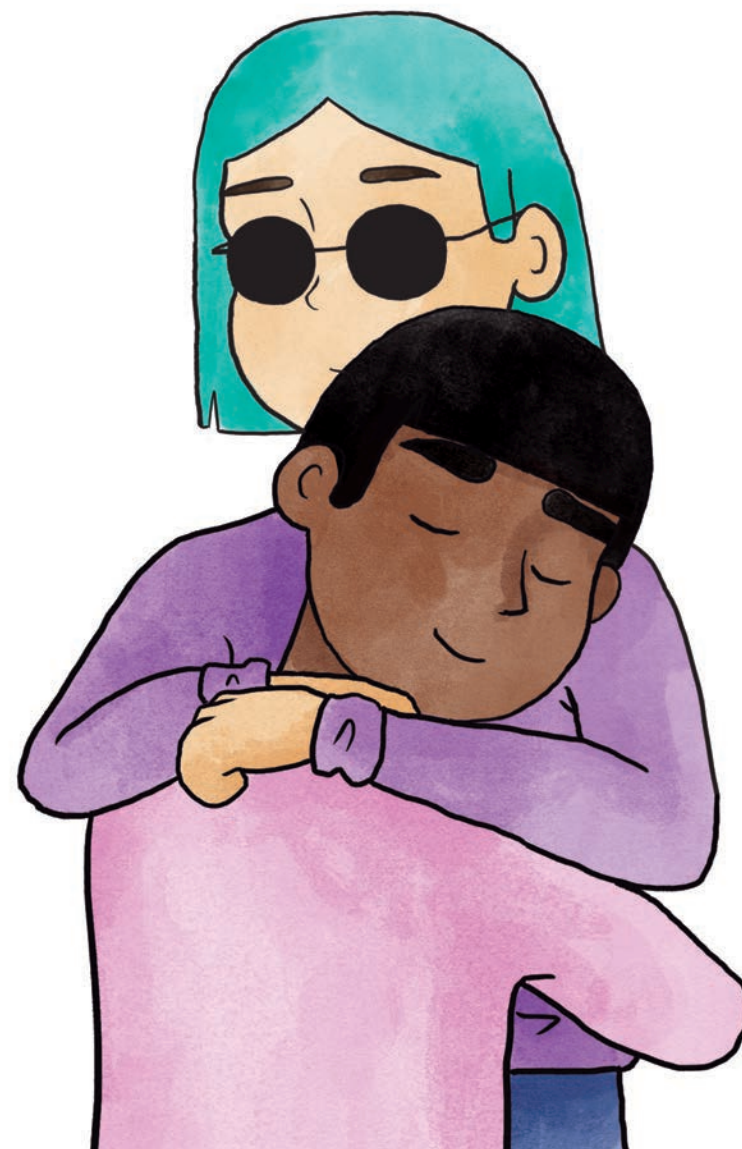
Quando pensamos em **oferecer ajuda para alguém em dificuldades**, por outro lado, pode ser um desafio não fazer julgamentos. Podemos achar que estamos nos intrometendo ou encontrar obstáculos para pensar em soluções, porque muitas vezes, acreditamos que, para apoiar as outras pessoas, precisamos ir além, e resolver os problemas por elas.

Entretanto, há muitas formas de possibilitar ajuda mútua. Nossas relações pessoais não devem ser vistas como relações de poder. Isso significa que não deve existir dominado e dominador, nem vítima e salvador, mas sim pessoas apoiando e sendo apoiadas.

Quando exercitamos o ato de pedir ajuda, aos poucos, vamos descobrindo aquelas pessoas em quem confiamos e que possuem as habilidades necessárias para nos oferecer ajuda em diferentes situações. Podem ser nossos pais, amigos(as) ou professores(as).

O que importa mesmo é recebermos ajuda, e também desenvolvermos a habilidade de ajudar o outro. Afinal, esse ciclo de troca mútua nos faz muito bem, tanto ao receber quanto ao ajudar outra pessoa. Por isso, além de nos abrir para receber apoio, devemos manter nossa rede de apoio bem nutrida, oferecendo apoio também.

**FAZER PARTE DE UM CÍRCULO DE APOIO MÚTUO SIGNIFICA ESTAR DISPONÍVEL PARA OFERECER UM SUPORTE, COMO ESCUTAR ATIVAMENTE (COMO JÁ VIMOS AQUI), PENSAR EM ESTRATÉGIAS CONJUNTAS OU SIMPLEMENTE ESTAR AO LADO E DAR UM ABRAÇO.**



## ATIVIDADE

Neste desafio, gostaríamos de te convidar a pensar um pouco sobre os momentos da sua vida em que você auxiliou ou recebeu auxílio de alguém na resolução de um conflito ou problema. Vale lembrar que quanto mais pes-

soas fizerem parte da sua rede de confiança e suporte, mais opções você terá para conseguir apoio diante de diferentes tipos de problemas, o que é fundamental para nosso bem-estar emocional.



**CONSEGUE IDENTIFICAR QUEM FAZ PARTE DO SEU CÍRCULO DE APOIO MÚTUO?**



**VOCÊ SE SENTE CONFIANTE PARA CONVERSAR COM ALGUÉM?**



**COMO VOCÊ SE SENTE AO PEDIR AJUDA?**



**VOCÊ CONSEGUE OFERECER AJUDA?**



**JÁ OFERECIU ESTRATÉGIAS QUE FORAM ÚTEIS PARA OUTRAS PESSOAS?**



**QUAIS CONSEQUÊNCIAS TEVE? E COMO VOCÊ SE SENTIU?**



**COSTUMA PENSAR EM ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM SENTIMENTOS E PROBLEMAS JUNTO COM OUTRAS PESSOAS?**



**VOCÊ CONSEGUE PENSAR EM OUTRAS ESTRATÉGIAS DEPOIS DE REALIZAR ESTA TRILHA?**



MÓDULO 7 - LIMITES ENTRE EU E O OUTRO

# ***SOBRE LIMITES, OU... GARANTIR A PROTEÇÃO DE ALGUNS ESPAÇOS***

Eita, você está pronto(a) para sair da caverna?

Essa é a parte final da trilha nesta caverna cheia de desafios que enfrentamos coletivamente. Porém, antes de sair, precisamos conversar sobre limites. Sim, essa palavrinha que só de falar já nos traz a sensação de regras, né?

Mas, que tal observar isso por outra visão? Você já pensou que não existe ninguém no mundo como você? Cada célula do seu corpo e cada sentimento que ele expressa te transformam em um ser único. Isso quer dizer que ninguém pode te definir tão bem quanto você mesmo, seja pela forma como vivencia seus sentimentos ou por como define quais são os limites importantes para não desrespeitar nem ser desrespeitado(a).



Existir é necessariamente estar em contato com as outras pessoas, convivendo com maneiras de lidar com situações e sentimentos que podem ser muito diferentes da sua maneira de lidar. Por isso, **existem limites que garantem uma margem de segurança para a proteção do seu espaço**<sup>1</sup>, sejam eles limites físicos,

como o existente entre você e um automóvel em movimento (que nos coloca em risco); limites normativos, como as normas e princípios para assegurar o seu bem-estar e da coletividade; ou os limites da sua intimidade, que envolve o que você quer ou não compartilhar com a outra pessoa. Se, por um lado, estes limites

devem ser respeitados, nós também temos limites que devem ser superados, e que nos permitem ser melhores do que somos hoje, como os limites superados por um atleta para ter melhor rendimento.

<sup>1</sup>Baseado em La Taille, I. Limites: três dimensões educacionais. São Paulo: Editora Ática, 1999.

**Para entender nossos limites, é preciso antes, conhecer alguns pilares, que somados à nossa trajetória de vida, podem ajudar a construir seus limites:**

### I. SUA IDENTIDADE



Se conhecer é o melhor caminho para encontrar limites saudáveis para sua vida individual e social. É o que vai definir, por exemplo, se você considera as conversas no almoço de família adequadas e agradáveis, ou se você se sente desrespeitado e exposto com o que é dito: esse é um bom exemplo de como pode ser útil ter clareza sobre nossos limites.

*limites podem ter sido ultrapassados, com base em como seu corpo reage a determinados contextos e situações. Por exemplo: é natural termos medo quando algum limite físico foi ultrapassado e nos sentimos em risco; ou ficar com raiva quando percebemos que alguém ultrapassou os limites da nossa intimidade.*

*ação ou culpa por falar não pra quem te convidou, por exemplo. Escolher se quer ou não manter aquela amizade que te causa dor de cabeça, ou mesmo estar em um relacionamento que te provoca sentimentos desagradáveis em excesso.*

### II. SEUS SENTIMENTOS



Os sentimentos são indicadores que ajudam a reconhecer quando os li-

### III. SUAS VONTADES E POSICIONAMENTOS



Limites incluem a autonomia para recusar ir a um evento, sem sentir chate-

### IV. RESPEITO AOS LIMITES DAS OUTRAS PESSOAS



Exercitar nossos limites inclui também ter atenção aos limites das outras pessoas, buscando acordos para cuidar do bem-estar de todas as pessoas envolvidas. .

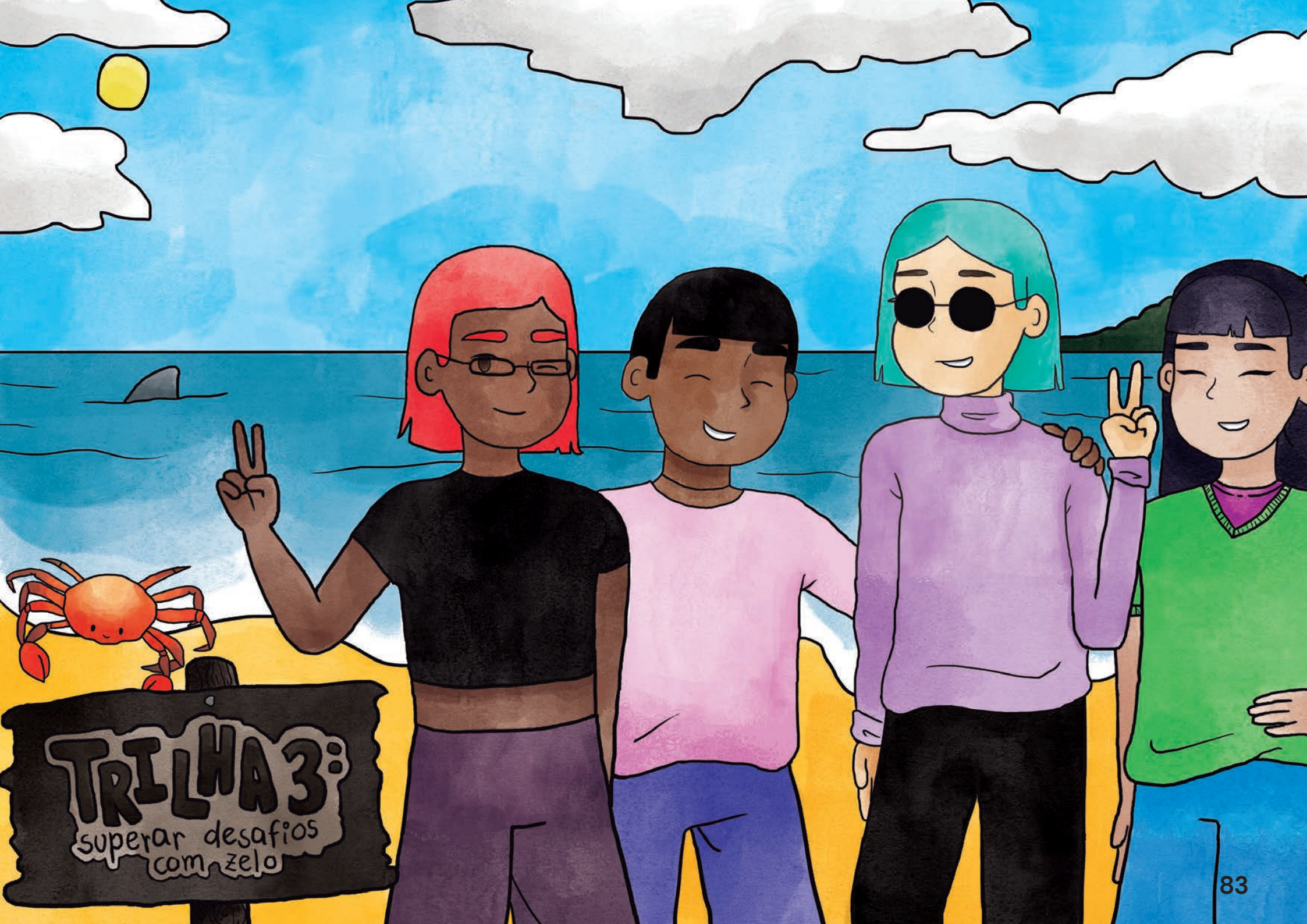
A percepção dos próprios limites é fundamental para que você consiga avaliar o quanto do mundo seus braços são capazes de abraçar, em quais situações você deve falar 'sim' ou 'não' e como não sentir culpa por priorizar a proteção do seu espaço de sentir e viver. É importante também lembrar de comunicar os outros(as) dos seus limites, explicitando seus incômodos para promover relações mais saudáveis e equilibradas. E aqui vale destacar que estabelecer limites para os(as) outros(as) pode, muitas vezes, gerar incômodos. Mas, desde que isso não os(as) prejudique (por agirmos de forma violenta, por exemplo), este é um exercício valioso para preservarmos nosso bem-estar emocional.

