

Código GCE 0045.0355.010039 -

CARTILHA - EMOÇÕES E SENTIMENTOS: O MUNDO DENTRO DE NÓS - 106 PÁGINAS



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

Emoções e Sentimentos

O MUNDO DENTRO DE NÓS



RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE
DE SEGURANÇA PÚBLICA



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Geração **CONSCIENTE**

O CUIDADO TRANSFORMA



Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma”	4
1. Pra começo de conversa	8
2. Metodologias	11
1. Mapa do mundo interno	14
2. Nomeando as emoções	19
3. Caixa de ferramentas	28
4. As três zonas	36
5. Sentir e deixar sair	43
6. Autocompaixão	50
7. Saúde mental	59
8. Autocuidado	69
9. Comunicação não-violenta	78
10. O bem-estar de todo mundo	87
3. Para saber mais	97
4. Para fazer mais	100
5. Feedback da cartilha	103
Referências bibliográficas	104



APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a coletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.



3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.



5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.



7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:



1. Habilidades socioemocionais



2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência



3. Direitos sexuais e reprodutivos

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de três eixos de ação:

1. Informação: comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;

2. Educação em saúde: oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;

3. Engajamento social: concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS TRATAR DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS.

POR QUE “GERAÇÃO CONSCIENTE?”

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emerga uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na pasta de materiais¹.

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!

¹ Disponível em: <http://bit.ly/PastaDeMateriaisGC>



I. PRA COMEÇO DE CONVERSA

A adolescência é um período do desenvolvimento humano bastante rico e cheio de potência. É também caracterizada por desafios e necessidades específicas que, quando bem atendidas, possibilitam que as potencialidades desta fase sejam vividas com autonomia e bem-estar. Contudo, **a adolescência no Brasil ainda é atravessada por graves questões de saúde que impedem ou dificultam que a maior parte das(os) jovens viva essa etapa com segurança e plenitude.** Dentre elas, questões de saúde mental e sofrimento emocional se destacam como algumas das mais urgentes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS):

- 
- 
- 16% das pessoas entre 10 e 19 anos de idade sofre com alguma doença relacionada à saúde mental;
 - A metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, porém, a maioria não é corretamente identificada ou tratada;
 - O suicídio é a segunda principal causa de morte entre adolescentes de 15 e 19 anos.

A pandemia causada pelo COVID-19 apenas agravou esse cenário, porque afastou as(os) adolescentes do convívio com amigos e parentes, interrompeu esportes e atividades de lazer coletivas e gerou situações de estresse, pânico disseminado, desinformação e desorganização de atividades pedagógicas.

Superado o estado de calamidade pública pelo vírus, **a população jovem foi a mais afetada pela crise da saúde pública, com relação à saúde mental.** Conforme o relatório do Estado Mental do Mundo (2023), apenas no Brasil, 39% mais pessoas dos 18 aos 24 anos relataram mais queixas de sintomas de ansiedade, depressão e transtornos sociais, como fobia e síndrome do pânico, quando comparadas à faixa etária dos 55 a 64. A pesquisa Covitel, por sua vez, traz que **o número de jovens diagnosticadas(os) com depressão praticamente dobrou depois da pandemia, passando de 7,7% para 14,8%.**

Trata-se de uma geração que, em comparação à dos avós, está mentalmente mais angustiada ou lutando contra o mal-estar emocional. Este cenário foi confirmado em grupos focais realizados preliminarmente pelo projeto Geração Consciente com adolescentes, profissionais da educação e da saúde: **dentre as questões de saúde do adolescente, a saúde mental e emocional surge como a mais urgente, quase invariavelmente.**

A IMPORTÂNCIA DO (RE)CONHECIMENTO DAS EMOÇÕES

As emoções representam parte fundamental de quem somos e de como vivemos.

Ainda assim, curiosamente, temos poucas instâncias de educação socioemocional ao longo da vida – raramente na escola e de forma frequentemente pouco qualificada na família. Nos últimos anos, essa lacuna na educação tem sido cada vez mais reconhecida e trabalhada por meio de programas de **aprendizagem socioemocional**.

Aprendizagem socioemocional é o processo de aprender a se tornar consciente das próprias emoções e a gerenciá-las, sentir e demonstrar empatia pelos outros, cuidar das relações e tomar decisões construtivas que promovam o bem-estar do coletivo. Quando falamos de habilidades socioemocionais, falamos, dentre outras coisas, de:

- 
- 1. Autoconsciência:** a familiaridade do sujeito com suas experiências internas, suas emoções, seus pensamentos e impulsos;
 - 2. Autorregulação:** a capacidade de autorregular seus estados emocionais – não controlando as emoções, mas retornando a um estado de maior bem-estar e equilíbrio quando tudo se torna muito intenso;
 - 3. Empatia e compaixão:** a capacidade de conectar-se com o estado emocional do outro, compreendê-lo, se interessar por ele e desejar contribuir para o seu bem-estar;
 - 4. Habilidades de relacionamento:** habilidades interpessoais que pacificam e fortalecem boas relações, como a capacidade de escuta atenta e de resolução de conflitos.

As dez oficinas desta cartilha procuram abordar as quatro habilidades acima citadas. Elas foram construídas com base em diversas fontes teóricas e metodológicas que estão listadas na seção de referências bibliográficas. Contudo, a principal referência orientadora destas metodologias é o programa Social Emotional and Ethical Learning (SEE Learning).

O SEE Learning é um programa educacional de desenvolvimento social, emocional e ético para crianças e adolescentes criado pela Emory University. Foi desenvolvido a partir da colaboração internacional de especialistas em educação, psicologia do desenvolvimento e neurociência e incorpora as mais recentes descobertas científicas sobre o treinamento da atenção, o cultivo de compaixão e o desenvolvimento de resiliência.

O programa incorpora boa parte das maiores descobertas científicas sobre o trauma e o trabalho com as emoções de indivíduos e comunidades que o experienciaram. Dessa forma, o SEE Learning alinha, de forma prática e estruturada, princípios e técnicas para o trabalho com as experiências emocionais de forma segura para indivíduos e grupos que ainda lidam com consequências de experiências traumáticas, como é o caso de muitas(os)

adolescentes, particularmente depois dos dois anos de isolamento social necessariamente imposto pela pandemia de covid-19.

Em suma, as(os) adolescentes enfrentam um período que já é desafiador por si só – e que agora está ainda mais marcado, para muitos, por perdas, violências, medo e solidão. **A partir de pequenas intervenções ao longo do tempo, é possível cultivar habilidades fundamentais para que lidem melhor com suas emoções e dificuldades e, juntos, construam uma escola acolhedora e promotora de saúde mental e emocional.** O trabalho com as emoções deve ser realizado com sensibilidade, cuidado e responsabilidade – e esta cartilha aponta caminhos para fazê-lo.

Importante: Quando abrimos a porta para falar das emoções, questões de saúde mental mais graves que antes eram vividas em silêncio podem começar a aparecer. Os adolescentes podem se sentir mais à vontade para compartilhar o que estão vivendo, o que pode incluir questões como automutilação e suicídio. É importante se informar sobre como manejar esses casos.

A Fundação Demócrito Rocha, em parceria com o Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) elaborou uma cartilha de orientações para educadores e profissionais da saúde para a prevenção da automutilação e do suicídio. Nas páginas 79-93, especificamente, há orientações para intervenções em situações de alerta e manejo de casos de risco baixo, médio e alto. Confira: https://prevencaoevida.com.br/wp-content/themes/opas/assets/pdf/cartilha_3.pdf





2. METODOLOGIAS

Para esta cartilha – **Emoções e Sentimentos: O Mundo Dentro de Nós** –, elaboramos **dez metodologias**. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!**

1. MAPA DO MUNDO INTERNO



A proposta desta metodologia é apresentar a existência de um **mundo interior** – o mundo dos sentimentos, dos pensamentos, dos desejos, das memórias e das emoções. A dinâmica consiste na **construção de um mapa** “do mundo interior”, que vai auxiliar as(os) adolescentes a desenvolver uma consciência básica de sua estrutura mental e emocional, permitindo a compreensão de como as emoções e os sentimentos têm influência sobre o nosso bem-estar e o bem-estar das outras pessoas.



2. NOMEANDO AS EMOÇÕES



As emoções são processos psíquicos e físicos intensos desencadeados em resposta a situações diversas. Nesta oficina, as(os) adolescentes irão aprender a **identificar e nomear cinco experiências emocionais básicas**: raiva, medo, tristeza, alegria e nojo. Assim, terão maior consciência para manejá-las de forma mais construtiva, podendo até criar um melhor desfecho para situações do cotidiano e minimizar o desconforto associado a algumas dessas experiências.



3. CAIXA DE FERRAMENTAS



Por vezes, as emoções podem sair do controle e se tornar disfuncionais – daí surgem momentos de sofrimento intenso que despertam efeitos físicos e psicológicos, desencadeados pela **desregulação emocional**. Nesta oficina, as(os) adolescentes irão desenvolver uma “**caixa de ferramentas**” para lidar com esses momentos. As ferramentas podem ajudar no retorno a um estado de maior calma e bem-estar – o processo de autorregulação.



4. AS TRÊS ZONAS



Esta oficina aprofunda o tema da **autorregulação emocional**, introduzindo o modelo das três zonas – 1) zona alta, ligada à hiperexcitação e a sentimentos de agitação, raiva, e medo; 2) zona baixa, ligada à hipoexcitação e a sentimentos de letargia, depressão e solidão; e 3) zona OK, intermediária entre as zonas anteriores e ligada a sentimentos de calma, atenção e bem-estar. A oficina desenvolve **consciência** para a identificação sobre as três zonas – e ferramentas para buscar um estado de maior bem-estar em situações de emoções intensas.



5. SENTIR E DEIXAR SAIR



Até aqui, aprendemos principalmente sobre **reconhecer e nomear emoções**. Nesta oficina, você irá apoiar as(os) adolescentes a sentir e expressar as emoções de forma saudável. Além da perspectiva individual, ou seja, de aprendizado de cada adolescente sobre si, esta dinâmica inclui a perspectiva coletiva, permitindo o reconhecimento do sentir emoções diversas como algo natural a todas as pessoas. Ao final, as(os) participantes terão aprendido alguns recursos para pensar novas possibilidades e **estratégias de lidar com as emoções**.



6. AUTOCOMPAIXÃO



A adolescência é um período que desperta questionamentos e produz, geralmente, estresse, medo e insegurança. Também nesta fase, adolescentes costumam desenvolver hábitos de autocrítica, autojulgamento e autocobrança que produzem sofrimento e se estendem por toda a vida adulta. O desenvolvimento da autocompaixão iniciado nesta oficina pode possibilitar o início de um processo de maior **autoaceitação** e **autogenerosidade**. Desta forma, as(os) adolescentes podem atravessar os desafios característicos da adolescência – e da vida adulta, no futuro – com maior suavidade.



