



VAMOS CONVERSAR!

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



Associação pela
Saúde Emocional

QUEM SOMOS NÓS!

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

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

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

Esse trabalho foi feito com muito carinho, espero que gostem. Até a próxima!

Isabela Valério | @Isa.isri

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

Faça um post nas redes usando a

#VAMOSCONVERSARJOVEM!

Ficaremos muito felizes em saber que esse material ajudou de alguma forma outros jovens.

uma
iniciativa



www.asecbrasil.org.br | Contato: info@asecbrasil.org.br



VAMOS CONVERSAR!

SÓ MAIS UM RECADINHO ANTES DE COMEÇAR

Ei, você!

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

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

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



VAMOS CONVERSAR!

**PARA TORNAR ESSE MOMENTO AGRADÁVEL,
VAMOS FAZER ALGUNS COMBINADOS?**

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

**EXERCITE A
EMPATIA.**

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

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

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

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

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

**Agora, se você estiver sem nenhuma idéia
sobre como começar, eu tenho duas sugestões:**

- Que tal pedir para cada participante escolher um número de 1 a 20, em seguida você olha a imagem correspondente ao número escolhido, mostra para os demais participantes e então vocês podem começar a conversar!
- Se preferir, você pode retirar o espiral e espalhar os cards para que os participantes escolham um tema para conversar.



VAMOS CONVERSAR!

1



AUTOCUIDADO



VAMOS CONVERSAR!

1

AUTOCUIDADO

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

Você costuma tirar um tempo para cuidar de si mesmo/mesma? O que você considera como autocuidado?

3

Que tal fazer uma lista de estratégias de autocuidado que você quer colocar em prática no seu dia a dia (e não deixe pra lá hein?)



VAMOS CONVERSAR!

2



TECNOLOGIA



VAMOS CONVERSAR!

2

TECNOLOGIA

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

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



VAMOS CONVERSAR!

3



DIVERSIDADE



VAMOS CONVERSAR!

3

DIVERSIDADE

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

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



VAMOS CONVERSAR!

4



CARREIRA



VAMOS CONVERSAR!

4

CARREIRA

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

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



VAMOS CONVERSAR!

5



DIFICULDADES



VAMOS CONVERSAR!

5

DIFICULDADES

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

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



VAMOS CONVERSAR!

6



AUTOESTIMA



VAMOS CONVERSAR!

6

AUTOESTIMA

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

Percebe se a opinião dos outros influencia na sua autoestima?

3

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



VAMOS CONVERSAR!

7



DINHEIRO



VAMOS CONVERSAR!

7

DINHEIRO

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

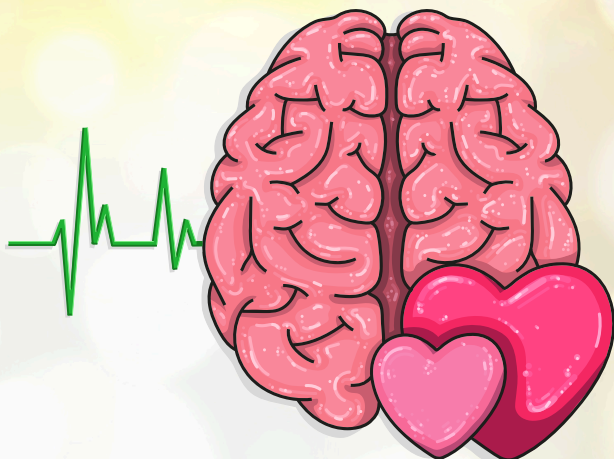
3

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



VAMOS CONVERSAR!

8



SAÚDE MENTAL



VAMOS CONVERSAR!

8

SAÚDE MENTAL

PERGUNTAS DE APOIO

1

Você tem o hábito perceber e refletir sobre seus sentimentos?

2

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

3

Você fala sobre seus sentimentos com outras pessoas?



VAMOS CONVERSAR!

9



PRECONCEITO



VAMOS CONVERSAR!

9

PRECONCEITO

PERGUNTAS DE APOIO

1

Você acredita que exista preconceito atualmente dentro da nossa sociedade?

2

As pessoas nascem preconceituosas ou isso é ensinado para elas?

3

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



VAMOS CONVERSAR!

10



INFORMAÇÃO



VAMOS CONVERSAR!

10 INFORMAÇÃO

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

Como você pode escolher fontes de informações em que confia?



VAMOS CONVERSAR!

11



SABER LIDAR



VAMOS CONVERSAR!

11

SABER LIDAR

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

Como você pode lidar com sentimentos
desagradáveis de forma positiva?



VAMOS CONVERSAR!

12



LIBERDADE



VAMOS CONVERSAR!

12

LIBERDADE

PERGUNTAS DE APOIO

1

Você tem liberdade? Por quê?

2

Qual a relação entre liberdade e responsabilidade para você?

3

Como você percebe a relação entre liberdade e confiança?



VAMOS CONVERSAR!

13



AMOR



VAMOS CONVERSAR!

13

AMOR

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

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



VAMOS CONVERSAR!

14



PRESSÃO SOCIAL



VAMOS CONVERSAR!

14

PRESSÃO SOCIAL

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

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

3

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



VAMOS CONVERSAR!

15



MEIO AMBIENTE



VAMOS CONVERSAR!

15

MEIO AMBIENTE

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

Como podemos incentivar que outras
pessoas consumam de forma sustentável?

3

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



VAMOS CONVERSAR!

16



ANSIEDADE



VAMOS CONVERSAR!

16

ANSIEDADE

PERGUNTAS DE APOIO

1

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

2

Consegue perceber o que dispara
ansiedade em você?

3

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



VAMOS CONVERSAR!

17



LUGAR DE FALA



VAMOS CONVERSAR!

17

LUGAR DE FALA

PERGUNTAS DE APOIO

1

Como dar mais voz aos jovens?

2

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

3

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



VAMOS CONVERSAR!

18



PANDEMIA



VAMOS CONVERSAR!

18

PANDEMIA

PERGUNTAS DE APOIO

1

O que a pandemia da Covid-19 representou para você?

2

Quais sentimentos essa pandemia despertou?

3

Consegue perceber algum ganho desta pandemia na sua vida?



VAMOS CONVERSAR!

19



PRIVILÉGIOS



VAMOS CONVERSAR!

19

PRIVILÉGIOS

PERGUNTAS DE APOIO

1

O que são privilégios para você?

2

Todos temos as mesmas oportunidades na vida?

3

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



VAMOS CONVERSAR!

20



SONHOS



VAMOS CONVERSAR!

20 SONHOS

PERGUNTAS DE APOIO

1

Quais sonhos você alimenta sobre sua vida, seu futuro?

2

O que você tem feito para conseguir realizar seus sonhos?

3

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



VAMOS CONVERSAR!



Associação pela
Saúde Emocional

www.asecbrasil.org.br