**LEMBRE-SE! VOCÊ NÃO  
PRECISA TENTAR SE  
ENCAIXAR EM CONTEXTOS  
QUE PROMOVAM O  
DESRESPEITO DO SEU ESPAÇO  
FÍSICO E EMOCIONAL.**

## **ATIVIDADE**

*Ah, que tal uma atividade para refletir sobre os seus limites? Te convidamos a montar uma história em que você seja o(a) personagem principal dentro de um relacionamento romântico ou numa amizade, e proponha exemplos de atitudes que estabelecem limites. Quem sabe assim você não descobre um pouco mais sobre seus limites e formas de exercitá-los?*





**TRILHA 3:**  
superar desafios  
com zelo



## SUPERAR DESAFIOS COM ZELO

Estamos quase no fim da nossa jornada. Esperamos que esteja aproveitando este percurso e que as trilhas anteriores tenham ajudado a cuidar de você mesmo(a) (Trilha 1) e das pessoas que te cercam (Trilha 2).

Sabemos como pode ser complicado colocar em prática as estratégias que você desenvolveu, ainda mais pensando nas diversas questões que podemos enfrentar – mas essa trilha é justamente sobre como **superar desafios com zelo** para evitar maior sofrimento e danos à sua saúde mental e emocional.

Ao ultrapassar esta última trilha, sinta-se confortavelmente abraçado(a) e conte com a nossa cumplicidade enquanto seguimos através de uma praia acolhedora, que vai fortalecer nossas forças individuais e coletivas, e potencializar nosso protagonismo.



MÓDULO 7 - BOAS SOLUÇÕES

# DESATANDO NÓS E BUSCANDO BOAS SOLUÇÕES

Eita, saímos juntinhos(as) da trilha da caverna. Como você está até aqui? Que tal uma pausa para respirar antes de continuarmos? Então, nosso primeiro desafio da trilha na praia é o de se preparar para ir. Esse preparo acontece assim: vá ao banheiro, vá à cozinha e busque uma água para se hidratar e, por fim, **vamos juntos(as)**!

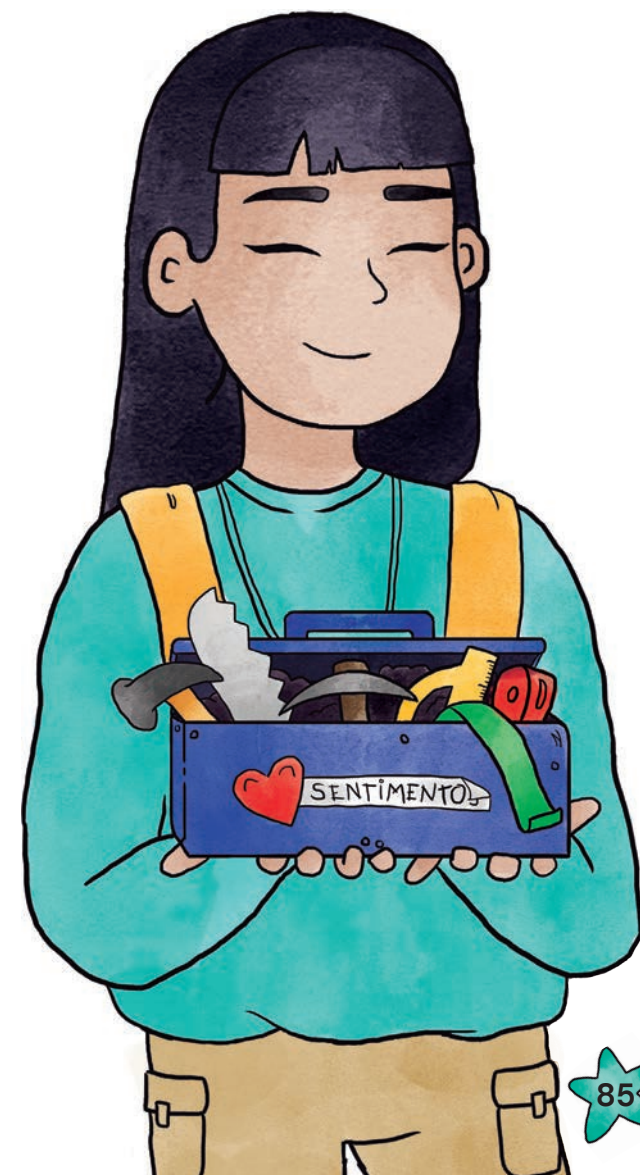
Você já passou por uma dificuldade e acreditou que não teria solução? Ou que não teria nenhuma forma para se sentir melhor?

Hoje vamos te apresentar ferramentas que ampliam suas estratégias para lidar com dificuldades. Afinal,

quanto mais **estratégias** tivermos, maiores as chances de evitarmos as consequências negativas.

**É IMPORTANTE LEMBRAR QUE, PARA ENCONTRAR BOAS SOLUÇÕES, PRECISAMOS LEVAR NOSSOS SENTIMENTOS EM CONSIDERAÇÃO.**

O que muitas vezes acabamos não fazendo por carregar estigmas, ou por não sabermos como lidar. Mas, neste ponto da nossa trilha, você já deve saber que todos os sentimentos são naturais e que podemos buscar



estratégias para lidar com eles, procurando formas de nos sentir melhor sem trazer prejuízo para ninguém.

Da mesma forma, quando estamos diante de uma dificuldade, precisamos desenvolver a **habilidade** de buscar estratégias constantemente. E podemos desenvolvê-la com algumas perguntas, como por exemplo: “esse problema é algo que eu possa resolver?”. Se sim, podemos pensar em várias soluções, analisar as consequências de cada uma e escolher a melhor para aquela situação específica. Para ajudar a escolher a melhor, vale a seguinte reflexão: “essa escolha pode prejudicar alguém ou me prejudicar?” Se a resposta for não, então pode ser uma boa estratégia para usarmos.

Mas, e se não pudermos resolver o problema – como, por exemplo, quando um parente ou amigo(a) está doente? Ainda assim, podemos buscar estratégias para lidar com os sentimentos desagradáveis e nos sentirmos melhor.

Este recurso<sup>1</sup> é inspirado no **modelo cognitivo comportamental**, que busca explicar a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Embora seu nome seja difícil, é “facinho” de usar. Ele tem quatro passos:

1

## IDENTIFICAR O PROBLEMA

*Nem sempre temos clareza sobre qual é o verdadeiro problema. Para isso, é útil identificarmos os sentimentos e necessidades das pessoas envolvidas. É algo que pode ser resolvido? Se sim, então siga para o próximo passo! Senão, lembre-se que você sempre pode fazer algo para se sentir melhor.*

2

## BUSCAR SOLUÇÕES POSSÍVEIS

*Podemos fazer uma lista de diferentes estratégias para solucionar o problema.*

3

## ANALISAR AS CONSEQUÊNCIAS DE CADA ESTRATÉGIA

*Para isso, podemos pensar se as soluções podem prejudicar ou não as pessoas envolvidas.*

4

## ESCOLHER A MELHOR SOLUÇÃO PARA ESTA SITUAÇÃO E COLOCÁ-LA EM PRÁTICA

<sup>1</sup> Os passos a seguir são uma ferramenta utilizada no programa Amigos do Zippy, um programa internacional de aprendizagem socioemocional para crianças de 6 e 7 anos oferecido pela Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC Brasil) | Movimento Saber Lidar.



**LEMBRANDO QUE  
TODOS(AS) NÓS PASSAMOS  
POR DIFICULDADES QUE  
NATURALMENTE SURGEM AO  
LONGO DE NOSSA VIDA. UM  
CAPÍTULO RUIM NÃO DEFINE  
UMA HISTÓRIA TRISTE!**

Ao longo da nossa trilha, você também conheceu diferentes estratégias, como a escuta ativa, que pode ser muito importante para resolver problemas. Afinal, se você se desentender com alguém, precisa ouvir o ponto de vista dessa pessoa, pois tem total relevância saber o porquê dessa atitude ou reação se queremos solucionar o conflito – afinal, não somos donos(as) da verdade.



## **ATIVIDADE**

*Em uma folha de papel ou “app” de desenho, pense em um problema que você já superou e trace algumas linhas para ele. Se quiser pode usar cores, traços mais finos ou grossos dependendo dos sentimentos que você lembra de ter tido. Identifique esses sentimentos e pense nas estratégias que você usou para lidar com eles. Você faria algo diferente? Que outras estratégias poderia ter usado? Faça uma lista, ela pode ser útil em outra ocasião!*



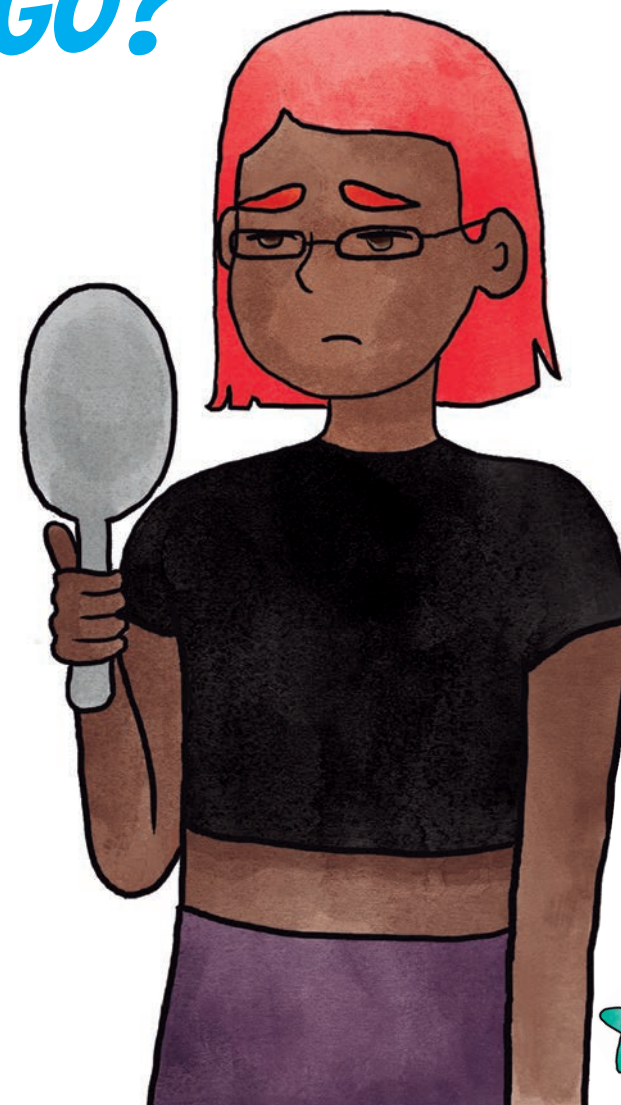
MÓDULO 2 - DIVERSIDADE

# TRANSTORNOS MENTAIS, O QUE ISSO TEM A VER COMIGO?

Para quem nunca ouviu falar, os transtornos mentais se caracterizam por um sofrimento intenso associado a uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos que podem ser tidos como disfuncionais (produtores de dificuldades na nossa existência e na dinâmica que temos na vida), e que afetam também as nossas relações com outras pessoas. Entre os transtornos mais comuns na adolescência, temos a depressão e outros transtornos relacionados ao estresse e à ansiedade.

A depressão pode ser desencadeada por diversos motivos, por isso, vamos focar nos principais – mas não únicos – causadores na adolescência. A

adolescência é um período da vida em que muita coisa pode acontecer ao mesmo tempo, não é verdade? Mudanças no corpo, um monte de informações e de decisões a serem tomadas, dúvidas sobre qual faculdade fazer ou quais vestibulares prestar, desejo de se inserir em um grupo de amigos... enfim, um turbilhão! Muitas vezes o(a) jovem passa por isso tudo junto e, quando não é possível alcançar algum dos seus objetivos, pode se sentir excluído(a) e pressionado(a), tendo ainda que lidar com o próprio descontentamento, ou das pessoas ao seu redor. Tudo isso pode servir de “gatilho” para a depressão, que é um quadro em que a pessoa não se sente motivada ou mesmo capaz de fazer



algo, e que pode estar relacionado a sintomas como baixa autoestima e uma espécie de desânimo contínuo.

Uma das coisas que pode agravar este quadro é quando não damos a devida importância ao que ele significa, e por isso, vale lembrar: a depressão é diferente de tristeza, é um transtorno de humor que pode ocorrer por um momento pontual ou nos acompanhar durante toda a vida, podendo gerar grande impacto em nossas maneiras de lidar com a vida e com as nossas atividades<sup>1</sup>. Por isso, é importante receber orientação e acompanhamento profissional, seja por um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra. E não se assusta com isso não, tá? É super importante que a gente possa normalizar algumas coisas... Lembra de quando falamos sobre romper os estigmas? Diferentemente daquela ideia de que “quem vai para psiquiatra é gente ‘doida’”, é importante saber: quem se encontra em uma situação em que seja necessário o uso de medicamentos para cuidar, tratar e aliviar os sintomas,

precisa contar com a ajuda de um profissional da psiquiatria.