7. SAÚDE MENTAL

A experiência de emoções e do sofrimento emocional é natural e inevitável. Contudo, o sofrimento emocional pode alcançar níveis de intensidade além do aceitável, gerando prejuízo a si e/ou aos demais, colocando a vida das pessoas em risco. Esta oficina foca no primeiro passo necessário para o **cuidado com a saúde mental**: a **informação** e a **consciência**, jogando luz sobre





as condições de saúde mental, discutindo mais profundamente os desafios da adolescência e informando sobre os serviços de saúde do município e demais recursos disponíveis em situações de sofrimento intenso. Aborda temas como: depressão, transtornos alimentares, automutilação e outros.

8. AUTOCUIDADO

Praticar autocuidado é manter ações e estratégias no dia a dia que ajudam a manter o bem-estar ou a **manejar momentos de mal-estar**. Esta oficina propõe a construção de um **plano individual de autocuidado** que identifica e sistematiza as ações que os(as) adolescentes já tomam ou podem começar a tomar para cuidarem melhor de si. A oficina procura expandir para além das ações típicas de autocuidado, como alimentação e sono equilibrados, sugerindo ações e práticas simples e acessíveis em cinco esferas (corpo, mente, emoções, relações e espírito). A ideia é construir menos obrigações e mais pequenos prazeres que podem apoiar o cultivo de saúde e bem-estar.



9. COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

Nas oficinas anteriores desenvolvemos a relação das(os) adolescentes consigo e com suas emoções. Aqui, direcionaremos nosso olhar para as relações, instrumentalizando para o desenvolvimento de **relacionamentos saudáveis** e para **evitar ou desfazer conflitos** através da comunicação não-violenta (CNV). A partir de uma dinâmica de **Teatro-Fórum**, vamos aprender a escutar com atenção e empatia, a nos expressarmos com honestidade e clareza, além de resolver conflitos sem machucar ninguém.



10. O BEM-ESTAR DE TODO MUNDO

Relações próximas e de qualidade são o que mantém as pessoas felizes (mais do que sucesso profissional ou dinheiro), segundo pesquisas. Especialmente após o início da pandemia, muitas(os) adolescentes parecem tender ao isolamento e ao desinvestimento dos vínculos comunitários e das relações profundas, o que inevitavelmente impacta negativamente sua saúde e seu bem-estar. Esta oficina procura **fortalecer o senso de comunidade e pertencimento das(os) adolescentes**, ressaltando para cada um(a) deles(as) a importância de cuidarem uns dos outros e das suas relações para promover a saúde e o bem-estar de todos.



1. Mapa do mundo interno

INTRODUÇÃO

Este primeiro encontro introduz o percurso de oficinas direcionado para o tema das emoções e da saúde mental. A proposta nesta primeira metodologia é que as(os) participantes comecem a reconhecer a existência de um **mundo interior**. Trata-se da vida interior compartilhada por todas as pessoas – suas emoções, pensamentos, lembranças, desejos... – mas que cada um vive de maneira individual e singular.

A chegada à adolescência sem acesso a uma educação emocional de qualidade – com informações sobre o funcionamento da sua dimensão psicológica e emocional e o desenvolvimento de habilidades para um melhor e mais consciente manejo dela – é bastante comum. Isso pode resultar, muitas vezes, em uma dificuldade de até mesmo entender do que queremos falar quando falamos das emoções e da mente.

Por isso, começamos este eixo temático com um reconhecimento do fato de que **cada ser humano tem uma vida interior – por vezes calma, por vezes movimentada, por vezes agradável, por vezes dolorida – e que podemos aprender a manejar com mais inteligência para cultivar bem-estar, mesmo em momentos difíceis.**

A dinâmica desta atividade consiste na construção de um mapa do mundo interior. As(os) adolescentes são convidadas(os) a preencher um modelo que oferece uma descrição básica dos “territórios” desse mundo: pensamentos, emoções, sensações e vontades. Com uma consciência básica sobre a existência desse mundo e da sua estrutura pode-se adentrar o restante do percurso de oficinas sobre as emoções, seu funcionamento e o seu manejo.

OBJETIVOS

- Reconhecer a existência de um mundo interno e de como ele é parte fundamental de quem somos;
- Compreender o mundo interno e nossa relação com ele como determinante para nossa qualidade de vida;
- Reconhecer a natureza dinâmica e complexa do mundo interno;
- Compreender como a familiarização com o mundo interno e o seu funcionamento pode produzir bem-estar.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
- Quatro cópias de cada um dos dois modelos de mapas do mundo interno (dia bom e dia difícil – disponíveis nos anexos); - Canetas/lápis.	50 minutos	- O que é o meu “mundo interior”? - Como o meu mundo interior funciona? - Quais os benefícios de me dedicar a conhecer e cuidar do meu mundo interior?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO - DISCUSSÃO RELÂMPAGO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- Divida as(os) adolescentes em grupos de três a seis pessoas.** A atividade começa com um questionamento simples para que elas(es) façam uma discussão relâmpago em grupo. A pergunta é: **onde vocês estão agora?** Explique que a resposta é mais complexa do que parece.
- Dê dois minutos para que discutam e peça para que compartilhem rapidamente no grupo maior, em poucas palavras, a resposta que encontraram.** As respostas provavelmente vão circular em torno do ambiente físico onde estão (ex.: na sala de aula, na escola, no planeta Terra).



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- Identifique se algum grupo chegou a uma resposta que contemple o mundo interior** – ou seja, a ideia de que cada um de nós habita não só um mundo exterior (uma sala de aula, uma escola, uma cidade, um país, um planeta), mas também um mundo dentro de si. Se essa resposta tiver surgido, utilize-a para engatar a explicação a seguir.
- Explique a diferença entre mundo interior e mundo exterior.** Convide as(os) adolescentes a olharem ao seu redor. O que eles veem? Quais objetos, pessoas e cores? O que mais observam sobre esse ambiente? Quais cheiros, sons, texturas?

- **Refleta com o grupo: este é o mundo exterior.** É tudo o que está em torno de nós, o que vemos, ouvimos, cheiramos, tocamos. Mas este não é o único mundo em que habitamos. Vivemos também em um mundo dentro de nós: nosso mundo interior.
- **Peça para que as(os) adolescentes digam o que entendem com a expressão “mundo interior”.** Depois de ouvi-las(os), explique que o mundo interior é tudo o que vive e acontece dentro de nós: nossos pensamentos, sentimentos, sensações, desejos, imaginação, memórias, crenças, esperanças, sonhos... Todo mundo tem um mundo interior único e cada pessoa só tem acesso direto ao seu.
- **Explore a analogia entre mundo exterior e mundo interior:** o mundo exterior é vasto, cheio de paisagens, territórios e experiências diferentes – e está sempre mudando. Podemos viajar através dele, explorá-lo, descobrir novas regiões, interagir com ele de diferentes formas. Da mesma forma, o mundo interior também é vasto, está sempre mudando e é cheio de paisagens e experiências diversas que podemos explorar. Todos os dias temos milhares de pensamentos, sentimentos, memórias, desejos... Até quando dormimos nossa mente continua ativa com imagens, pensamentos, sentimentos... Às vezes, passear por esse mundo é agradável. Outras vezes, passamos por paisagens difíceis, nos deparando com pensamentos e sentimentos que nos sobrecarregam e nos fazem sofrer.
- **Apresente a ideia de que o mundo interno de cada um de nós é único, mas que o grupo compartilha estruturas e conteúdos muito parecidos.** Cada um de nós tem seus próprios pensamentos, sensações e sentimentos. E todo ser humano tem seus próprios pensamentos, sensações, sentimentos – ou seja, o que acontece comigo também acontece com o outro, apenas não falamos muito sobre isso. Esses itens podem variar na forma, mas estão sempre lá! E são mais parecidos do que pensamos.
- **Introduza a ideia de que é possível ganhar familiaridade com o mundo interior e fale sobre como isso nos beneficia.** Assim como podemos viajar pelo mundo exterior, também conseguimos colocar nossa atenção no nosso mundo interno para ver o que está acontecendo dentro de nós. Quanto mais tempo dedicamos a olhar para esse mundo interior, melhor o compreendemos. Quanto melhor o compreendemos, melhor conseguimos lidar com ele e com suas diversas paisagens.



3. MAPA DO MUNDO INTERIOR

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Apresente para a turma os dois modelos de mapa do mundo interno e explique como funcionará a dinâmica.** Se construíssemos um mapa de uma área física, da escola ou do bairro, por exemplo, isso ajudaria a nos orientar dentro desses territórios. Da

mesma forma, podemos construir um mapa do nosso mundo interno. Ele irá nos ajudar a conhecer esse território interno ainda mais. Aqui, temos dois exemplos disso: um mapa do mundo interno em um dia bom e um mapa do mundo interno em um dia difícil.

- **Explique as quatro “regiões” do mapa:** Podemos dizer que há algumas regiões básicas do mundo interno apresentando quatro delas: pensamentos, emoções, sensações e vontades. Os pensamentos são as ideias, crenças e julgamentos; as emoções são experiências afetivas fortes que envolvem nosso corpo e nossa mente; as sensações são experiências físicas que sentimos no corpo e as vontades são nossos desejos e impulsos. Você pode dar exemplos de cada um, podendo se inspirar no modelo disponível mais adiante.
- **Divida a turma em quatro grupos e distribua dois modelos de mapa do mundo interno para cada uma.** Cada grupo terá uma cópia do “dia bom” e uma cópia do “dia difícil”.
- **Cada grupo deverá preencher as quatro seções dos mapas** (pensamentos, emoções, sensações e vontades) de acordo com as experiências internas de um dia bom e de um dia ruim. Deverão pensar em, pelo menos, dois exemplos para cada uma das seções. Por exemplo:



- Acompanhe a execução da atividade com cada grupo, oferecendo ajuda e explicações adicionais para aquelas(es) que tiverem dificuldade.



4. PARTILHA

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Cada grupo terá três minutos para apresentar os seus modelos preenchidos.
- Aproveite cada uma das quatro apresentações para pontuar aspectos importantes das falas das(os) adolescentes, como as semelhanças e diferenças entre os modelos dos diferentes grupos, o contraste entre os dias bons e os dias difíceis etc.



5. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Enfatize a natureza passageira de todas as experiências internas:** todos preferimos nos deparar com as paisagens que encontramos nos dias bons, mas todos vamos enfrentar dias difíceis também. A boa notícia é que as experiências internas estão sempre mudando. Isso depende do que acontece à nossa volta, mas também de como nos relacionamos com nossos pensamentos, nossas emoções, nossas sensações e nossas vontades.
- **Faça uma conexão desse primeiro encontro com as próximas oficinas do eixo.** Felizmente, podemos aprender a lidar melhor com esse mundo, o que é especialmente útil nos dias difíceis – então explique que é nisso que iremos focar nas próximas oficinas. O primeiro passo é nos familiarizarmos com nosso mundo interno. Na próxima oficina, vamos entender mais sobre a região das emoções.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br





2. Nomeando as emoções



INTRODUÇÃO

Emoções são processos psíquicos e físicos intensos desencadeados em resposta a situações que avaliamos (consciente ou inconscientemente) como importantes para o nosso bem-estar. As emoções se desenvolveram ao longo dos milênios de evolução humana com objetivo de autoproteção e de comunicação das necessidades de um indivíduo para os demais. São experiências universais, naturais e inevitáveis – por isso é tão importante aprender sobre elas.

As emoções estão totalmente atreladas à saúde mental. A forma como cada pessoa reconhece e faz o manejo de suas emoções influencia – ou até mesmo determina – seu bem-estar e a qualidade de suas relações. **Nesse sentido, uma habilidade primordial é a de reconhecimento e nomeação das emoções.**

Ter consciência sobre as características e o funcionamento das nossas emoções é o primeiro passo para manejá-las de forma mais construtiva. A consciência sobre um episódio emocional enquanto ele se desenrola possibilita uma escolha sobre seu desfecho. Ou seja, permite que tomemos uma decisão consciente sobre como vamos manejar o que se apresenta ao invés de simplesmente seguir impulsos. Essa consciência também diminui o desconforto associado a algumas experiências emocionais intensas.

Esta oficina se dedica a explorar o mundo das emoções com foco no processo de reconhecimento e nomeação das cinco experiências emocionais básicas: raiva, medo, tristeza, alegria e nojo.² Ela se apoia sobre o grande corpo de pesquisa do psicólogo americano Paul Ekman e de seus sucessores, que se dedicaram a compreender o funcionamento das cinco emoções universais e as formas de manejá-las para obtermos bem-estar individual e nas relações.

² Cultivating Emotional Balance (CEB). Atlas das emoções. Disponível em: <http://atlasofemotions.org/>

OBJETIVOS

- Adquirir a capacidade de reconhecer e nomear as cinco emoções básicas em si e nos outros;
- Reconhecer as emoções como experiências naturais, passageiras, não escolhidas/deliberadas e que comunicam necessidades;
- Compreender a consciência sobre processos emocionais como fonte promotora de bem-estar.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Papéis com as seis perguntas da dinâmica de integração (disponíveis nos anexos); • Cartões de características das emoções impressos (disponíveis nos anexos); • Lápis/canetas.	50 minutos	• O que são as emoções e por que elas existem? • Quais são as características das cinco emoções básicas? • Como identificar que uma emoção está presente?

ROTEIRO

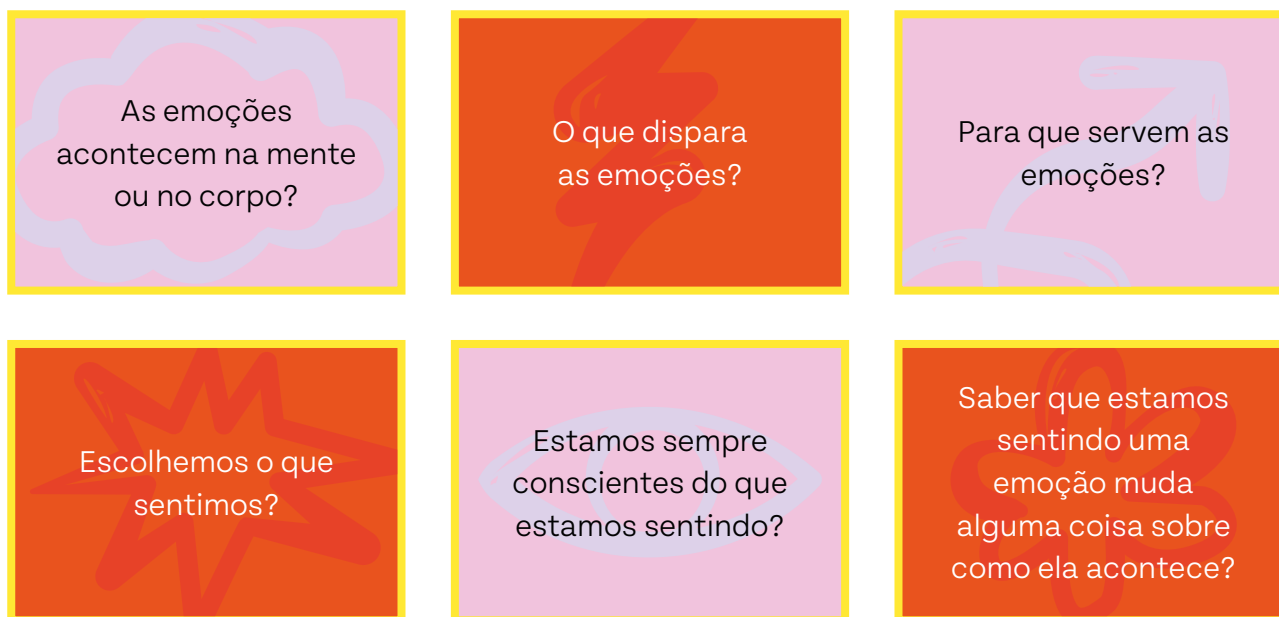


I. INTEGRAÇÃO - DISCUSSÃO RELÂMPAGO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Inicie a oficina apresentando a ideia do encontro:** falar sobre as cinco principais emoções que todas as pessoas sentem ao longo de suas vidas: raiva, medo, tristeza, alegria e nojo.
- **Divida as(os) adolescentes em seis grupos e distribua as perguntas abaixo entre elas(es).** Cada grupo terá cinco minutos para discutir a sua pergunta.





2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Peça para que cada grupo apresente rapidamente a resposta à qual chegou e, a partir das respostas, apresente algumas características básicas das emoções.** Suas pontuações podem caminhar no seguinte sentido:
 - **As emoções acontecem na mente ou no corpo?**

As emoções são experiências intensas que acontecem tanto na mente quanto no corpo. Com cada emoção vem um conjunto de sensações físicas. Elas não são experiências só psicológicas, pois envolvem o corpo todo, com sensações mais ou menos agradáveis, às vezes bastante desconfortáveis.
 - **O que dispara as emoções?**

Temos emoções sobre coisas que importam para nós. Se surge uma emoção é porque consideramos, de forma correta ou incorreta, que algo importante para o nosso bem-estar está em jogo. Chamamos as situações ou eventos que disparam uma emoção de “gatilhos”. Os gatilhos são diferentes para cada pessoa – e às vezes podem gerar várias emoções ao mesmo tempo. Por exemplo: se um amigo briga conosco, podemos sentir raiva e tristeza ao mesmo tempo. Os gatilhos podem ser eventos no presente, lembranças, situações imaginadas, conversas ou pensamentos sobre experiências emocionais passadas.

- **Para que servem as emoções?**

As emoções surgiram ao longo da evolução humana para nos alertar que algo importante para o nosso bem-estar pode estar acontecendo e nos ajudar a lidar com isso. Elas são respostas automáticas do nosso corpo e da nossa mente que têm o objetivo de nos ajudar a lidar com situações sem ter que pensar a cada situação e assim agir rapidamente para o melhor desfecho.

- **Escolhemos o que sentimos?**

Na maior parte do tempo não escolhemos o que sentimos – as emoções vêm sem o nosso controle. Elas geralmente surgem rapidamente sem qualquer processo de decisão consciente.

- **Estamos sempre conscientes do que estamos sentindo?**

É muito comum não termos consciência sobre nossas emoções, até depois que a experiência aconteceu. Exemplo: em uma discussão, não nos damos conta de que estávamos com muita raiva, mesmo horas ou dias depois que a situação terminou – e que reagimos a ela seguindo os impulsos da raiva.

- **Saber que estamos sentindo uma emoção muda alguma coisa sobre como ela acontece?**

Quando não nos damos conta do que estamos sentindo na hora, é muito provável que não consigamos parar para pensar em como agir. Nestes casos, a tendência é seguir o impulso daquela emoção. Por isso é importante aprender a reconhecer os sinais de cada emoção, assim, perceberemos logo de cara: “estou com raiva” ou “estou triste”. Ter consciência sobre isso nos faz perceber que essa emoção influencia a forma como vemos a situação e a forma como queremos reagir.

- **Explique que hoje vamos conhecer as características de cada emoção, para que consigamos identificá-las quando aparecerem – tanto em nós quanto nos outros.**



3. DINÂMICA

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Disponha os papéis com os nomes das cinco emoções no chão, com algum espaço entre eles.** As(os) adolescentes vão atribuir características a cada uma das emoções, para que depois tenham uma visão geral dos gatilhos comuns, dos efeitos fisiológicos, das expressões faciais, das mensagens, dos impulsos e dos propósitos de cada emoção.
- **Separe as características por seções: junte todos os gatilhos, todas as expressões faciais, todos os efeitos no corpo etc.** As(os) adolescentes vão parear cada um com a emoção à qual corresponde. Nesse primeiro momento, deixe que eles definam livremente como vão atribuir cada característica.
- **Comece distribuindo os cartões com os gatilhos comuns:** apresente cada uma das situações apresentadas nos gatilhos e reflita com as(os) adolescentes sobre qual emoção provavelmente seria disparada diante daquele evento.
- **Entregue os cartões com as expressões faciais e deixe que as(os) adolescentes identifiquem a emoção que cada uma expressa.** Peça para que distribuam as expressões entre as cinco emoções.
- **Entregue os cartões com os efeitos no corpo e peça para que elas(es) tentem reconhecer quais são os efeitos de cada emoção no corpo.**
- **Entregue os cartões com as mensagens de cada emoção.** Explique que, nessa parte, imaginaremos que cada emoção tem uma voz e está comunicando uma mensagem. O que cada emoção diria?
- **Distribua os impulsos e peça para que pensem sobre as vontades que vêm com cada emoção.** Quando estou com raiva, dá vontade de quê? Quando estou com nojo, dá vontade de quê?
- **Distribua os cartões dos propósitos.** Explique que cada emoção tem um propósito – elas tentam nos ajudar a evitar o que pode nos machucar e nos aproximar do que nos faz bem. **Podemos pensar que cada emoção procura nos ajudar em algum sentido.** Peça para que as(os) adolescentes reflitam sobre o que cada emoção nos ajuda a fazer e distribuam os cartões dos propósitos de acordo.

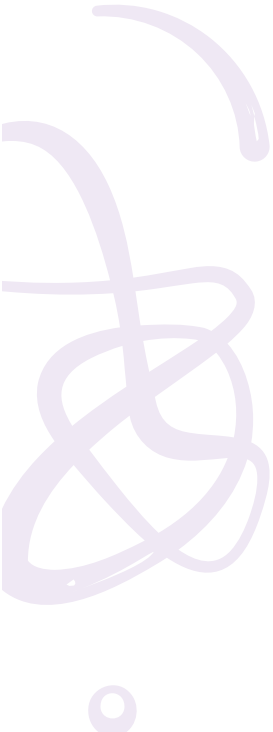


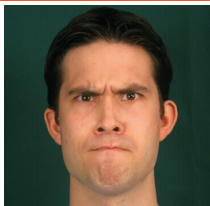
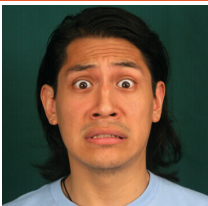
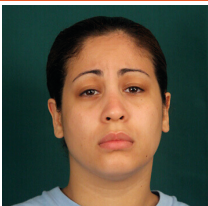
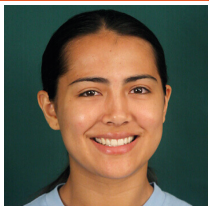


4. DISCUSSÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Releia todas as características com as(os) adolescentes e comente sobre como elas(es) as organizaram.**
- **Quanto aos gatilhos, explique que, em geral:**
 - Os gatilhos da raiva estão ligados a situações em que nos sentimos invadidos, desrespeitados ou agredidos.
 - Os gatilhos do medo tendem a estar ligados a situações que vemos como ameaças ao nosso bem-estar (explique aqui que o medo e a raiva estão muito ligados e que, às vezes, sentimos raiva porque estamos assustados e sentimos que precisamos nos defender).
 - Os gatilhos da tristeza tendem a estar ligados a situações de perda, desilusão, decepção ou solidão. Explique que a tristeza também está ligada à raiva: que às vezes ficamos tão tristes e nos sentimos tão frágeis que transformamos este sentimento em raiva, porque assim nos sentimos mais fortes e no controle. O contrário também pode acontecer – sentimos tanta raiva que nos deprimimos.
 - Os gatilhos da alegria tendem a estar ligados a experiências fisicamente positivas (comer alguma coisa gostosa, por exemplo) ou a sentimentos de pertencimento e conexão com outras pessoas. Mas nem sempre gatilhos de alegria tem a ver com situações positivas – por vezes, podemos sentir alegria ao ver alguém de quem não gostamos sofrer ou ao exercer poder sobre outras pessoas.
 - Os gatilhos do nojo tendem a estar ligados a situações ou coisas que percebemos como tóxicas – tanto fisicamente, no caso de uma comida estragada, quanto emocionalmente. Às vezes, quando presenciamos uma situação em que alguém é muito cruel com outra pessoa, sentimos nojo. Também podemos sentir nojo quando vemos no outro comportamentos ou características que julgamos aversivas por conta de preconceitos ou estigmas prejudiciais que aprendemos ao longo da vida.
 - Se necessário, corrija algumas das atribuições, especialmente no que tange às expressões faciais, às mensagens e aos propósitos.

- 
- **Quanto aos efeitos no corpo, explique que alguns efeitos de emoções diferentes são iguais ou parecidos.** Talvez as(os) adolescentes possam atribuir “tremores” ou “tensão nos ombros” ao medo ou “respiração acelerada” à raiva. É interessante comentar como esses efeitos podem estar presentes em ambos.
 - **Quanto aos propósitos, reforce que cada emoção tem uma importância para a nossa sobrevivência** – tentam nos apontar o que nos faz bem e nos afastar do que nos faz mal. É muito importante ouvir as mensagens que elas tentam nos passar sem, contudo, seguir impulsos que podem ser destrutivos. Exemplifique:
 - O propósito da raiva é nos ajudar a colocar limites. Ela nos indica que nos sentimos desrespeitados, que talvez precisemos dizer “não” a essa situação e colocar limites para o outro. Explique que podemos fazer isso de muitas maneiras: o impulso geralmente é de agressão, mas é possível se posicionar de forma pacífica e assertiva.
 - O propósito do medo é nos ajudar a evitar ameaças. Ele tenta nos proteger de situações que podem nos fazer mal. É importante ouvir a mensagem do medo e avaliar como vamos responder – vamos fugir? Vamos pedir ajuda? Quando surge o impulso de brigar, será que é a melhor forma de reagir?
 - O propósito da tristeza é sinalizar para as outras pessoas que precisamos de conforto e apoio. Ela é uma emoção que nos ajuda a receber cuidado. Muitas vezes, temos vontade de ficar sozinhos quando estamos tristes, mas a tristeza é uma emoção que pode se desenrolar com mais suavidade e rapidez com a ajuda de pessoas de confiança.
 - O propósito da alegria é indicar a você as coisas que te fazem bem. Em geral, ela nos indica o que nos traz bem-estar.
 - O propósito do nojo é indicar as situações que são tóxicas ao nosso corpo ou à nossa mente. Mas nem sempre precisamos seguir os impulsos que ele traz.
 - A tabela de apoio a seguir apresenta a distribuição mais acurada dos cartões:

	RAIVA	MEDO	TRISTEZA	ALEGRIA	NOJO
GATILHOS COMUNS	Alguém gritou comigo e me desrespeitou	Uma aranha enorme passou perto do meu pé	Algo que eu queria muito não deu certo	Alguém me elogiou	Sinto um cheiro muito ruim
	Alguém está me atrapalhando a fazer o que eu quero	Um cachorro raivoso vem correndo na minha direção	Sinto que não tenho com quem contar	Alguém foi bondoso comigo	Comi alguma coisa e percebi que está estragada
EXPRESSÕES FACIAIS					
EFEITOS NO CORPO	Tremores	Mãos suadas	Choro	Sorriso	Enjoo
	Coração acelerado	Suor	Ombos pesados	Corpo relaxado	Nariz enrugado
	Tensão nos ombros	Coração acelerado	Olhar baixo	Leveza	Estômago revirado
	Calor no rosto	Falta de ar	Nó na garganta		
	Rosto Vermelho	Respiração acelerada	Dor no peito	Rosto relaxado	
	Tensão na mandíbula	Calafrios	Cansaço/ falta de energia		
MENSAGENS	“Saia do meu caminho!”	“Alguém me ajuda!”	“Preciso de consolo e conforto”	“Isso é bom!”	“Preciso sair de perto disso!”
IMPULSOS	Quero bater em alguma coisa	Quero fugir	Quero chorar	Quero sorrir	Quero vomitar
	Quero me vingar	Quero gritar	Quero ficar sozinho	Quero que a situação continue	Quero sair de perto da situação
PROPÓSITOS	Te ajuda a colocar limites	Te ajuda a evitar ameaças	Te ajuda a receber apoio	Te ajuda a descobrir o que te faz bem	Te ajuda a evitar o que é tóxico



5. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Você pode encerrar a oficina com uma metáfora:** as emoções são como óculos através dos quais olhamos pro mundo. Enquanto estamos sob o efeito da raiva, podemos ver tudo como uma agressão contra nós – e podemos ter vontade de revidar. Se estamos com medo ou ansiosos, provavelmente sentiremos que tudo é uma ameaça e que estamos em risco mesmo quando não há ameaça real.
- **Enfatize a importância da consciência das emoções.** Se não nos damos conta de que estamos sob efeito de uma emoção, frequentemente seguimos os impulsos que ela impõe. Mas se percebemos que estamos usando aqueles óculos – e que ele pode estar alterando ou distorcendo a forma como vemos a situação – talvez possamos escolher com mais clareza como responder.
- **Relembre como podemos tomar consciência de uma emoção:** percebemos que estamos no meio de uma emoção – usando aqueles óculos – pelos efeitos no nosso corpo, pelos pensamentos que surgem e pelos impulsos. Só o fato de nomear o que estamos sentindo já torna a experiência mais manejável. Nas demais pessoas, percebemos as emoções principalmente pelas expressões faciais e pelo tom de voz. Com o tempo e a prática, podemos descobrir quais são os principais gatilhos que nos pegam, a partir daí podemos criar consciência do que sentimos desde o começo do processo.
- **Enfatize que sempre temos o direito de nos sentirmos como nos sentimos.** Se uma emoção surge, ela deve ser acolhida – não precisamos lutar contra o que sentimos. O importante é que tomemos cuidado com relação a como vamos responder a essa emoção, evitando respostas/attitudes que façam mal a nós ou a outras pessoas. Explique que conversaremos mais sobre as estratégias para responder melhor às nossas emoções nos próximos encontros.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br

ANEXOS - METODOLOGIA 2

As emoções acontecem na mente ou no corpo?	O que aparece no corpo?	Para que servem as emoções?
Escolhamos o que sentimos?	Estamos sempre conscientes de que estamos sentindo?	Saber que estamos sentindo uma emoção nos ajuda alguma coisa sobre como ela acontece?
Alguém grita comigo e me desrespeita	Uma aranha enorme passou perto do meu pé	Algo que eu quero muito não deu certo
Alguém está me atrapalhando a fazer o que eu quero	Um cachorro latindo sem parar na minha direção	Sinto que não tenho com quem contar
Alguém fez bondade comigo	Correu alguma coisa perigosa que está estragada	
Tremores	Mãos suadas	Choro
Coração acelerado	Suor	Ombros pesados
		Corpo relaxado
		Nariz entupido



3. Caixa de ferramentas



INTRODUÇÃO

As emoções são processos naturais que nos conectam e nos informam sobre o mundo à nossa volta e a relação que estabelecemos com ele. Contudo, as experiências emocionais podem, por vezes, sair do controle e se tornar disfuncionais – de uma hora para outra nos encontramos tão tomados por uma experiência emocional de raiva, medo/ansiedade ou tristeza que até nossa cognição fica prejudicada.

Esse processo, que chamamos de **desregulação emocional**, é acompanhado de grande desconforto e, frequentemente, impulsos pouco construtivos. Para essas ocasiões existem estratégias que, quando aplicadas, ajudam a retomar um estado de maior calma e bem-estar – chamamos este processo de **autorregulação**.

Nesta oficina desenvolveremos uma estratégia de autorregulação particularmente útil para crianças e adolescentes. Ela é capaz de cultivar algum bem-estar no dia a dia e ainda produzir algum alívio em momentos de desregulação. Esta oficina também estabelece boas bases para seguirmos com discussões sobre as emoções e a saúde mental. Isso porque oferece um recurso simples que pode ser utilizado se, durante as oficinas, surgirem emoções difíceis para algum(a) dos(as) adolescentes.