Sobre transtornos relacionados ao estresse, temos que ter uma atenção especial. Afinal, o estresse é um estado natural e como tantos outros, um dia iremos senti-lo. Então, se durante a semana de provas ou da entrega de um trabalho importante você sentir que está em uma situação de estresse, tudo bem, já que quando esse período acabar, você pode tirar um tempinho para si, ajudando a superar esse processo. Agora, se o estresse se torna contínuo, se está sempre na sua rotina, então é hora de procurar ajuda profissional. Nós, inclusive, já vimos algumas ferramentas que podemos usar para amenizar esse estado, como exercícios de relaxamento e meditação, técnicas de respiração, yoga e outras que te façam sentir bem.

Já o transtorno relacionado à ansiedade é caracterizado por sentimentos de preocupação, ansiedade ou medo que são fortes o bastante para interferir nas nossas atividades diárias.

**DEPRESSÃO É UMA DOENÇA SÉRIA, QUE TEM DIVERSAS CAUSAS E PODE APARECER EM TODAS AS IDADES. ENTÃO, SE VOCÊ OU ALGUÉM PRÓXIMO TEM O DIAGNÓSTICO DE DEPRESSÃO, É IMPORTANTE LEMBRAR QUE É POSSÍVEL APRENDER A CONVIVER COM ESSA CONDIÇÃO, DESDE QUE COM O DEVIDO ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL, ALÉM DO USO DE MEDICAÇÕES, QUANDO NECESSÁRIO.**

<sup>1</sup> SCAVACINI, K. et al. Saúde Mental de Adolescentes e Jovens. SCAVACINI, K. e FONTOURA, J. São Paulo: Instituto Vita Alere 2021. Acesso disponível gratuitamente em <https://www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf>

A preocupação intensa e excessiva e o medo de situações cotidianas podem causar inclusive, sintomas como aumento da frequência cardíaca, respiração mais rápida, falta de ar, suor em excesso, sensação de cansaço e de impotência, entre outros. Uma coisa importante é que não se deve confundir a **ansiedade** com o **transtorno de ansiedade**, pois ter ansiedade é algo comum à nossa existência, principalmente nos deixando alertas para garantir a nossa sobrevivência. A grande questão é quando essa ansiedade passa a ter o efeito contrário, com o aumento de intensidade e duração, fazendo com que nos sintamos paralisados(as). Neste caso, busque ajuda profissional! Mas lembre-se de que, para essas e outras questões, é possível encontrar soluções, estratégias, cuidados e outras maneiras de lidar, tá bem?



**NESTE MATERIAL, SEPARAMOS ALGUNS CANAIS NOS  
QUAIS VOCÊ PODE ENCONTRAR ACOLHIMENTO PARA  
ESSAS SITUAÇÕES, VEJA NAS PÁGINAS 127 E 128.**

## ATIVIDADE

Acesse o QR Code e responda ao quiz “Será que estou ansioso(a)” para se conhecer melhor e pensar em estratégias para lidar com a ansiedade



Link: <https://vitaalere.com.br/teste-ansiedade/>

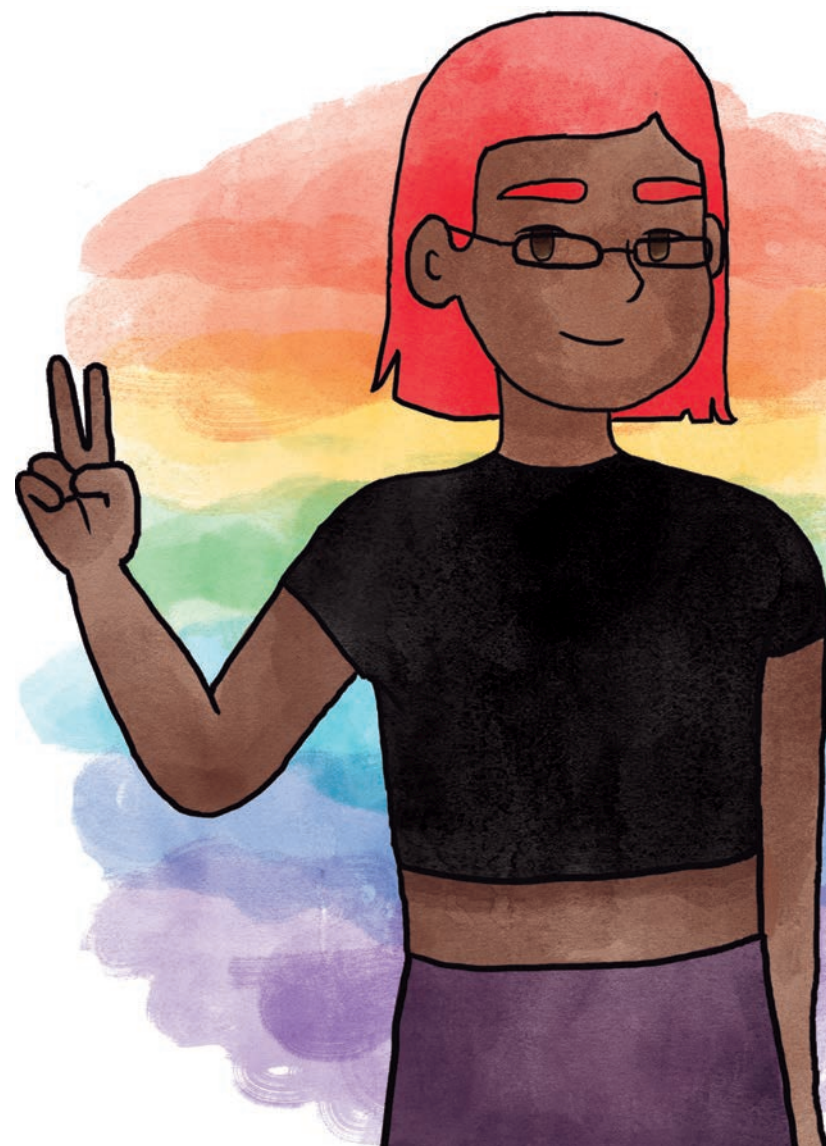


## **DIVERSIDADE NO EXISTIR, DIVERSIDADE NO CUIDAR: QUAL A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E DIVERSIDADE DE GÊNERO, RAÇA, ETNIA E SEXUALIDADE?**

Você sabia que, por muito tempo, ao falar sobre diversidade de raça, etnia, gênero e sexualidade, muitos setores da sociedade manipularam o discurso buscando categorizar estes grupos como doentes ou inferiores? Isso aconteceu com a população negra, escravizada no Brasil sob a justificativa de colonizadores europeus de que seriam um grupo intelectualmente inferior, e que foi privada de direitos mesmo após o fim da escravidão. E com a população indígena, que vem sofrendo o apagamento de seus valores culturais e a dificuldade de acesso a seus direitos. Discursos violentos também impactam a vida de pessoas LGBTQIAPN+<sup>2</sup>, excluídas de redes de afeto e proteção. A transexualidade, por exemplo, só deixou de ser considerada um transtorno mental pela OMS em 2018. E, ainda hoje, é considerado crime ser LGBTQIAPN+ em aproximadamente 90 países do mundo. Nesta parte, vamos conversar sobre como tudo isso afeta a saúde mental de adolescentes e jovens. Afinal, falar de saúde é também falar de nossas relações com a sociedade.

Pensando nesse sentido, é super importante que a gente entenda que, quando falamos de comunidade negra, indígena e comunidade LGBTQIAPN+ não estamos falando de um grupo de pessoas que pensam, existem, sentem e se afetam da mesma forma. Falamos de pessoas diversas, com existências plúrais, que não podem ser resumidas às violências que sofrem.

<sup>2</sup> LGBTQIAPN+ é uma sigla que engloba pessoas que são Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais/Travestis, Queer, Intersexo, Assexuais, Panssexuais/Polissexuais, Não-binárias e mais.



**"QUANDO NÓS, [PESSOAS] NEGRAS, EXPERIMENTAMOS A FORÇA TRANSFORMADORA DO AMOR EM NOSSAS VIDAS, ASSUMIMOS ATITUDES CAPAZES DE ALTERAR COMPLETAMENTE AS ESTRUTURAS SOCIAIS EXISTENTES. ASSIM, PODEREMOS ACUMULAR FORÇAS PARA ENFRENTAR O GENOCÍDIO QUE MATA DIARIAMENTE TANTOS HOMENS, MULHERES E CRIANÇAS NEGRAS. QUANDO CONHECEMOS O AMOR, QUANDO AMAMOS, É POSSÍVEL ENXERGAR O PASSADO COM OUTROS OLHOS; É POSSÍVEL TRANSFORMAR O PRESENTE E SONHAR O FUTURO. ESSE É O PODER DO AMOR. O AMOR CURA." (HOOKS, 2010, P.12)**

E para falar da saúde mental da população negra, precisamos, antes de tudo, reavaliar as histórias que já foram contadas até chegarmos no contexto atual, pois sabemos que esta história ainda é reduzida, em muitos momentos, ao período da escravização, que deixou marcas nesta população, por décadas desumanizada e machucada, mas que, infelizmente, ainda hoje é alvo de muitas violências.

Isso tem uma conexão profunda com a saúde mental dessas populações, pois os indicadores sociais, como saúde, renda, educação, emprego, moradia e justiça evidenciam que a população negra continua experimentando diversas desvantagens, que acabam por conformar uma desigualdade social e racial em nosso país.

Esta população enfrenta uma série de desafios como: pressão para alisar os cabelos, precisar andar com documento de identificação como prova de que não está fazendo algo errado, levantar suspeitas e sofrer perseguição ao entrar em algum estabelecimento, não conseguir um emprego por conta da cor da pele, dentre outra série de conflitos diários gerados por preconceitos e falta de fortalecimento da identidade e da autoestima.

Os efeitos do racismo são tão cruéis que bell hooks<sup>3</sup> em seu texto "Vivendo de Amor" (2010)<sup>4</sup> nos fala sobre os impactos que tal realidade tem inclusive na experiência dos nossos afetos. Ela nos convida a criar novas narrativas para as maneiras como experimentamos as relações que temos com nós mesmos(as) e com as pessoas ao nosso redor, sobretudo as pessoas negras, tomando por base a atitude amorosa.

<sup>3</sup> Escritora, educadora, feminista e ativista, bell hooks possui mais de 30 livros publicados com temas relacionados a gênero, raça, educação, dentre outros. Seu pseudônimo é propositalmente escrito em letra minúscula em razão de uma postura proposta pela própria autora.

<sup>4</sup> HOOKS, bell. Vivendo de Amor. Disponível gratuitamente em: <https://www.geledes.org.br/vivendo-de-amor/>. 2010

Mas como potencializar o cuidado da saúde mental e emocional de pessoas que fazem parte de grupos que constantemente são expostas às vulnerabilidades e violências provocadas pelas desigualdades social, racial e de gênero, como a população preta brasileira? Primeiramente, é preciso compreender que o racismo é real e produz sofrimento. Outra atitude importante está em praticar (e incentivar que essas populações pratiquem) o resgate das suas culturas, entrando em contato com referências negras (como também amarelas e indígenas) na música, na literatura, na culinária, nas danças, na estética, para aprender mais sobre a história do seu povo e mudar a maneira como enxergamos quem somos quando nos relacionamos com nossos(as) semelhantes ou quando nos olhamos diante do espelho. Entendendo também quais são os nossos direitos e as leis que nos protegem diante das violências que a população negra e tantas outras ainda sofrem em sociedade.

E lembrem-se:

**PRECISAMOS ESTAR  
CONECTADOS(AS) AO  
NOSSO PASSADO PARA  
PODER CONSTRUIR NOSSO  
FUTURO. UM FUTURO QUE  
SEJA BONITO E COM DIREITOS  
ASSEGURADOS. E PARA  
ISSO, PRECISAMOS TER  
ORGULHO DE QUEM SOMOS E  
DE NOSSA HISTÓRIA!**

Além de ser um país que experimenta ainda hoje uma série de racismos, outro debate que não pode ser apagado são as violências às pessoas LGBTQIAPN+. Em pesquisa realizada pela #VoteLGBT, em colaboração com a agência Box1824, descobrimos que 42,72% das pessoas entrevistadas relataram um aumento de problemas ligados à saúde mental, sendo esse

considerado como o maior impacto da pandemia para a população LGBTQIAPN+. Isso fica ainda mais grave levando em conta que o Brasil é um dos países mais inseguros para pessoas LGBTQIAPN+, que encontram chances elevadas de serem vítimas de crimes de ódio ou violações de direitos humanos<sup>5</sup>. Além de tais agressões que, por vezes, levam à morte, a vida de uma pessoa LGBTQIAPN+ pode ser permeada pela dor da rejeição de familiares, amigos e até mesmo de profissionais com quem lidam no dia a dia.

A rejeição familiar, inclusive, é um dos principais fatores de agravamento da saúde mental desta população, sem contar os processos de invisibilidade e violência experimentados no ambiente escolar, o que também resulta no baixo índice de escolaridade de muitas pessoas LGBTQIAPN+. Existe ainda um processo de silenciamento que, por vezes, leva à timidez e ao medo de se relacio-

<sup>5</sup> Vote LGBT e BOX 1824. Diagnóstico LGBTQ+ na pandemia: desafios da comunidade LGBTQ+ no contexto de isolamento social em enfrentamento à pandemia de Coronavírus. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3aYpbSi>

nar como mecanismos de proteção. Essa soma de elementos vulnerabiliza a saúde mental e, por vezes, é o que também impulsiona o surgimento de transtornos mentais que já debatemos aqui.

Mas é super importante lembrar que nem tudo é dor e sofrimento! É possível vivenciar amor e construir afetos a partir do cultivo de relacionamentos saudáveis e de espaços de segurança com pessoas que nos acolhem e nos permitem existir da maneira que somos. É legal inclusive destacar que, se você não é uma pessoa LGBTQIAPN+, você pode, ainda assim, atuar como os famosos aliados, que são pessoas que, mesmo não vivenciando as discriminações e preconceitos que mencionamos, se colocam à disposição para defender e se manifestar em casos de violências, além de acolher pessoas LGBTQIAPN+ em situação de sofrimento emocional.

O acolhimento é a chave principal para cuidar da saúde mental de pessoas LGBTQIAPN+ no Brasil. E você já sabe

alguns canais que podem ajudar, realizando acompanhamentos terapêuticos, assim como algumas ferramentas bem legais para acolher, né?

Bom, depois de falarmos sobre pontos tão importantes que dizem respeito aos desafios e as diversidades de existir e se relacionar com os outros, deixamos como mensagem final o lembrete de que: podemos construir novas narrativas!



Deixamos como sugestão a palestra: **O perigo de uma história única**, na qual a escritora nigeriana Chimamanda Adichie fala sobre a importância de questionarmos o olhar estereotipado e superficial que temos sobre as histórias de outras pessoas. TED - Acesso em: <https://bit.ly/3avDMnQ>.

Para conhecer um pouco mais sobre Diversidade e Saúde Mental, veja cartilha do Instituto Vita Alere de **Prevenção e Posvenção do Suicídio**, disponível em: <https://vitaalere.com.br/materiais-online/cartilhas-e-manuais/>.

## ATIVIDADE

*Então, a partir de agora, que tal experimentar conhecer outras culturas e percepções de vida? Quanto mais a gente aprende sobre as histórias das outras pessoas a partir das referências que elas mesmas criam, mais conseguimos nos sensibilizar e praticar o contato com a diversidade.*



## MÓDULO 3 - AUTOLESÃO E SUICÍDIO

# FALANDO SOBRE TABUS, AUTOLESÃO E SUICÍDIO

Oi! Que bom saber que você segue caminhando conosco! Nesse módulo, vamos falar sobre autolesão e suicídio, temas que precisam muito ser discutidos, mas diante dos quais podem surgir sentimentos desagradáveis. Por isso, vamos seguir apresentando as informações com calma, pra que você também possa ler no seu tempo, beleza? Lembrando que, se for difícil pra você, vale convidar alguém para ler junto, ou deixar pra visitar este material em outro momento.

Você já percebeu que esses temas são marcados por muito tabu, não é mesmo? Isso traz uma dificuldade para termos espaços seguros de aprendizado sobre estes assuntos tão complexos, mas que devem ser falados. Se tratando de questões de saúde mental que afetam pessoas no mundo inteiro, o silêncio pode contribuir ainda mais para a criação de estigmas, a propagação de violências e o silenciamento de dores.



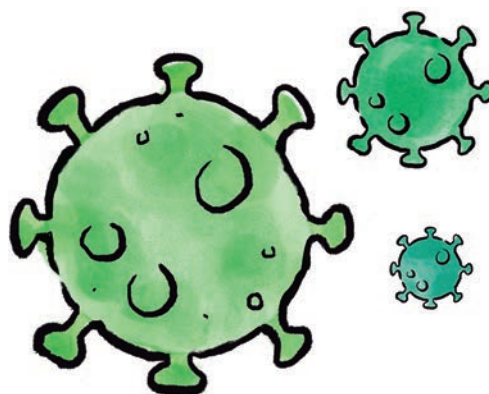
## SUICÍDIO

Pra começar, vamos conversar um pouco sobre suicídio, mas só lembrando que você não está só e estamos aqui para te apoiar.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), o suicídio é uma das principais causas de morte entre pessoas na faixa etária de 15 a 29 anos. Todos os anos, cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio, o que significa um impacto direto na vida de milhões de familiares, amigos e conhecidos, configurando-o como um problema mundial de saúde pública. É um fenômeno que pode estar relacionado com transtornos mentais, no entanto, não podemos dizer que haja um único motivo para que o suicídio ocorra. O suicídio é multifatorial e são muitos elementos que influenciam, por isso, é importante podermos refletir sobre fatores de risco e fatores de proteção.

Sabemos que existem diversas razões que contribuem para a fragiliza-

ção do nosso bem estar, e por sermos pessoas com realidades tão diversas, esses motivos também são diversificados. Entretanto, existem fatores que podem ser perigosos para o sofrimento emocional e para comportamentos de risco, como a autolesão e o comportamento suicida. São eles: a falta de acesso a direitos básicos, preconceito e discriminação, contextos de violência, uso abusivo de drogas, entre outros.<sup>1</sup> Da mesma forma, uma grave crise como a pandemia da COVID-19 tem o potencial de levar pessoas a um quadro de sofrimento grave, conduzindo-as eventualmente a comportamentos de risco.



Quando jovens, costumamos ampliar nossos relacionamentos e fazer diversos planos para o futuro. Neste contexto, outros fatores podem representar risco, como por exemplo o processo de entrada em universidades, que pode gerar angústias, bem como a falta de reconhecimento e valorização da família, bullying e **cyberbullying** e também a baixa tolerância à frustração. Na transição de jovem para a vida adulta, os problemas financeiros, desemprego, rompimento de vínculos afetivos e a falta de perspectivas são considerados também fatores de risco. Mas é importante saber que, mesmo se você reconhece alguns destes fatores, isso não necessariamente significa que você esteja em risco. Estes são apenas alguns elementos que merecem atenção, já que podem estar gerando sofrimento em você. Por isso, é importante reconhecê-los e buscar ajuda se necessário<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Scavacini, K; Cacciaccaro, M F; Motoyama, E P; França, L. Autolesão: Guia Prático de Ajuda. 1a ed. Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021. Disponível em: <https://vitalere.com.br/autolesaoguiadeajuda/>.

## AUTOLESÃO<sup>3</sup>

Assim como o suicídio, a autolesão é um fenômeno complexo, com diversas causas, variando a cada pessoa. Muitos dos fatores de risco associados ao suicídio são também fatores de risco para a autolesão. Mas existe uma diferença importante entre estes comportamentos: enquanto o suicídio está associado à ideia de morte, o comportamento autolesivo se relaciona com diferentes motivações.

Uma das principais motivações observadas é utilizar a autolesão como um alívio temporário para sentimentos desagradáveis intensos. No entanto, com o tempo esse alívio se torna cada vez menor, o que faz com que o comportamento autolesivo se torne mais frequente ou intenso, criando um ciclo que pode gerar ainda mais sofrimento. O que, por sua vez, pode representar um risco para a pessoa desenvolver comportamento suicida.

**MUITAS PESSOAS VÊM ESSE COMPORTAMENTO COMO FALTA DE FORÇA DE VONTADE OU UMA FORMA DE CHAMAR ATENÇÃO, MAS ISSO NÃO É CORRETO E DIFÍCIL QUE A PESSOA EM SOFRIMENTO POSSA BUSCAR AJUDA.**

Assim, se queremos ajudar uma pessoa nessa situação, é importante não julgar – por mais que seja difícil entender –, ou demonstrar pânico, nem falar sobre o comportamento em público ou prometer segredo, mas oferecer-se para ajudá-la a buscar ajuda. Também não devemos pressionar a pessoa para que mostre suas lesões, nem fotografar os machucados ou perguntar o tempo todo sobre eles.

<sup>2</sup> Você pode entender mais sobre como identificar se precisa de ajuda com o diagrama de saúde mental do Canal Pode Falar, que você encontra aqui: <https://www.unicef.org/brazil/media/16131/file>

<sup>3</sup> Material baseado na cartilha Autolesão: guia prático de autoajuda, do Instituto Vita Alere. Você encontra este material aqui: <https://vitaalere.com.br/materiais-online/cartilhas-e-manuais/>



## EXISTEM ALGUNS SINAIS PARA IDENTIFICARMOS UMA PESSOA QUE PASSA POR ESSA SITUAÇÃO. ALGUNS DELES SÃO:

- ⚠ O uso de roupas que escondam partes do corpo.
- ⚠ O isolamento.
- ⚠ As mudanças bruscas de comportamento ou variações de humor.
- ⚠ A queda no desempenho escolar.
- ⚠ A busca por conteúdos relacionados na internet.
- ⚠ A presença de cicatrizes, hematomas ou objetos que possam causar ferimentos.

É muito importante sempre buscarmos informações em fontes confiáveis, para facilitar a vida das pessoas que buscam por ajuda. Este é um assunto delicado, mas que não pode ser deixado de lado, principalmente considerando os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre as juventudes.

Se, no entanto, observamos diversos fatores de risco, temos também vários fatores que podem servir como proteção, nos fortalecendo emocionalmente e ajudando a ampliar nossas estratégias. Assim, conseguiremos evitar estratégias que possam nos prejudicar em momentos de grande sofrimento. A seguir, compartilhamos alguns fatores de proteção.

## FATORES DE PROTEÇÃO

- # **Dormir bem** é essencial para a nossa saúde.
- # **Praticar esportes** nos torna mais resilientes e nos auxilia a produzir os hormônios da felicidade.
- # **Bons relacionamentos, confiança em si mesmo(a) e disposição para buscar ajuda** contribuem para uma boa relação conosco e com os demais.

Essas práticas podem ajudar a nos manter saudáveis física e emocionalmente, contribuindo para o bem-estar de modo geral e, assim, prevenindo comportamentos de risco.

É sempre bom lembrar que podemos contar também com apoio, como já vimos em capítulos anteriores, seja no **CVV - Centro de Valorização da Vida** (acesso por meio do telefone 188 ou site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)), no **Canal Pode Falar** ([www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)), ou buscando profissionais no Mapa da Saúde Mental ([www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)).



E se quisermos oferecer ajuda para alguém que apresenta comportamentos de risco, nós também podemos buscar orientação nestes canais ou com profissionais.

Para além desses aliados, podemos incluir na nossa caixinha de primeiros socorros emocionais um plano de ajuda. Nesse momento, você pode estar se perguntando: o que é isso?

Um plano de ajuda é uma ferramenta para o seu autoconhecimento. Com ele, é possível reconhecer, de forma mais rápida e abrangente, quando você não está bem. O Canal Pode Falar construiu um plano de ajuda que consiste em algumas perguntas para você reconhecer se está em crise ou sofrimento emocional. Pode ser útil contar com essa ferramenta para que o processo de pedir ajuda seja mais tranquilo.



## ATIVIDADE

Agora que você já sabe o objetivo de um plano de ajuda, vamos criar um? A primeira dica é que você faça isso quando estiver “de boa”. Procure um ambiente que te traga paz para pensar, porque será suuuuper útil. As perguntinhas são:

### 1. Como sei que não estou bem (sinais físicos ou emocionais)?

Aqui será um puro exercício para você reconhecer como é não estar bem. O que muda no seu corpo? Quais os seus pensamentos e desejos?

### 2. O que me faz bem ou o que me ajuda quando não estou legal?

Se estou bem, o que me ajuda a manter esse estado? E quando reconheço que não estou bem, quais as ferramentas e estratégias que ajudam a me sentir melhor?

### 3. O que não me faz bem ou o que me atrapalha quando não estou legal?

O que não me deixa bem e acaba me distanciando do meu bem-estar?

Ou, quando não estou bem, o que devo evitar para não agravar esse quadro?

### 4. O que eu quero para o futuro (quais são os meus sonhos)?

Escreva tudo o que você sonha, aspira, deseja.

### 5. O que eu posso fazer para atingir meus sonhos?

Esta é uma parte importante para que você tenha um plano de ação para os seus sonhos. Quais são as estratégias que eu tenho que ter? Quando quero atingir esse sonho?

### 6. Quais são as minhas motivações para não desistir? Para quem posso ligar? Onde posso pedir ajuda?

Lembra dos nossos aliados ali em cima? Sabe aquele(a) amigo(a)/familiar que te acolhe quando você não está bem? Deixe seu telefone sempre à mão!

## ALÉM DESTES PLANOS, VOCÊ TAMBÉM PODE CRIAR UM "MAPA AFETIVO" DO SEU TERRITÓRIO:

- # Quais são as pessoas que podem te ajudar? Pode ser vizinho(a), professor(a), amigo(a) ou alguém da família que more perto.
- # Quais são os lugares que te trazem tranquilidade? Como o parque, meu quarto, a varanda da minha casa, a quadra da escola, a igreja, ou embaixo da árvore no quintal do meu tio...
- # Quais são as organizações ou instituições que podem te apoiar? Pode ser um centro comunitário ou um clube, por exemplo.