O recurso funciona de forma simples: consiste em manejar emoções com potencial destrutivo redirecionando a atenção. A ideia é mover a atenção dos pensamentos associados à emoção difícil para lembranças e referências positivas internas. Isso produz efeito tranquilizante imediato no corpo e na mente.

Experiências emocionais produzem tanto efeitos físicos (calor no rosto, tensão nos ombros etc.), quanto psicológicos. É possível contrapor esse processo com as sensações de conforto e segurança provocadas pelos recursos trabalhados e, direcionando a atenção a essas sensações neutras ou positivas, o bem-estar tende a aumentar. **Assim, em primeiro lugar, amenizamos o mal-estar envolvido nas emoções difíceis e, em segundo lugar, ganhamos maior clareza e tranquilidade para pensar em uma resposta ou solução (ao invés de seguir os impulsos muitas vezes destrutivos que cada emoção sugere de imediato).**

OBJETIVOS

- Apresentar uma estratégia para manejo das emoções em momentos de emergência e episódios emocionais muito fortes;
- Promover um espaço de investigação e descoberta das(os) adolescentes com relação aos recursos internos de bem-estar disponíveis para elas(es).

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Lápis de cor; • Cartão para o preenchimento dos recursos pessoais de cada adolescente (um cartão para cada participante – disponível nos anexos).	50 minutos	• Como lidar com emoções difíceis (raiva, medo ou tristeza, principalmente) quando elas surgem com muita intensidade? • Quais os benefícios de praticar estratégias simples de autorregulação?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO - CONVERSA EM DUPLAS

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- Peça para que os(as) adolescentes se dividam em duplas – idealmente, com pessoas de quem não são tão próximas(os) no dia a dia.
- Explique que eles(as) terão cinco minutos, cada um(a), para responder às seguintes perguntas:

Como você lida com a raiva?

Como você lida com o medo?

E como você lida com a tristeza?

É interessante que todas(os) experimentem o processo de autoinvestigação e de abertura para falar com sinceridade sobre suas estratégias de manejo das emoções, mas elas(es) só devem falar à medida que se sentirem confortáveis para partilhar informações de cunho pessoal.

- **Oriente-os(as) a aproveitar o momento da partilha da(o) colega para treinar a habilidade de escutar profundamente e com atenção.** Este será um momento só entre as(os) dois/duas participantes, em que podem experimentar se abrir e aprender um(a) com o(a) outro(a).



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Comece explicando que lidar com as emoções pode ser muito desafiador:** todos sabemos que as emoções nem sempre são fáceis de lidar. Quando estamos tomados pela raiva, pelo medo ou pela tristeza, além de uma experiência desconfortável, esses momentos também podem gerar problemas, a depender das reações que decidimos ter.
- **Explique que vamos construir uma caixa de ferramentas para a qual vamos poder recorrer sempre que precisarmos de alguma ajuda diante de uma emoção forte.** A caixa vai conter recursos que podemos usar quando nos sentirmos mal, tomados por uma emoção difícil muito forte, como raiva, tristeza ou medo. Essas estratégias podem parecer bobas ou simples, como se não fossem ajudar de verdade, mas costumam trazer um pouco de conforto ao corpo – e se focamos nessas sensações por um tempinho, dando a elas espaço e tempo, podem crescer e se fortalecer. Isso nos dá sensação de bem-estar e de relaxamento mesmo em momentos difíceis. E pode ser aquilo de que precisamos para não tomar uma decisão ruim no impulso e ao invés disso ter calma suficiente para pedir ajuda ou procurar uma melhor saída.



3. RECURSOS PESSOAIS

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Explique que a caixa de ferramentas será um cartão de recursos pessoais.** Cada adolescente vai receber um cartão e construirá o seu.
- **Explique o que são recursos pessoais:** coisas externas, internas ou imaginadas, particulares a cada pessoa, que trazem à tona um sentimento de bem-estar, segurança ou felicidade quando os trazemos à mente. São coisas que nos fazem sentir um pouco melhor e mais seguros, mesmo em momentos difíceis. Cada um(a) de nós tem um

universo de recursos à nossa disposição. Hoje, vamos explorar nossa memória para encontrar alguns deles. Registraremos várias dessas coisas juntos, cada um(a) no seu cartão.

- **Distribua os cartões, um para cada adolescente, além dos lápis de cor/canetinhas.**
- **Primeiro, peça para que todas(os) olhem para o primeiro quadro do cartão, que é sobre a memória de bondade.** Todos gostamos de receber bondade de outras pessoas. Relembrar momentos assim pode nos fazer muito bem, especialmente nos momentos em que estamos desesperançosos, sentindo que não podemos contar com ninguém. Vamos tentar lembrar de um dos momentos em que pudemos contar com outra pessoa e de como isso foi importante.
 - **Convide as(os) adolescentes a esse exercício de memória:** peça que tentem se lembrar de um momento em que receberam bondade de alguém. Pode ser alguém que lhes deu ajuda quando precisaram. Pode ser alguém que lhes fez um elogio ou disse algo que fez com que se sentissem melhores. Pode ser alguém da família ou um(a) amigo(a) em um momento na infância, um(a) desconhecido(a) que foi gentil ou amoroso(a) um dia... Pode ser algo muito simples ou muito especial, algo pequeno ou algo grande. Convide-os(as) a se lembrarem da situação inteira: onde estavam, o que estava acontecendo, quem foi bondoso(a) e como se sentiram?
 - Depois de dar um tempo para que reflitam, peça para que aqueles(as) que já tenham pensado em algo levanten a mão. Pergunte se alguns(mas) gostariam de compartilhar suas memórias rapidamente, para guiar as(os) adolescentes que possivelmente ainda estejam com dificuldade de lembrar ou com algum bloqueio para participar.
 - Quando todos(as) tiverem pensado em algo, peça que fiquem mais um pouco em silêncio, de olhos fechados, e então tentem lembrar: como foi a situação? [dê alguns segundos para que pensem sobre isso]. Como se sentiram naquele momento? [mais alguns segundos]. Como se sentem agora ao relembrar daquilo? [mais alguns segundos].
 - Peça para que retratem aquilo desenhando e/ou escrevendo sobre como foi aquele momento. Pode ser um desenho apenas simbólico, sem muitos detalhes, mas que quando precisarem de um lembrete de bondade, podem retornar ao cartão e relembrar.



- **Seguindo para o quadro seguinte, peça para que se lembrem de uma pessoa:** Lembre-se de alguém de quem você gosta, por quem sente carinho ou amor. Pode ser alguém da sua família, algum(a) amigo(a), professor(a) ou qualquer outro(a) conhecido(a). Idealmente, é alguém com quem você sente que pode contar nos momentos difíceis. O importante é que seja alguém com quem você tem uma boa relação, que te traz conforto.

- Conduza o mesmo processo que conduziu com respeito à memória de bondade – (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que aqueles(as) que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela pessoa e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita.



- **Seguindo para o quadro seguinte, peça para que se lembrem de um lugar:** Pense em algum lugar que te traz conforto. A casa de alguém; talvez um lugar que você frequentava na infância; talvez um lugar bonito na natureza – um rio, uma montanha. Um lugar onde você sente paz, aconchego, que te passa uma sensação boa. Também pode ser um lugar imaginário.



- Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que os que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquele lugar e reparem no que sentem; (4) convide-os a criar uma representação dele com desenho e/ou escrita.

- **Seguindo para o próximo quadro, peça para que pensem em uma atividade que gostam de fazer:** Pense em alguma coisa que você curte muito fazer, que te distrai um pouco dos problemas. Exemplos: fazer exercício físico, desenhar, ouvir música, escrever, cantar, rezar, cozinhar...

- Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que aqueles(as) que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela atividade e reparem no que sentem; (4) convide-os(as) a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita. Agora, pense em uma memória boa.



- **Seguindo para a última seção, peça para que pensem em um momento leve, divertido e de paz que já viveram:** pode ser algum passeio que você fez uma vez na escola, um dia divertido com amigos ou com a família. Pode ser também algo mais simples: um dia em que você fez uma piada e todo mundo riu, uma vez que você estava com fome e comeu uma comida gostosa... O importante é que tenha te deixado contente, calmo(a), relaxado(a), em paz.



- Conduza o mesmo processo: (1) dê um tempo curto para que reflitam; (2) deixe que aqueles(as) que já pensaram em algo compartilhem; (3) peça para que fechem os olhos, pensem naquela memória e reparem no que sentem; (4) convide-os(as) a criar uma representação dela com desenho e/ou escrita.
- **Pode ser interessante que ao longo do processo você, facilitador(a), dê exemplos pessoais para cada item dos recursos** – isso fortalece o vínculo de proximidade e confiança com os(as) adolescentes e ajuda a melhor compreender e cada ponto. O verso do cartão estará em branco para que os(as) adolescentes possam continuar a registrar o que tem feito bem a eles(as).
- **Se algum(a) adolescente tiver dificuldade de se lembrar de recursos, relembre-o de que podem se tratar de situações muito simples e pequenas.** Caso o(a) adolescente realmente não se recorde, sugira que imagine algo – uma pessoa, uma situação, um lugar, uma atividade – que traga paz, relaxamento e conforto.



4. EXPERIMENTANDO RECURSOS

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Uma vez que todos os cartões estejam preenchidos, explique como proceder:** utilizamos os recursos trazendo-os à mente e colocando nossa atenção nas sensações e nos sentimentos que surgem a partir daí, ao invés das sensações e dos pensamentos ligados à emoção difícil em questão. Quando percebemos que estamos ficando muito sensíveis com algo e sentimos que precisamos frear a intensidade daquela experiência, escolhemos um desses recursos que nos trazem conforto e ficamos com ele em mente por algum tempo, reparando nos sentimentos e nas sensações que surgem no corpo quando nos lembramos deles(as). Esses recursos costumam trazer um pouco de conforto ao corpo de imediato e, quanto mais ficamos com esses bons sentimentos e essas boas sensações que surgem ao nos lembrarmos de um recurso, mais eles crescem e se aprofundam. Isso pode nos ajudar a respirar um pouco e ter um pouco mais de calma. Nesses momentos de muita dor, podemos nos apegar a esses recursos como quem se apegar a uma boia no mar: seguramos neles até a tempestade amenizar.

- **Convide os(as) adolescentes a experimentarem utilizar um de seus recursos.**

Conduza esse momento de experimentação seguindo como exemplo o roteiro a seguir. Conduza de forma pausada, dando tempo para que os(as) adolescentes percebam como se sentem.

1. Escolha um recurso e traga essa imagem/experiência com o máximo de detalhes possível à mente. Procure recriar toda a cena e se recordar de como ela te fez sentir. Se é uma pessoa, lembre bem do rosto dela, da sua voz... Se for um lugar, lembre-se dos detalhes do espaço, do cheiro, da temperatura... e assim por diante.
2. Como você se sente ao pensar nesse recurso? Quais sensações surgem no seu corpo?
3. Alguma dessas sensações que você notou é agradável/positiva? É boa de sentir, é confortável? Se não, será que há alguma sensação neutra (algo que não é positivo, mas também não é negativo)?
4. Talvez tenham surgido sensações como um leve calor no peito, frescor, leveza, uma sensação ampla de relaxamento. Ou talvez uma sensação de vitalidade, de energia. O que você percebe?
5. Talvez surjam sensações neutras ou até desagradáveis. Não existem sensações certas ou erradas: apenas existem as nossas sensações – e elas variam a cada momento. Podemos simplesmente reconhecê-las, sabendo que vão passar.
6. Coloque sua atenção em alguma sensação positiva ou neutra e fique com ela por um tempo.
7. Se sentimos uma sensação positiva ou neutra no corpo, podemos focar nessa parte do corpo ou nessa sensação por alguns momentos. Podemos sentir essa sensação e permanecer com ela por um tempo. Se sentirem novas sensações positivas ou se aquela sensação positiva se expandir, podem reconhecer isto também.

- **Encerre a prática e deixe que os(as) adolescentes compartilhem como se sentiram.**



FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Explique que cada um desses recursos é um tesouro.** São valiosos e, como tesouros, podemos guardá-los e usá-los quando precisarmos deles. Convide os(as) adolescentes a continuarem a preencher o cartão com coisas que lhes ajudam nos momentos mais complicados da vida (podem escrever frases que já ouviram ou trechos de músicas que acham inspiradores e reconfortantes, por exemplo). É muito importante registrarmos as coisas legais que nos acontecem e as pessoas boas que encontramos, mesmo que sejam momentos simples e curtos. Assim, vai ficando um pouquinho mais fácil encontrar conforto nos nossos momentos de desespero e angústia.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br

MEUS RECURSOS PESSOAIS

UMA MEMÓRIA DE BONDADE:	UMA PESSOA:
UM LUGAR:	O QUE EU GOSTO DE FAZER:
UM MOMENTO BOM:	UMA FRASE QUE ME INSPIRA:



4. As Três zonas

INTRODUÇÃO

Esta oficina segue desenvolvendo o tema da autorregulação emocional. Aqui, trabalhamos com o modelo das três zonas – zona alta, zona baixa e a zona “OK” – para ilustrar como o corpo opera em episódios emocionais intensos. Esse modelo serve como um mapa dos estados emocionais e uma ferramenta para compreendê-los.

As três zonas dizem respeito aos três estados básicos de excitação do sistema nervoso que podemos experimentar. São elas: 1) A zona alta, que está ligada à hiperexcitação e a sentimentos de agitação, raiva, ansiedade, medo e mania; 2) a zona baixa, que está ligada à hipoexcitação e a sentimentos de letargia, depressão, dormência, isolamento ou solidão; e 3) a zona OK, também chamada de zona da resiliência ou zona do bem-estar – o estado intermediário entre as duas, ligada a sentimentos de calma, atenção, maior bem-estar e à capacidade de tomar decisões mais conscientes.

Na zona OK é possível sentir uma variedade de emoções mais ou menos confortáveis, mas o sujeito se sente capaz de lidar com as dificuldades que se apresentam. Também é marcada pela possibilidade de voltar a um estado de bem-estar com maior facilidade, mesmo diante de pequenas situações que operam como “gatilhos”. Nesta oficina, apresentaremos as três zonas e refletiremos sobre formas de retornar à zona OK, em que os(as) adolescentes poderão lidar com situações desafiadoras de forma mais construtiva.

OBJETIVOS

- Possibilitar maior consciência sobre o funcionamento das emoções a partir das noções de “zona OK”, “zona alta” e “zona baixa”;
- Adquirir informações e ferramentas para reconhecer episódios emocionais intensos;
- Imaginar formas de retornar a um estado de maior bem-estar diante de emoções muito intensas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Quadro branco e pincel ou cartolina e caneta; • Figurinhas das emoções (disponíveis nos anexos).	50 minutos	• Quais estados emocionais gerais existem? • Como reconhecer estados de hiperexcitação e de hipoexcitação? • Como retornar a um estado de maior bem-estar quando surgem emoções muito intensas?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Reúna os(as) adolescentes em uma roda, todos(as) em pé.**
- **Explique a dinâmica da integração: cada participante deverá, um(a) de cada vez, fazer uma mímica, sem dizer nada, para expressar qual é a emoção que acha mais difícil de lidar.** Cada pessoa deverá usar somente o corpo e as expressões faciais para retratar/expressar a emoção.
- **O restante do grupo deverá adivinhar qual é a emoção retratada pelo(a) colega.** A dinâmica termina quando todos(as) tiverem feito sua mímica.



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Explique que hoje vamos conversar sobre três estados gerais nos quais entramos no nosso dia a dia: a zona alta, a zona baixa e a zona OK.**
- **Desenhe no quadro branco as três zonas, separadas por duas linhas horizontais.** Nomeie a de cima como “Zona alta”, a do meio como “Zona OK” e a de baixo como “Zona baixa”.

- **Explique que entramos nessas duas zonas, a de cima e a de baixo, quando nossas emoções saem um pouco do controle.** A zona de cima é aquela em que entramos quando estamos muito agitados(as), ansiosos(as), com raiva ou muito assustados(as); enquanto a zona de baixo é aquela em que nos sentimos muito tristes, cansados(as), sozinhos(as), desamparados(as). A zona do meio, que chamamos de “Zona OK” ou “Zona do bem-estar” é aquela em que ficamos quando nos sentimos “ok”. Podemos viver uma série de emoções nesta zona – podemos ficar felizes, irritados(as), decepcionados(as) – e ainda nos sentirmos ok, sob controle, capazes de tomar decisões. Só subimos pra zona alta ou descemos pra zona baixa quando acontece alguma coisa que nos deixa realmente abalados(as) e afeta nosso corpo de maneira muito intensa.
- **Recupere aqui os efeitos físicos discutidos na oficina “Nomeando as emoções”:** na zona alta podemos sentir o coração acelerado, suor, o rosto quente ou vermelho, a respiração curta e rápida; na zona baixa podemos sentir exaustão, um nó na garganta, dores no peito etc.



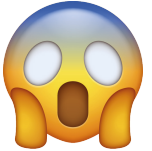
DINÂMICA DAS TRÊS ZONAS

TEMPO ESTIMADO: 25 MINUTOS

- **Explique que, para nos familiarizarmos com a ideia das três zonas, vamos exercitar a identificação desses estados em uma história sobre uma adolescente de 16 anos chamada Ana.** Vamos acompanhar um dia na vida dela e pensar um pouco sobre como ela pode estar se sentindo a cada momento do dia. Também vamos observar quando ela está na zona “OK” e quando ela entra na zona alta ou na zona baixa, designando figurinhas para cada emoção que ela pode estar sentindo.
- **Peça para que os(as) adolescentes sinalizem quando algum evento possa ter sido um gatilho para uma emoção – um acontecimento que faz a personagem se sentir menos segura, estressada ou afetada de forma intensa** – e, para representá-lo no quadro, você pode desenhar um raio seguido da figurinha representativa da emoção que a personagem pode ter sentido. Cada tópico da história termina com um potencial gatilho.
- **Leia a história a seguir e pare ao final de cada tópico para indagar se aquele evento pode ter sido um gatilho, caso os(as) adolescentes não o identifiquem.** Se eles(as) interpretarem que sim, marque um raio no quadro e pergunte qual emoção a personagem pode ter sentido. Quais sensações podem ter surgido no seu corpo? O que ela pode ter pensado?



- Peça para que escolham uma figurinha que represente como ela se sente entre as figurinhas disponibilizadas. Quando os(as) adolescentes a escolherem, pergunte em qual daquelas três zonas está aquela emoção.
- É importante que eles(as) percebam as três zonas como um gradiente – e que é possível subir e descer no interior da zona da resiliência, sentir várias emoções e ainda assim se sentir OK. Você pode traçar uma linha pontilhada no quadro para indicar as subidas e descidas da personagem entre as três zonas ao longo da história. Abaixo, há palavras possíveis para identificar cada uma das figurinhas disponíveis no anexo de materiais:

ZONA ALTA						
	Muito brava, revoltada, furiosa		Ansiosa, angustiada, nervosa		Desesperada, em pânico, apavorada	
ZONA OK						
	Alegre, feliz, animada	Irritada, agoniada, incomodada	Apaixonada, encantada, amorosa	Decepcionada, frustrada, confusa	Entediada, aborrecida, impaciente	Calma, contente, tranquila
ZONA BAIXA						
	Triste, chateada, desanimada, solitária		Preocupada, sem esperança, desamparada		Em luto, deprimida, exausta	

Obs.: entre colchetes após cada tópico da história há possibilidades de termos que você pode usar para explorar os sentimentos da personagem depois de cada situação, de acordo com as respostas dos(as) adolescentes. Inicie a trama:

1. Ana acorda em sua casa de manhã, depois de dormir bem à noite. Ela olha para o relógio e fica aliviada ao ver que não está atrasada para a aula. *[Contente, calma, tranquila]*.