Você pode manter tudo isso registrado no seu celular ou na sua agenda para acessar quando achar necessário.



E aqui vale lembrar também que nós já falamos sobre como superar os desafios de pedir ajuda. Espia lá!

## MÓDULO 4 - INTIMIDAÇÃO E AMEAÇA

# INTIMIDAÇÃO E AMEAÇA? AQUI NÃO!

Dando seguimento à nossa trilha, na beira da praia, vamos conversar sobre a prevenção e o combate à **intimidação e à ameaça**. Essas palavras parecem retiradas diretamente de um site provedor de filmes e séries, né? Mas aqui elas têm um sentido totalmente direcionado ao mundo real. Nosso convite será para pensar como essas palavras podem estar presentes no dia a dia, por meio de ações e comportamentos em diferentes contextos, e seu impacto na saúde mental. Bora pensar juntos?

## BULLYING

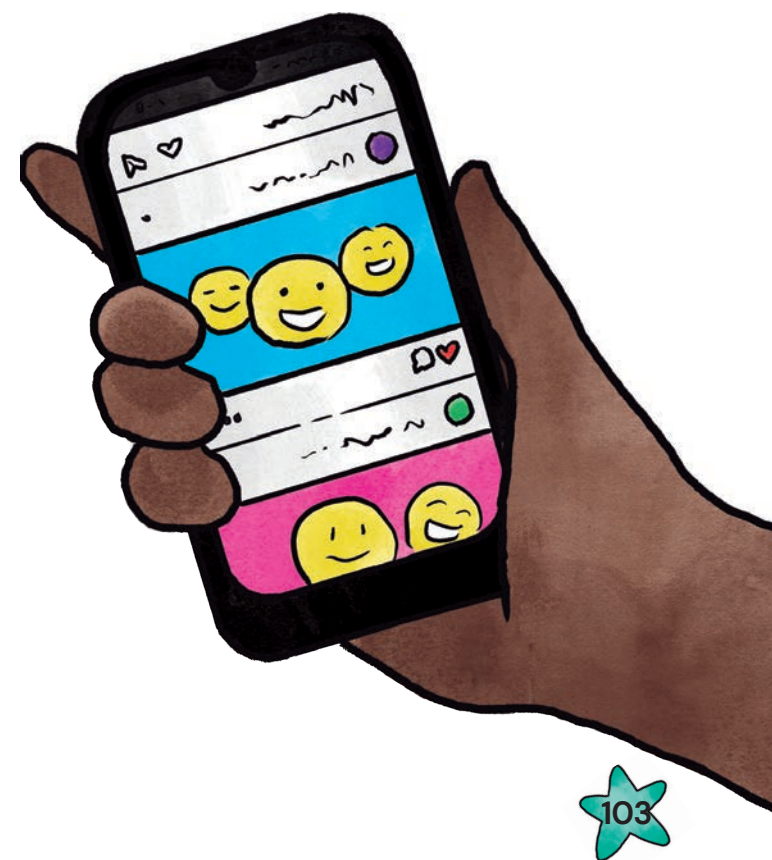
Bullying... você conhece o significado desta palavra diferente? Ela é de origem inglesa e define a prática repetitiva e sistemática de violências físicas e psicológicas, como xinga-

mentos, intimidação ou agressão, realizadas contra uma ou mais pessoas.

Existe também o **cyberbullying**, que podemos pensar como uma versão virtual do bullying, ou seja, que acontece intermediado pela internet, por meio de comentários recorrentes em publicações e vídeos em redes sociais, e-mails, entre outros canais.

**PODEMOS DENUNCIAR O CYBERBULLYING NAS PRÓPRIAS REDES SOCIAIS QUE UTILIZAMOS, COMO TAMBÉM EM OUTROS CANAIS COMO O CANAL DE AJUDA DA ONG SAFERNET BRASIL ([WWW.CANALDEAJUDA.ORG.BR](http://WWW.CANALDEAJUDA.ORG.BR)) EM QUE, VOCÊ PODE RECEBER APOIO GRATUITO, E DE FORMA ANÔNIMA, DE PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS PARA ORIENTAR SOBRE CASOS DE VIOLÊNCIAS QUE OCORREM NO AMBIENTE VIRTUAL E COMO ENCONTRAR APOIO E ACOLHIMENTO PARA LIDAR COM OS SENTIMENTOS.**

Por esse motivo, pode se multiplicar muito mais rápido, o que torna a identificação e localização dos agressores mais difícil e complexa.



Alguns dos sinais de que alguém pode estar passando por isso são:

**# NÃO QUERER IR À ESCOLA OU OUTRO ESPAÇO ESPECÍFICO;**

**# SENTIR-SE MAL PERTO DO HORÁRIO DE SAIR DE CASA;**

**# RETORNAR PARA CASA COM ROUPAS OU MATERIAIS DANIFICADOS;**

**# MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO;**

**# APRESENTAR NOTAS BAIXAS NA ESCOLA.**

As consequências para quem sofre bullying e vivencia essas violências são as mais diversas possíveis: desde isolamento, depressão, ansiedade, medo de socializar com outras pessoas, sentimento de vergonha e vingança, até agressões contra si mesmo(a) e outros.

Se você perceber uma situação de bullying, não seja co-nivente. Se o bullying ocorrer na escola, consulte imediatamente alguém de confiança e/ou alguma autoridade escolar. É dever da instituição tomar providências sempre que necessário.



## ASSÉDIO MORAL<sup>1</sup>

Então, você sabe o que é assédio moral? De acordo com o Tribunal Superior do Trabalho, assédio moral é toda conduta praticada pelo empregador, seja ele o chefe, um superior hierárquico ou pelos colegas de trabalho, e que tornam o ambiente de trabalho insuportável. Isso acontece por meio de ações **repetitivas** que atinjam a moral, a dignidade e a autoestima do trabalhador, acarretando danos físicos, psicológicos e morais.

Ah, vale lembrar que jovens também podem vivenciar essa situação em um contexto de primeiro trabalho, como jovem aprendiz ou estagiário(a).

No caso de uma pessoa passar por esse tipo de violência, o indicado a se fazer é reunir o máximo de provas possíveis, buscar por testemunhas, procurar orientação psicológica, fazer uma denúncia ao superior ou ao sindicato profissional e ingressar com ação judicial de reparação de danos morais. Caso você seja colega de alguém que esteja nessa situação, você pode oferecer apoio à vítima, disponibilizar-se como testemunha e comunicar o setor responsável.

<sup>1</sup> Baseado em Tribunal Superior do Trabalho. Cartilha de prevenção ao assédio moral. Brasília, s/ data. Disponível em: <https://bit.ly/3OsR8zi>

## RELACIONAMENTOS ABUSIVOS<sup>1</sup>

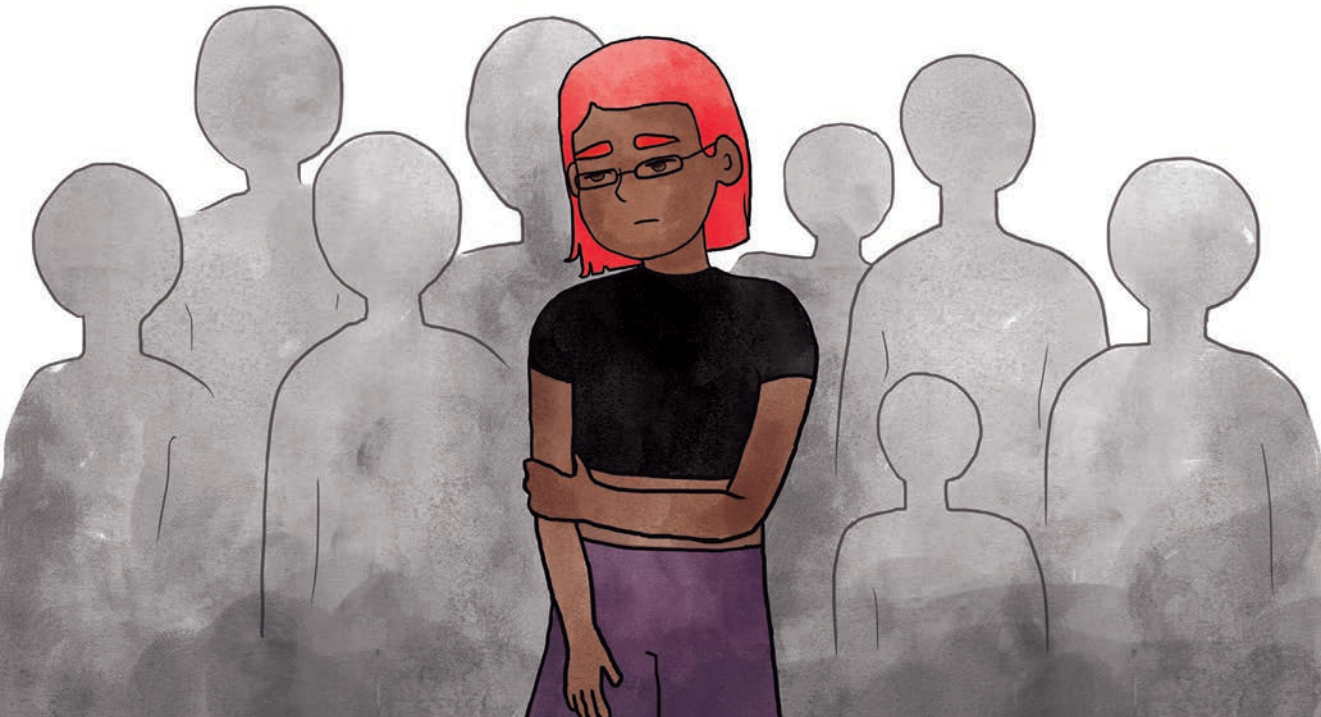
Relacionamentos abusivos referem-se a um desequilíbrio de poder entre as pessoas envolvidas, isto é, dentro de uma relação há uma pessoa que possui a possibilidade de viver suas escolhas com autonomia e liberdade e que entende que pode ditar quais são as escolhas que a outra pessoa pode fazer, desde maneiras de se vestir até de se comportar. Além disso, engloba também diversos tipos de violência, que pode ser física, psicológica, sexual, financeira, simbólica e até sutil, da-

quele tipo que pode fazer com que a pessoa nem perceba que está sendo vítima de uma violência, sabe?!

E esse é um ponto muito importante sobre relacionamentos abusivos: em muitos contextos, a vítima não consegue perceber os ciclos de violências nos quais está inserida, o que acaba criando uma grande confusão: os indicadores de alerta se confundem com afeto, a invasão de privacidade se confunde com amor e superproteção, e o ciúme excessivo com uma postura de cuidado.

Alguns sinais de que um relacionamento pode estar sendo abusivo são: proibição de encontrar pessoas, de usar aparelhos eletrônicos ou determinadas roupas, ataque à autoestima, invasão de privacidade, intimidação por meio de toques físicos, chantagens emocionais, ameaças diretas e indiretas, silenciamento da fala, comentários ofensivos e degradantes a características da pessoa, atitudes agressivas, ciúmes em excesso atrelados a acusações, entre outros.

<sup>1</sup> Baseado em Ministério Público do Estado de São Paulo. Cartilha #NamoroLegal. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://bit.ly/2KKGPJH>



## ATENÇÃO!

**Se identificar que você pode estar em um relacionamento abusivo, saiba que há recursos de enfrentamento: busque ajuda!** Seja falando com amigos(as) de confiança, com a família ou procurando redes de apoio e proteção.



Bullying, assédio moral e relacionamentos abusivos são apenas alguns exemplos de atitudes de intimidação e ameaça. Queremos te convidar a se manter atento(a) aos sinais de alerta, para que possa recorrer à ajuda quando sentir que está em um contexto preocupante. Lembre-se! Você deve poder vivenciar com plenitude os seus direitos. Ao mínimo sinal que seus direitos e privacidade estão sendo desrespeitados, algo de errado pode estar acontecendo, busque apoio!