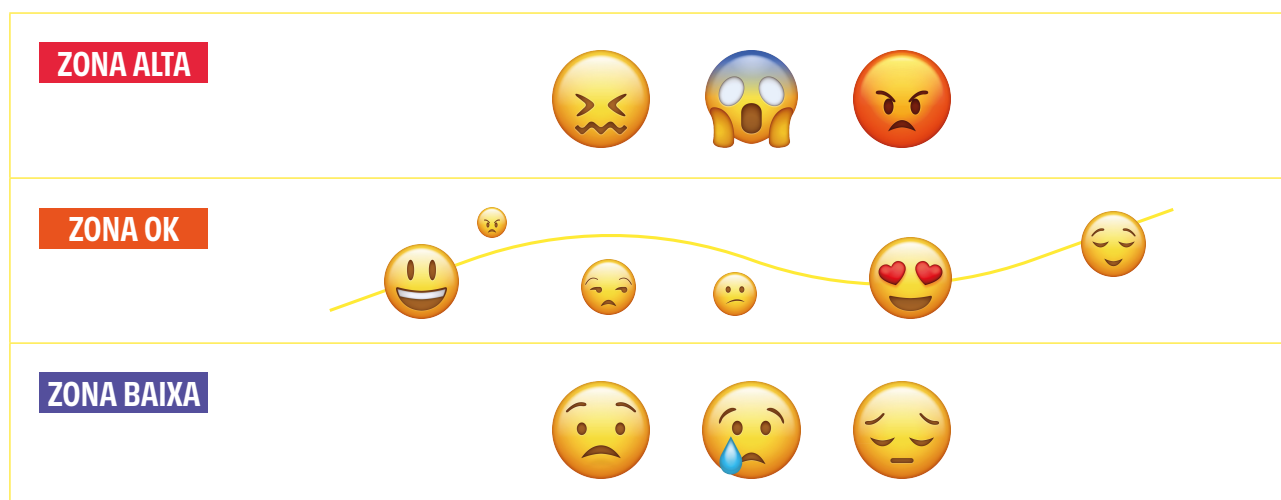
- 
2. Ana se levanta, se veste, escova os dentes e segue para a cozinha. Na cozinha, encontra sua mãe. Ana está prestes a dizer “bom dia” quando sua mãe grita, furiosa, por que a menina deixou a casa bagunçada na noite anterior. *[Frustrada, irritada, revoltada, triste]*.
 3. Ana dá um jeito de sair logo para a escola para evitar aquela situação. Ela caminha até a parada e espera por uma hora no frio até que o ônibus chegue. *[Irritada, entediada, aborrecida]*.
 4. O ônibus finalmente chega, Ana entra e segue para a escola. Chegando lá, encontra alguns colegas conversando. Ela os cumprimenta quando chega e, por algum motivo, eles parecem ignorá-la. Continuam conversando como se ela não estivesse ali. De repente, uma das meninas do grupo olha para ela e pergunta “nossa, Ana, o que aconteceu com seu cabelo hoje? Tá horrível!” *[Chateada, confusa, com raiva, envergonhada]*.
 5. O sinal toca e Ana segue para a primeira aula do dia. No caminho, dá de cara com Pedro, o menino de quem ela gosta. Pedro dá “oi” pra ela e sorri. *[Apaixonada, nervosa]*
 6. Chegando na sala, a professora anuncia que vai devolver as notas da prova que fizeram na semana passada. Ana sente o coração acelerar. Ela teve muita dificuldade na prova e não sabe se foi bem. *[Ansiosa, desesperada]*.
 7. Quando recebe a sua nota, Ana vê que tirou uma nota muito baixa. *[Decepcionada, chateada, frustrada]*.
 8. Ana se sente muito desanimada, nem percebe o resto da aula passar. Quando o sinal toca, ela sai da sala e vai caminhando devagar para o banheiro. Enquanto caminha, de repente, ela vê Pedro do outro lado do corredor beijando outra menina. *[Triste, decepcionada, chateada, exausta]*.
 9. Ana continua andando até o banheiro, quando a colega que falou sobre seu cabelo mais cedo tromba com ela no corredor, colocando a culpa em Ana. Ela então sente seu rosto ficando quente e seu corpo se tensionando. Quando se dá conta, está gritando com a colega. *[Furiosa, muito brava]*.
 10. Ana se sente muito mal, pensa que não vai conseguir aguentar o resto do dia e decide ir embora da escola. Vai caminhando em direção a saída, sem saber bem para onde ir. Ela gostaria de ter alguém para conversar sobre o que está sentindo, mas não sabe a quem recorrer. *[Solitária, desamparada]*.
 11. Ana decide voltar para casa. Chegando lá, exausta, deita na cama e adormece. *[deprimida, exausta, triste]*.
- 

12. Só acorda à noite, com sua mãe chegando em casa. Ela se aproxima de Ana e pede desculpas por ter ficado estressada pela manhã. Explica que está muito cansada e com alguns problemas no trabalho – e que descontou isso em Ana sem querer. Ana responde que entende e agradece pelo pedido de desculpas. *[Calma, aliviada]*.

13. A mãe de Ana pergunta como foi o seu dia e ela explica que foi difícil. Conta tudo o que aconteceu e sua mãe a escuta com atenção. A mãe diz que sente muito que essas coisas tenham acontecido e que sabe que tudo vai se resolver. Depois abraça a filha e sugere que assistam um pouco de TV juntas. *[Calma, aliviada]*

14. Depois desse longo dia, Ana se deita na cama para dormir, cansada. Ela sente a maciez do cobertor aquecendo seu corpo e se sente mais relaxada e confortável. *[Calma, aliviada]*.

- **Troquem brevemente sobre as impressões quanto à história.** Pergunte sobre estratégias que Ana poderia ter tomado depois de cada um daqueles “gatilhos” para se sentir melhor a cada momento.
- **Pergunte também sobre o final da história.** O que fez Ana voltar para a sua “zona OK”? Comente sobre a importância de sermos escutados(as) e acolhidos(as) por pessoas próximas – e de podermos oferecer isso aos(as) nossos(as) amigos(as) quando precisam. Comente também sobre o último tópico, quando Ana sente conforto físico e isso a ajuda a se sentir melhor. Isso tem a ver com as estratégias que utilizamos na oficina “Caixa de Ferramentas” – se colocamos nossa atenção em sensações físicas positivas, em geral, nossas emoções se amenizam e nos sentimos melhores.
- **Pergunte se os(as) adolescentes também se reconhecem entrando e saindo das três zonas ao longo do dia.** Exemplo de como pode ter ficado o quadro depois da dinâmica, com a possibilidade de adicionar uma linha pontilhada para indicar as subidas e descidas ao longo da história:





4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Explique que todos nós entramos e saímos das três zonas ao longo do dia – e que o que podemos fazer para diminuir nosso desconforto nos momentos de zona alta e zona baixa é descobrir pequenas estratégias para voltar a nos sentirmos mais calmos e presentes.** Quando estivermos enfrentando momentos de desregulação, tanto na zona alta quanto na zona baixa, um bom primeiro passo para nos sentirmos melhor é procurarmos dar um pouco mais de conforto e segurança ao corpo. Isso nos ajudará a sair de um estado de hiperexcitação ou hipoexcitação.
- **Essas estratégias podem incluir as que experimentamos na oficina da Caixa de Ferramentas.** Também podem envolver pedir ajuda para adultos de confiança e cultivar relações de amizade com quem podemos nos abrir e sermos acolhidos(as). Para finalizar, você pode deixar que os(as) adolescentes compartilhem o que costumam fazer para se sentirem melhor quando entram na zona alta ou na zona baixa.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br

ANEXOS - METODOLOGIA 4





5. Sentir e deixar sair



INTRODUÇÃO

Reconhecer e nomear as emoções é um passo fundamental no cultivo de bem-estar emocional – é isto que estamos trabalhando nas últimas oficinas. **Outra habilidade fundamental nesse caminho é a de expressar emoções – ou dar vazão a elas de alguma forma construtiva.**

Não se permitir sentir nem encontrar maneiras de expressar emoções pode produzir isolamento, agressividade e questões de saúde mental mais graves, entre tantas outras coisas. Isso é especialmente comum entre adolescentes com histórico de vulnerabilidade ou com trajetórias marcadas por experiências traumáticas e dolorosas. É ainda mais comum entre adolescentes do sexo masculino, dada a concepção social de masculinidade que é imposta aos meninos, muitas vezes, levando-os a suprimir suas emoções.

Esta oficina se dedica à importância de reconhecer, sentir e expressar as emoções de forma saudável. Pode ser ainda mais potente fazer isso coletivamente, na medida em que se reconhece a experiência do sentir como natural e compartilhada. A ferramenta de aprendizagem utilizada aqui é a de um balão que se enche até estourar, como metáfora para o processo de acumular sentimentos ou emoções sem encontrar formas saudáveis de expressar ou lhes dar vazão.

Por mergulhar em temáticas delicadas, esta oficina termina com uma prática de aspiração positiva que convida os(as) adolescentes a fazerem um desejo positivo para si. Essa prática, por si só, pode produzir um pouco de alívio, reduzir a sensação de desesperança e apresentar a cada participante, com mais clareza, as possibilidades de transformação que tem diante de si.

OBJETIVOS

- Reconhecer dificuldades que enfrentam nas suas vidas e como produzem emoções;
- Refletir sobre tendências habituais de se lidar com as emoções;
- Conhecer e imaginar novas possibilidades e estratégias para se lidar com elas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Papéis • Lápis • 01 balão; • 01 bombinha de encher balão; • 01 impressão do poema “Casa de Hóspedes”, de Rumi.	50 minutos	• Como somos ensinados a lidar com as nossas emoções? • Quais os perigos e prejuízos de se “engolir” as emoções sem reconhecê-las nem expressá-las? • Como podemos reconhecer, expressar e dar vazão às emoções de forma construtiva?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Divida os(as) adolescentes em cinco grupos.**
- **Cada grupo ficará responsável por uma emoção básica (raiva, tristeza, medo, alegria e nojo). Os grupos podem escolher as emoções ou elas podem ser sorteadas rapidamente.**
- **Cada grupo terá alguns minutos para desenhar uma representação gráfica da sua emoção.** A ideia é que desenhem uma imagem que simbolize aquela experiência. Por exemplo: a raiva pode ser uma panela de pressão, a tristeza pode ser uma paisagem chuvosa etc.
- **Depois de construírem seus desenhos, cada grupo vai apresentá-lo rapidamente para o grupo maior e compartilhar impressões sobre cada uma das emoções.**



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Inicie explicando que vamos conversar sobre as emoções mais difíceis.** Explique que este é um tema por vezes difícil, mas muito importante.

- **Reforce que, a qualquer momento, se alguém se sentir desconfortável, pode sinalizar isso** – podem experimentar, então, utilizar algum dos recursos da caixa de ferramentas.
- Comece lendo o seguinte poema:

A Casa de Hóspedes

O ser humano é uma casa de hóspedes.
Toda manhã uma nova chegada.

Uma alegria, uma depressão, a falta de sentido,
visitantes inesperados.

Receba e entretenha a todos eles!
Mesmo que sejam uma multidão de tristezas,
que violentamente varrem sua casa,
retiram seus móveis.
Ainda assim, honre cada hóspede.
Eles pode estar limpando a sua casa
para uma nova alegria.

O pensamento escuro, a vergonha, a malícia,
encontre-os à porta sorrindo,
e convide-os para entrar.

Agradeça a quem quer que entre,
porque cada um foi enviado
como um guia do além.

- Rumi

- **Pergunte o que os(as) adolescentes acharam do poema e se se sentem uma casa de hóspedes no dia a dia.** Quais sentimentos os(as) visitam? São visitados(as) por hóspedes mais difíceis? Você pode dar exemplos: raiva, medo, solidão, tristeza, vergonha, culpa, frustração, ansiedade...
- **Pergunte o que fazem com esses hóspedes difíceis.** Como lidam com eles? Deixe que compartilhem.