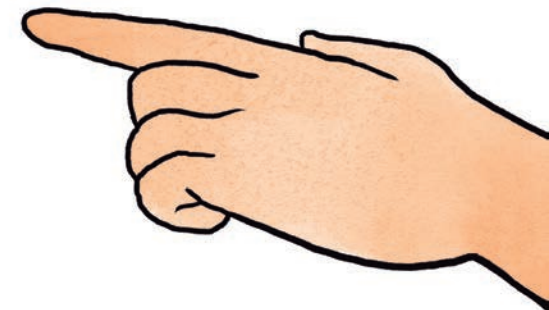
## EXISTEM LEIS QUE GARANTEM SUA PROTEÇÃO, COMO:

- # **Artigo 146 do Código Penal que diz:** *Constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, ou depois de reduzida, por qualquer outro meio, a capacidade de resistência, é crime de constrangimento ilegal.*
- # **Artigo 147 do Código Penal:** *Ameaçar alguém, por palavras, escrita ou gesto, ou qualquer outro meio simbólico, também é crime e o autor deverá responder na justiça.*
- # **Artigo 5º - lei 8.069/90 Estatuto da Criança e do Adolescente:** *Nenhuma criança ou adolescente será objeto de qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão, punido na forma da lei qualquer atentado, por ação ou omissão, aos seus direitos fundamentais.*

## EM CASO DE IDENTIFICAÇÃO DE VIOLAÇÃO DE DIREITOS HUMANOS, DENUNCIE E PEÇA AJUDA!



- Disque 100** Serviço de denúncias e proteção contra violações de direitos humanos, horas.
- Disque 180** Central de Atendimento à Mulher
- Disque 190** Polícia Militar
- Disque 192** Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU)



## **ATIVIDADE**

Para finalizar, te fazemos um convite para apoiar a identificação de potenciais alertas em relações que podem envolver esse tema: pense em uma pessoa importante para você ou que frequentemente você tenha contato e responda às perguntas:

**JÁ ME SENTI DESRESPEITADO(A) POR ESSA PESSOA. DE QUE MANEIRA?**

**JÁ SENTI QUE MEUS SENTIMENTOS FORAM INVALIDADOS POR ESSA PESSOA?**

**EU JÁ ME SENTI CULPADO(A) POR ALGO QUE ESSA PESSOA FEZ?**

**EU JÁ PRECISEI MODIFICAR A MANEIRA COMO ME VISTO OU ME COMUNICO POR UM PEDIDO DESSA PESSOA?**

**EU SINTO QUE NÃO CONSIGO SER EU MESMO(A) COM ESSA PESSOA?**

Utilize suas respostas para refletir se tem algo dentro dessa relação que pode estar sendo problemático ou que precisa ser modificado. E caso perceba sinais de alertas, busque suporte com sua rede de apoio e os canais de ajuda e acolhimento listados na página anterior.





## MÓDULO 5 - MUDANÇAS E LUTO

# COMO LIDAR COM AS MUDANÇAS E OS PROCESSOS DE LUTO

Quando falamos sobre mudanças, podemos pensar em situações as mais variadas, que trazem consigo muitos sentimentos, sejam agradáveis ou desagradáveis. Embora as mudanças sejam inevitáveis em nossas vidas, muitas vezes, elas afetam a nós e às pessoas ao nosso redor, nos chateando e nos entristecendo.

### **POR QUE FALAR SOBRE MUDANÇAS?**

Sabendo que são inevitáveis, é importante aprender a lidar com o grande medo que costumamos ter nestes momentos, e que vem justamente da ideia de que “mudanças geram perdas”. Afinal, elas são necessárias para o nosso desenvolvimento e é impor-

tante nos prepararmos para saber lidar de forma que contribua com nossa saúde física e emocional.

Todos nós temos uma rotina que repetimos constantemente, e que é importante para nossa organização. Mas em algumas ocasiões, que podem estar ou não sob nosso controle, esta rotina pode virar de cabeça pra baixo, nos colocando em uma posição em que precisamos ser flexíveis. As mudanças acontecem em diferentes campos da nossa vida, seja em nossa vida pessoal, no nosso grupo de amigos(as), na nossa escola, ou no nosso trabalho. E uma boa forma de lidar é procurar encontrar os pontos negativos e também os positivos.



Se, no entanto, a situação envolve uma perda, muitas vezes, a mudança leva a um processo de luto.

Quando pensamos em uma perda, nós lembramos logo da perda física, já que o luto pela morte de uma pessoa querida pode ser considerado um dos momentos mais difíceis da nossa existência. Mas há também o luto simbólico, quando perdemos algo significativo, como o fim de um relacionamento, a perda de um emprego ou o diagnóstico de uma doença.

***O LUTO É UM PROCESSO SINGULAR E SUBJETIVO: CADA UM SENTE DE UMA FORMA E PRECISA DO SEU PRÓPRIO TEMPO PARA ENTENDER MELHOR O ACONTECIMENTO.***

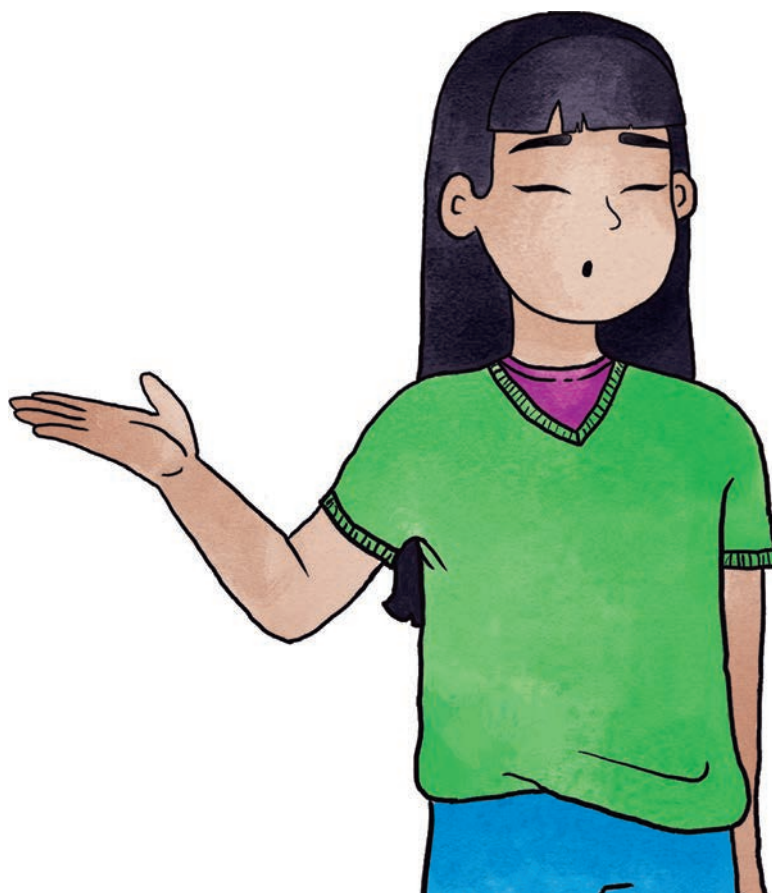
Embora o luto não seja um sentimento, ele carrega consigo muitos sentimentos que associam esse momento a um desgaste físico e emocional. E aqui é

fundamental termos estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis, como vimos ao longo da nossa trilha. Uma boa estratégia neste contexto é poder cultivar boas lembranças.

Entendemos que alguns sentem dificuldade de admitir e expor vulnerabilidades — especialmente homens, que também são vítimas de um machismo cultural que não per-

mite a expressão da tristeza. Ainda assim, é importante vivenciar esses momentos, ao mesmo passo que não se deve “invisibilizar”, proibir, banalizar e comparar a nossa dor com a da outra pessoa.

Lembre-se que na vida sempre haverá mudanças, muitas delas fora do nosso controle. Mas toda mudança, afinal, tem dois lados.

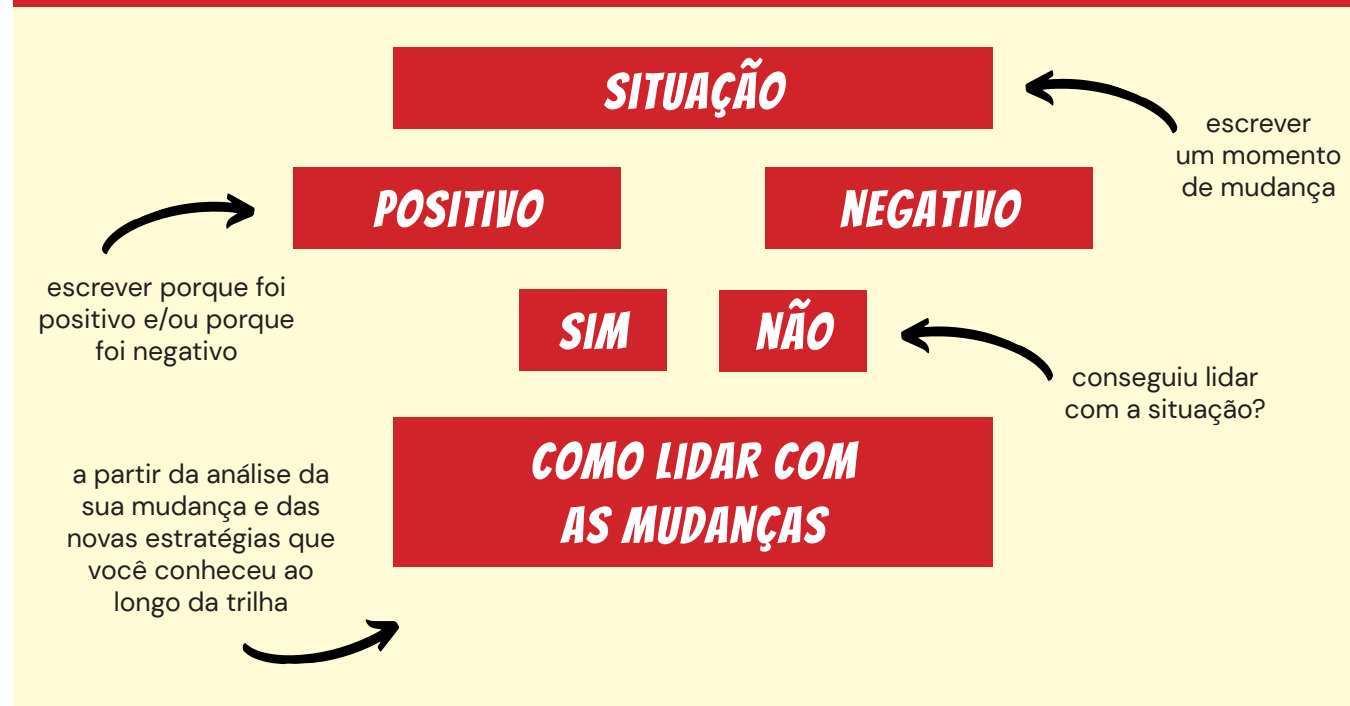


# ATIVIDADE

## PENSANDO EM ALGUM MOMENTO DE MUDANÇA QUE VOCÊ PASSOU OU ESTÁ PASSANDO NA SUA VIDA, VOCÊ CONSEGUE IDENTIFICAR OS PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DESSE PROCESSO?

Podemos organizar um mapa mental com essa situação. Este é um exercício útil para percebermos pontos positivos e negativos e refletirmos sobre qual maneira/estratégia é possível utilizar para lidar com qualquer mudança que enfrentamos:

### FAÇA UM MAPA MENTAL SOBRE AS MUDANÇAS NA SUA VIDA





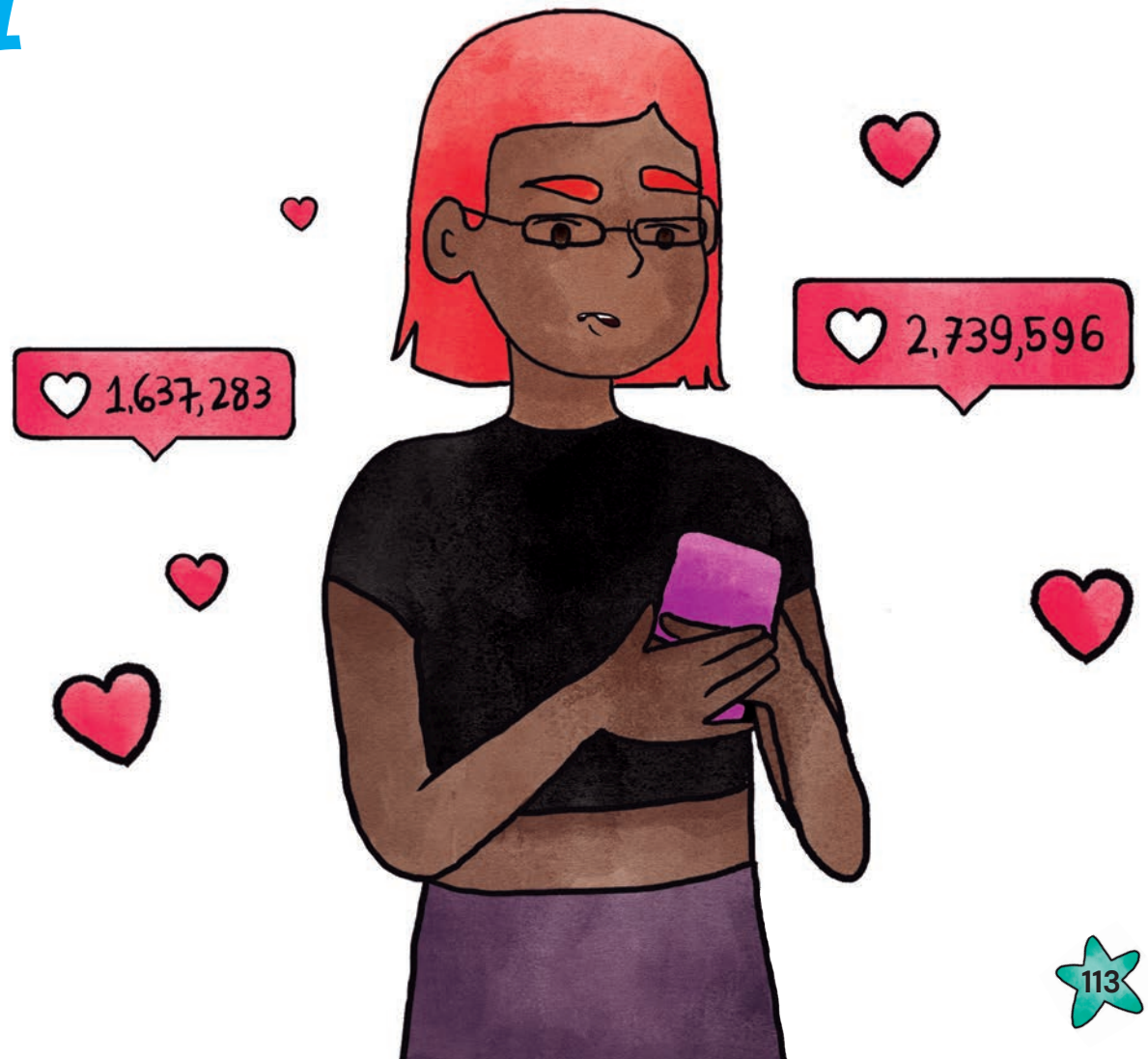
MÓDULO 6 - SAÚDE MENTAL E INTERNET

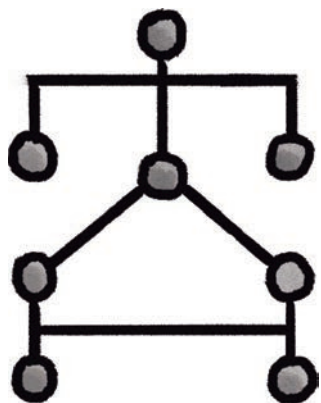
# CIBERESPAÇO E A DIMENSÃO DA SAÚDE MENTAL

Olá, nesta parte da trilha vamos conversar um pouco sobre internet e saúde mental.

Falando nisso, você já parou pra pensar quem é você nas redes?

- # A pessoa dos memes.
- # Posta fotos como quem troca de roupa.
- # Pesquisa cursos e canais informativos.
- # Produz conteúdo.
- # Utiliza as redes sociais para ficar por dentro das novidades ou acessar referências específicas.





Para começarmos, é preciso entender um conceito importante no universo das tecnologias, que é o **algoritmo**. Essa palavrinha pode parecer um pouco estranha para algumas pessoas, mas é a ferramenta de programação utilizada na internet para organizar e sugerir conteúdos e sites a que teremos acesso. Mas calma aí! É possível compreender como os algoritmos funcionam e, assim, ter uma atitude menos ingênua e mais sagaz na internet.

Em um contexto social em que a boa aparência, o brilho e chamar a atenção é tudo de bom, e onde sentimentos desagradáveis devem ser rechaçados, os algoritmos entregam na

internet justamente o que queremos/cultivamos em sociedade. Assim, não é à toa que os corpos ditos bonitos e padrões possuam mais visibilidade no meio digital, e que às vezes a tela do app mais utilizado por você mostre sempre pessoas felizes e bem distantes da sua realidade.

E quer saber?

**COMPARAR A NOSSA VIDA  
COM A DESSAS PESSOAS  
"IDEAIS" NÃO É MUITO  
JUSTO, PORQUE SÓ A GENTE  
CONHECE, DE VERDADE, A  
NOSSA CAMINHADA, E ESSE  
ESPAÇO NÃO PRECISA SER  
UM ESPAÇO DE COMPARAÇÃO  
E COMPETIÇÃO! A GENTE  
PODE, INCLUSIVE, SUBSTITUIR  
A "COMPARAÇÃO"  
PELA "INSPIRAÇÃO".**

Em uma lógica de inspiração, poderíamos construir cada vez mais espaços de acolhimento e de agrupamento de pessoas, as verdadeiras comunidades virtuais. É sempre legal lembrar que o ambiente das redes sociais pode ser também um espaço incrível de afeto e descoberta para grupos mais impactados pela exclusão social, como mulheres, pessoas negras, indígenas e LGBTQIAPN+. Então, podemos contribuir para que a internet seja um espaço de socialização e aprendizagem mais saudável, equilibrado e inclusivo.

Outra coisinha que precisamos pensar coletivamente é: quanto tempo passamos online? Atualmente, nem parece mais aceitável e legal passar muito tempo desconectado(a). Mas você já se perguntou o quanto isso te impede de viver e sentir sensações únicas? E mais que isso: se perguntou quais são os problemas a longo prazo que isso pode causar?

Muitas vezes, passamos a ser **consumidos(as)** por todo esse universo contagiante de mensagens, postagens e curtidas, perdendo de vista o tempo que gastamos tentando acompanhar essa tempestade de informação. E, como consequência, muitos de nós estamos desenvolvendo ansiedade e, até mesmo, dificuldades de **concentração**.



**SE VOCÊ É UMA DESSAS PESSOAS, VALE VISITAR AS PÁGINAS ANTERIORES ONDE DAMOS DICAS DE COMO ENTENDER E CUIDAR DA ANSIEDADE.**






Para evitar que passemos de **usuários(as)** da internet para **usados(as)** pela internet, é importante mantermos uma rotina e administrarmos nosso tempo. Isso é um grande desafio, então, comece gradualmente, se conscientizando do que você conso-

me na internet. Priorize o seu tempo para se dedicar a outras atividades como a escrita, a música, exercícios, seu trabalho, em vez de só correr atrás de conteúdos.

Ser você mesmo(a) sempre será o melhor caminho! Então, gaste mais do seu tempo se conhecendo, cuidando de si, aprendendo a se olhar com mais

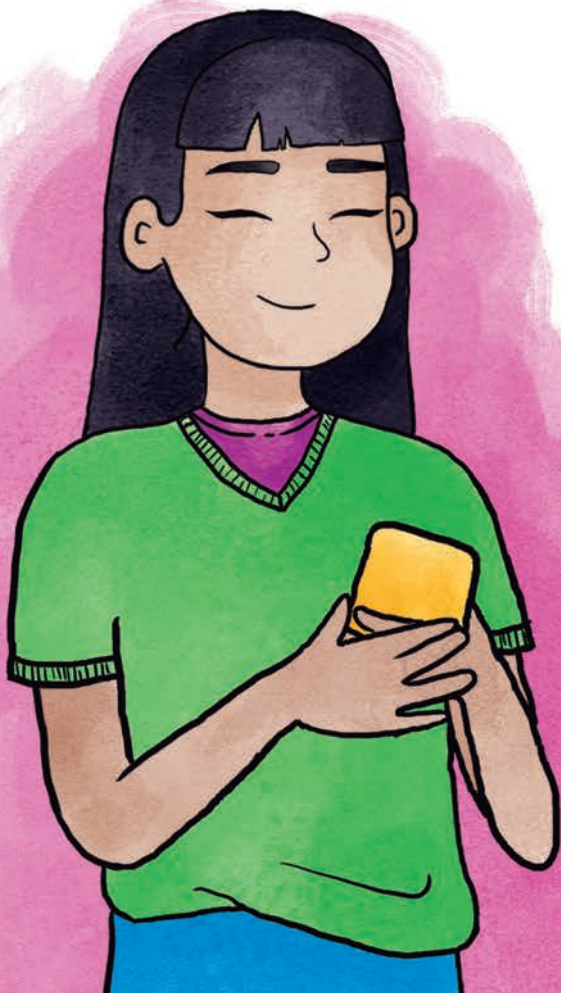
carinho e encontrando o que “ser feliz” significa pra você!

Deixamos aqui um convite, não só para que nós possamos ocupar a rede de forma positiva<sup>1</sup>, como também nos responsabilizarmos por aquilo que falamos e compartilhamos nas redes sociais. E, quando necessário, lembre-se sempre de:

-  **CUIDAR DE VOCÊ**
-  **SE AFASTAR DAQUILO QUE TE MAGOA**
-  **DAR UM TEMPO DAS REDES SOCIAIS**
-  **DEIXAR DE SEGUIR ALGUÉM QUE COMPARTILHA COISAS QUE TE OFENDEM**
-  **AFASTAR-SE DE AMIZADES QUE NÃO TE FAZEM BEM**

<sup>1</sup> Para conhecer mais sobre o uso da internet de forma saudável e segura, conheça a SaferNet: <https://new.safernet.org.br/>

**INVISTA EM VOCÊ E NO QUE  
VOCÊ GOSTA E QUER SER!**



## ATIVIDADE

*Para fortalecer a possibilidade de ter uma experiência agradável na internet, que tal construir o seu próprio manual de uso seguro da internet? Podendo assim identificar quais comportamentos e práticas considera adequados para vivenciar no ambiente virtual.*

**Neste manual descreva:**

# Os tipos de conteúdos que você considera saudável para estar em contato e quais não.

# Quais tipos de informações pessoais acredita que pode compartilhar e quais não são recomendáveis ou arriscadas.

# Que tipo de interação é seguro desenvolver com pessoas na internet (importante lembrar: não encontre pessoalmente colegas, amigos, estranhos ou seguidores da internet sem o consentimento dos seus responsáveis).

# Quais devem ser os seus hábitos online

# O que precisa modificar e o que precisa parar de fazer.

*E escreva o que mais fizer sentido para cuidar de você! Afinal, é possível também que o ambiente virtual seja um espaço de bem estar.*



MÓDULO 7 - DIREITOS E AUTOCOMPAIXÃO

# O QUANTO VOCÊ TEM CUIDADO DE SI E DOS OUTROS?

Com este módulo, chegamos ao último material da nossa terceira e última trilha. Nossa! Como caminhamos, não é? E para finalizar, não poderíamos deixar de falar sobre direitos e **auto-compaixão**. Mas calma! Essa ainda não é a nossa despedida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a saúde depende do bem-estar físico, mental e social, e um dos principais riscos para ela reside na violação dos **direitos humanos**. Os Direitos Humanos são os direitos básicos e fundamentais que todos os seres humanos devem ter assegurados para que tenham sua dignidade, liberdade e segurança garantidos. Eles são fundamentados na

Declaração Universal dos Direitos Humanos, adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 10 de dezembro de 1948, e envolve os governos no compromisso de defesa e garantia dos direitos humanos de todos<sup>1</sup>.



**PARA SABER MAIS SOBRE DIREITOS HUMANOS E A DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS, ACESSE O MATERIAL PRODUZIDO PELO UNICEF. LINK: [HTTPS://WWW.UNICEF.ORG/BRAZIL/DECLARACAO-UNIVERSAL-DOS-DIREITOS-HUMANOS](https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos)**

<sup>1</sup> UNICEF. Declaração Universal dos Direitos das Crianças. 1959. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao\\_universal\\_direitos\\_crianca.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao_universal_direitos_crianca.pdf)>.



Esses **direitos essenciais** devem ser assegurados pelo Estado para que nós tenhamos condições de ter uma vida digna, independente de cor, sexo, religião, origem social etc. Porém, apesar da Constituição prever os direitos fundamentais de qualquer pessoa, ainda hoje é comum boa parte da população desconhecer esses direitos e não os terem verdadeiramente assegurados, ainda mais no âmbito da saúde mental.

Para que possamos **reivindicar o cumprimento de nossos direitos**, é fundamental tomarmos conhecimento destes recursos, como o **Estatuto da Criança e do Adolescente**<sup>2</sup>, que é um conjunto do ordenamento jurídico que prevê todos os direitos básicos e fundamentais que as crianças e adolescentes devem ter, tendo como objetivo assegurar a nossa proteção.

E por falar em direitos, é necessário que possamos conhecer as **redes** que podem apoiar o **direito ao cuidado da nossa saúde mental**.

ISHIDA, V. K. Estatuto da Criança e do Adolescente: Doutrina e Jurisprudência. 13. Ed. São Paulo: Atlas, 2011.

Uma **rede de atenção à saúde é composta por diversos serviços e equipamentos integrados de saúde**, que se dispõe em localidades. Esses serviços da rede dizem respeito, por exemplo: a unidade básica de saúde, hospital geral, centro de atenção psi-

cossocial, entre outros. Muitas vezes, temos dúvidas sobre como podemos receber suporte. Para te ajudar a entender melhor quais são possíveis as portas de acesso, a imagem a seguir traz **indicações de redes de apoio onde é possível buscar ajuda!**



Muitos dos nossos direitos ainda não são, de fato, garantidos, o que impacta bastante nossas realidades, né? Mas tomar **consciência** sobre esses assuntos que envolvem nossos direitos, já é **buscar produzir mudanças!** O conhecimento é um aliado potente para que possamos lutar por melhorias para nós e para as outras pessoas.

Além disso, como vimos ao longo desta trilha, há muitos recursos também que podemos fazer por nós mesmos(as), como por exemplo, a autocompaixão - tema que escolhemos para concluir nosso percurso.

**A AUTOCOMPAIXÃO É TRATAR A SI MESMO(A) COMO VOCÊ TRATA AQUELA PESSOA QUE AMA QUANDO ELA ESTÁ TENDO DIFICULDADES.**

É ser gentil com você mesmo(a) quando enfrenta problemas, novos desafios, quando está com medo de encarar uma nova oportunidade, quando

erra... Por meio da autocompaixão nós temos um aliado interno ao invés de um inimigo. E cá entre nós, é muito mais fácil sermos ríspidos(as) conosco do que amorosos(as), não é mesmo?

É muito comum que pensemos em desistir quando o que queremos não dá certo, que nos sintamos incapazes e uma série de outros sentimentos desagradáveis. Às vezes, até desqualificamos nosso sofrimento, o que pode vir de crenças e costumes como "sempre agradeça", "fulano passa por coisa pior", de forma que não damos valor aos nossos sentimentos e nos repreendemos.

**Sabia que dá pra treinar a autocompaixão? Vou te explicar como:**

Tomar consciência sobre o que pensamos e sentimos é importante para orientarmos nossos pensamentos e sentimentos para a autocompaixão. O que podemos exercitar por meio da prática de **mindfulness (atenção plena)**. Lembrando que você pode iniciar sua prática com alguns exemplos que demos nas Trilhas 2 e 3.

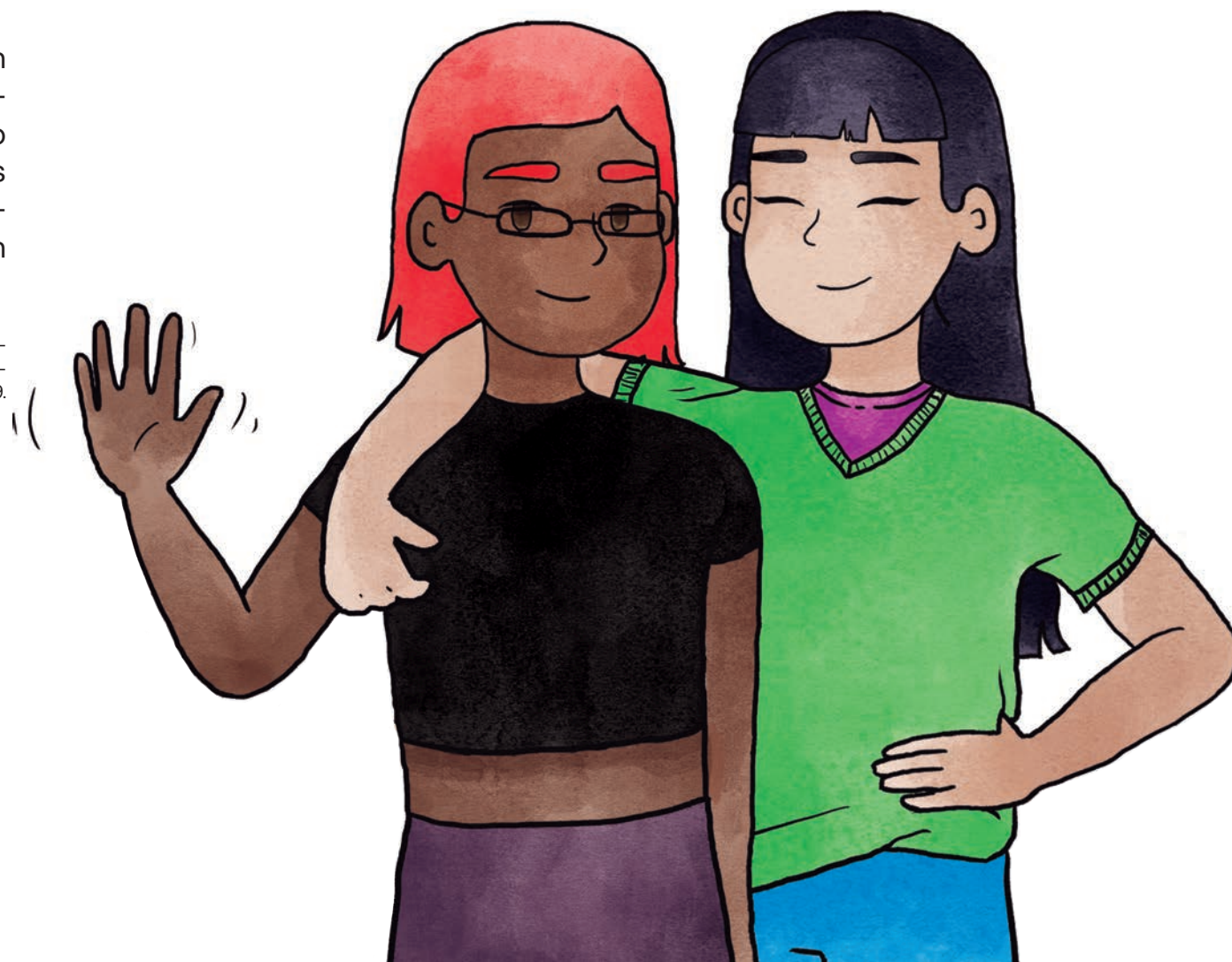
*Mindfulness* é, portanto, um caminho para se chegar à autocompaixão, pois só conseguimos ser compassivos(as) com nós mesmos(as) quando conhecemos o conteúdo do nosso diálogo interno (ou seja, o que falamos para nós mesmos(as)), e é aí que podemos alterá-lo para uma forma mais gentil. Mas vale lembrar que *mindfulness* e autocompaixão não são a mesma coisa.



O *mindfulness* foca principalmente na aceitação da experiência tal como ela é. A pergunta norteadora é: o que estou vivenciando no momento? Isso nos orienta a ampliar a consciência sobre o que sentimos e sobre o que estamos vivendo.

Já a autocompaixão foca mais em cuidar de quem vivencia a experiência a partir da pergunta: o que preciso nesse momento? Ela orienta que nos conectemos com as nossas necessidades e sejamos bondosos(as) com nós mesmos(as) quando sofremos.

<sup>3</sup> Adaptado de: Neff, K. e Germer, C. Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. Porto Alegre: Artmed, 2019.



## ATIVIDADE

Agora propomos uma prática de autocompaixão. Pense em uma situação que tem vivenciado recentemente e que te traz pensamentos desagradáveis e busque completar a tabela<sup>3</sup>. Você pode utilizar este exercício sempre que sentir necessidade de ser mais gentil consigo mesmo(a).

<i>DESCREVA A SITUAÇÃO</i>	<i>QUAIS PENSAMENTOS SURGEM NESSA SITUAÇÃO?</i>	<i>ESSES PENSAMENTOS AJUDAM A SE SENTIR MELHOR? SIM/NÃO</i>	<i>PROCURE TRANSFORMAR ESSES PENSAMENTOS EM FALAS COMPASSIVAS (AMOROSAS):</i>

# DANDO O NOSSO "ATÉ MAIS VER!"

Ufa! **Chegamos ao final dessa jornada, hein?** Como foi para você? Para nós, foi muito lindo te ver folhear os textos e atividades. Esperamos que esta leitura tenha te auxiliado a entender melhor os seus processos, descobrindo mais sobre si e sobre aqueles limites e potências que todas e todos nós temos!

Ser adolescente e jovem é ter a oportunidade de fazer diferente, é poder transformar os incômodos em **ações efetivas**

para melhorar nossa experiência em sociedade, é atuar ativamente pela transformação social. Em pequenas ações, podemos promover poderosos impactos e, juntos, somos ainda mais fortes, porque nossa existência é por si só um ato político. **Qual é o futuro que você espera para os adolescentes e jovens?** O nosso é: que cada adolescente e jovem tenha a oportunidade de ter uma vida com todos os direitos assegurados e mais... que possam desfrutar do equilíbrio com a sua saúde mental e emocional, com o bem estar, com



a alegria, a força do afeto e, ainda, a ousadia de se permitir sonhar novas possibilidades de vida. Topa sonhar conosco?

Desejamos que o contato com um material feito de jovem para jovem, de forma coletiva, possa te inspirar a ampliar ainda mais a potência que existe em você; te estimular a construir em sua localidade, sua comunidade ou em suas redes sociais um espaço seguro e acolhedor para reunir outras jovens potências em prol da saúde mental e emocional; te possibilitar fazer novas amizades e, principalmente, exercer o direito de ser um adolescente e jovem com papel ativo na transformação social!

**Obrigado(a) por ter se permitido experimentar esse caminho conosco!**

E que o desejo de cuidar de quem somos, da nossa saúde e de quem nos é próximo permaneça sempre!

Deixamos aqui um agradecimento especial e cheio de carinho para você, mas também para todas as pessoas que se empenharam e nos ajudaram a prosseguir com essa criação coletiva que tem muito do nosso jeitinho Geração Zelo de ser!

Um abraço e um “até breve”, porque, com toda certeza, ainda nos encontraremos muitas vezes nessa caminhada de cuidados!

## #FICA A DICA

**Aqui vão algumas dicas que podem potencializar o seu contato com esse material:**

Construir redes: formar núcleos de adolescentes e jovens para que possam, juntos, refletir sobre saúde mental e constituir uma rede de apoio.

Realizar um encontro de autocuidado com adolescentes e jovens e utilizar esse material como referência.

Se inscrever no **Caixa de Ferramentas Jovem**, metodologia da ASEC Brasil que te prepara para facilitar rodas de conversa com jovens. Para mais informações sobre inscrições, mande um e-mail para: **contato@asecbrasil.org.br**

Se inscrever na vivência on-line **Trilhas da Geração Zelo** e, junto com seus(suas) amigos(as), realizar as atividades para ganhar selos e um certificado ao final das trilhas. Para se inscrever acesse: **<https://bit.ly/trilhasdageraçãozelo>**

Participar da nossa **comunidade virtual** no Telegram e poder conversar com outros jovens sobre os seus aprendizados: **<https://bit.ly/telegramgeracaozelo>**

## CONHEÇA AS NOSSAS REDES

### Movimento Saber Lidar



[www.instagram.com/movimentosaberlidar](http://www.instagram.com/movimentosaberlidar)



[www.youtube.com/c/MovimentoSaberLidar](http://www.youtube.com/c/MovimentoSaberLidar)

### Movimento Saber Lidar Jovem



[www.instagram.com/saberlidarjovem](http://www.instagram.com/saberlidarjovem)



[bit.ly/youtubemovimentosaberlidarjovem](http://bit.ly/youtubemovimentosaberlidarjovem)

### UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância



[www.instagram.com/unicefbrasil](http://www.instagram.com/unicefbrasil)



[www.youtube.com/user/UNICEFBrasil](http://www.youtube.com/user/UNICEFBrasil)

## OUTROS CONTATOS E CANAIS DE AJUDA



### Canal “Pode Falar”

Voltado a adolescentes e jovens de 13 a 24 anos. Você encontra depoimentos para se inspirar, materiais gratuitos, além de um espaço de acolhimento, onde você pode receber atendimento psicossocial. [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)



### Topity do Unicef

O Topity Chat é um espaço online que combina game e conversa, propondo um ambiente seguro, interativo, totalmente gratuito e livre de julgamentos. Ele tem como objetivo contribuir com a melhoria da autoestima de adolescentes e jovens, colocando-os(as) como protagonistas da experiência numa conversa conduzida por inteligência artificial e 100% confidencial. **No Whatsapp, nosso número é o 95 8420-9991.** Manda um oi pra gente bater um papo! Caso você queira conduzir conversas sobre autoestima e confiança corporal na sua escola, bairro, etc., temos disponível o **Topity +**, um Guia para potencializar o uso do Topity com adolescentes e jovens. Acesse: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-topity>.



### CVV – Centro de Valorização da Vida

Atendimento 24 horas, apoio emocional e prevenção ao suicídio. Atendimento por telefone, email, chat ou voip. **Tel.: 188 Site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**

## OUTROS CONTATOS E CANAIS DE AJUDA



mapa  
saúde  
mental.

### Mapa da Saúde Mental

Uma plataforma online que apresenta informações sobre lugares que fazem

atendimento psicossocial de forma gratuita.

[www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)



### Canal de Ajuda – Safernet Brasil

Esse é um canal para acolhimento de saúde mental em casos de violência online, como cyberbullying, discursos de ódio, vazamento de nudes, ou outras

violações de direitos que ocorram no ambiente digital e que de alguma forma atinjam sua saúde mental. [www.canaldeajuda.org.br](http://www.canaldeajuda.org.br)



### Unidades Básicas de Saúde

**NASF** (Núcleo de Assistência à Família), **CAPSIJ** (Centro de Atendimento Psicossocial Infantil), **UPA** (Unidade de Pronto Atendimento) e **PS** (Pronto Socorro). **Procure a mais próxima da sua casa.**



### Faculdades ou Universidades

Os cursos de psicologia fazem atendimento gratuito nas chamadas clínicas-escola, espaços em que estudantes de psicologia colocam em prática seus conhecimentos, supervisionados por profissionais da área.

## TEMOS UM CONVITE PARA VOCÊ

Agora que você conheceu um pouquinho mais sobre nós e sobre como atuamos em prol da saúde mental, que tal continuar conosco por mais tempo e fazer parte desse coletivo?

Fale com a gente pelo e-mail: [contato@asecbrasil.org.br](mailto:contato@asecbrasil.org.br).

Será um prazer te ter ainda mais perto e conhecer mais sobre você!



# **TRILHAS DA GERAÇÃO ZELO**

***AUTOCUIDADO, SAÚDE MENTAL, ADOLESCÊNCIAS E JUVENTUDES***

**ásêc**<sup>+</sup> Associação pela  
Saúde Emocional

**unicef** 