- **Explique que, ao invés de aprendermos a acolher, sentir e expressar as nossas emoções – mesmo as mais difíceis – muitos(as) de nós aprendem a “engoli-las”.** Ou seja: não aprendemos a sentir nossas emoções e dar vazão a elas de forma construtiva.
- **Você pode fazer um recorte de gênero aqui,** explicando que especialmente os homens na nossa sociedade são ensinados que não é permitido sentir e ser vulnerável – são educados para enterrar suas emoções, engoli-las, deixar de sentir. E isso acarreta uma série de prejuízos para todos(as) nós.



3. DINÂMICA COM BALÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Explique que você irá exemplificar de forma prática o que acontece conosco se ficarmos “engolindo o choro” e enterrando o que sentimos durante a vida.**
- **Pegue o balão e a bombinha. Explique que você lerá uma lista de situações difíceis e, para cada situação, diremos o que sentimos quando isso acontece conosco (ou se isso acontecesse conosco) e bombearemos ar no balão, exemplificando como as emoções vão se acumulando no nosso peito toda vez que as “engolimos”.** Tentem nomear as emoções (os principais exemplos são raiva, tristeza e medo, mas você pode expandir para frustração, vergonha, solidão, culpa, desespero, arrependimento, confusão, ansiedade e outros).
- **Peça para que respondam: o que você sente...**
 - Quando você queria muito alguma coisa e dá o seu melhor, mas não dá certo?
 - Quando um(a) colega é grosseiro(a) com você ou te discrimina?
 - Quando você se sente pressionado(a) para ser perfeito(a)?
 - Quando você entra nas redes sociais e acha todo mundo mais bonito que você?
 - Quando todo mundo parece estar bem, feliz e cercado de amigos, menos você?
 - Quando um familiar ou professor(a) é injusto(a) ou autoritário(a) com você?
 - Quando você olha para o seu futuro e não vê possibilidades que te animam?
 - Quando você faz algo no impulso e machuca alguém que você ama?
 - Quando você precisa de ajuda e sente que não pode contar com ninguém?





- Quando você não se sente capaz de concretizar as coisas que você quer?
 - Quando você perde alguém que você ama?
 - Quando alguém em quem você confia te decepciona?
 - Quando você sente que ninguém entende o que você vive ou sente?
 - Quando você sente que não sabe quem você é ou o que quer fazer da vida?
- **Vá enchendo o balão até ele estourar.**



4. DISCUSSÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Explique que todas as situações que lemos são comuns e geralmente acontecem com todos nós ao longo da vida.**
- **Relembre a importância de reconhecer o que sentimos e fazer alguma coisa construtiva com essa emoção.** Podemos querer não sentir nada, nos distrairmos, enterrar aquilo no fundo do peito. Mas se não acharmos uma forma de deixar aquilo sair, as emoções continuarão lá, se acumulando. Até que uma hora podemos “explodir”.
- **Exemplifique o que quer dizer explodir, nesses casos:** explodimos na nossa raiva, na nossa depressão, na nossa violência contra outra pessoa, na nossa crise de ansiedade ou pânico, na nossa vontade de desistir de tudo. Todos esses processos geralmente tem a ver com uma grande quantidade de emoções e sentimentos que fomos acumulando ao longo do tempo, sem serem reconhecidos e manejados de forma construtiva.
- **Provoque uma discussão, então, sobre como podemos deixar essas coisas saírem do peito.** Deixe que os(as) adolescentes compartilhem suas respostas e vá introduzindo aos poucos as seguintes estratégias para deixar as emoções saírem, sempre perguntando o que acham dessas possibilidades e se são viáveis para eles:
 - Chorar;
 - Conversar sobre aquilo com um(a) adulto(a) que você gosta e respeita;
 - Procurar um(a) psicólogo(a) – existem locais que atendem de graça ou a preços sociais em quase todas as cidades. Se possível, liste alguns da região;
 - Bater ou gritar em um travesseiro;





- Movimentar o corpo: dançar, fazer exercício físico...;
 - Escrever sobre o que você sente;
 - Conversar com amigos(as) de confiança sobre o que você sente.
-
- **Reforce que não temos de aguentar sozinhos(as) o peso da vida. Precisamos pôr as coisas pra fora de alguma forma, especialmente conversando com outras pessoas.** Essas coisas vão devagar aliviando nosso peito.
 - **Explique que o espaço das oficinas pode servir para isso também** – para que expressem o que está guardado e precisa ser dito, **na medida em que se sentirem confortáveis para isso.** A ideia é que, na medida em que conhecerem mais sobre as suas emoções e descobrirem formas de lidar com elas, os(as) adolescentes possam oferecer escuta, acolhimento e suporte uns(umas) para os(as) outros(as).



5. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Para encerrar, converse com os(as) adolescentes sobre o sentimento de desesperança.** Explique que, por vezes, temos a sensação de não ter saída de circunstâncias difíceis que enfrentamos na vida. Não tem problema se sentir assim – há momentos na vida em que realmente não vemos saída, mas isso não significa que não exista solução.
- O momento final da oficina é dedicado à realização de aspirações sinceras do(a) facilitador para os(as) adolescentes e dos(as) adolescentes para si. A prática da aspiração positiva é especialmente útil nos momentos de desesperança, porque nos reconecta com nossa capacidade de sonhar futuros melhores, mesmo nas circunstâncias mais difíceis.
- **Faça você, primeiro, uma aspiração positiva sincera para os(as) adolescentes.** Exemplo: “eu desejo que vocês sejam sempre bondosos(as) consigo e que encontrem a ajuda que precisarem a cada momento, tanto em vocês mesmos, como nas outras pessoas”.
- **Peça para que os(as) adolescentes, em silêncio, façam um desejo para si, mesmo que não saibam se poderá realmente ser concretizado.** Diante de todas as dificuldades que você enfrenta, o que você deseja para si mesmo(a)?
- **Dê alguns minutos para que façam isso. Depois, convide-os(as) a compartilhar como se sentiram,** caso queiram.

- **Explique que é possível nos reconectarmos com nossa esperança a partir dessa prática da aspiração positiva.** Mesmo nos momentos em que as emoções difíceis tomam conta, podemos parar por um instante, respirar profundamente algumas vezes e nos reconectar com a esperança de que saberemos enfrentar os desafios que estão se apresentando. Isso pode nos dar um pouco mais de calma e então podemos pedir ajuda e tomar as medidas necessárias para enfrentar o que está se apresentando.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br





6. Autocompaixão



INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de formação da identidade, quando os sujeitos adquirem a capacidade de reconhecer e avaliar seus próprios pensamentos e sentimentos de forma mais profunda – processo conhecido como metacognição, menos presente na infância. Esse processo desperta uma série de questionamentos a respeito de si: quem sou eu? como as pessoas me veem? sou bom o suficiente? Não à toa, pode produzir estresse e insegurança. É bastante frequente que também se sintam sozinhos(as) com essas dúvidas e emoções.³

Muitos de nós construímos ao longo do tempo – e os(as) adolescentes não são exceção – hábitos de autocrítica, autojulgamento e autocobrança que produzem sofrimento e até questões de saúde mental mais graves. A boa notícia é que a autocompaixão é uma habilidade que pode ser cultivada e fortalecida por meio de algumas práticas simples.

A autocompaixão tem um papel fundamental na promoção da saúde mental e emocional dos(as) adolescentes. **Por meio de uma postura de aceitação, compreensão e generosidade consigo, os(as) adolescentes podem atravessar os desafios característicos desse momento da vida com mais suavidade.**

Uma postura autocompassiva diante do sofrimento, de emoções difíceis e de dificuldades enfrentadas é sempre mais útil e eficaz do que uma postura autocrítica/ autojulgadora, inclusive sendo proveitosa para impulsionar mudanças positivas e para o enfrentamento dos desafios.⁴ Nesse sentido, esta oficina procura apresentar a postura autocompassiva por meio da qual os(as) adolescentes podem se enxergar e se relacionar consigo. O encontro trabalha a ideia de que eles podem se tornar seus melhores amigos, e, assim, se cuidar, se reconfortar, se proteger e prover emocionalmente para si mesmos, apresentando algumas práticas possíveis para que experimentem essa experiência.

³ Neff, Kristin; Bluth, Karen. The self-compassion workbook for teens. Oakland: Instant Help Books, 2017.

⁴ Neff, Kristin; Bluth, Karen. The self-compassion workbook for teens. Oakland: Instant Help Books, 2017.

OBJETIVOS

- Conhecer a atitude de autocompaixão – a postura bondosa, encorajadora e amorosa com relação a si mesmo – e a sua importância;
- Identificar os problemas de uma postura não-compassiva consigo e os benefícios de uma postura compassiva;
- Experimentar exercícios práticos de autocompaixão;
- Construir coletivamente falas de autocompaixão que atuem como referência positiva para o diálogo interno dos(as) adolescentes.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Papéis; • Canetas.	50 minutos	• O meu diálogo interno é bondoso e compreensivo ou crítico e julgador? • Quais os benefícios de me tratar como um(a) bom(a) amigo(a), ou seja, ser autocompassivo? • Como cultivar a habilidade da autocompaixão?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Reúna todos(as) os(as) adolescentes em uma roda.**
- **Peça para que cada adolescente pegue uma folha de papel e escreva seu nome no topo dela.**

- **Circulem as folhas de papel pela roda. Cada adolescente deverá escrever na folha de papel de cada colega uma coisa boa que enxerga nele(a).** Pode ser algo simples, como “você é uma pessoa gentil” ou “seu cabelo está bonito hoje” ou então algo mais significativo. Os papéis circulam até que todos(as) os(as) adolescentes tenham escrito algo positivo sobre todos(as) os(as) colegas.
- **Explique que a beleza da dinâmica está em serem bondosos uns com os outros e experimentarem receber essa bondade dos(as) colegas.** O comentário de cada um ficará anônimo na folha de papel, de modo que a pessoa a quem ela se refere vai receber os elogios sem saber quem escreveu o quê.
- **Cada adolescente pode guardar a sua folha depois que ela circular e retornar ao seu lugar na roda.**
- **Se a turma for muito grande, divida os(as) adolescentes em dois ou três grupos, para que a dinâmica seja mais proveitosa e célere.**



APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS



- **Comece perguntando aos(às) adolescentes se eles(as) têm um(a) melhor amigo(a) ou se sabem que são os(as) melhores amigos(as) de alguém. Peça para que descrevam essas relações.** Como eles tratam seus(uas) melhores amigos(as) e como eles(as) os(as) tratam? Podem pensar, de forma geral, em pessoas como irmãos, familiares, amigos etc. Caso eles(as) não reconheçam relações de amizade ou de amor como essas nas suas vidas, peça para que as imaginem: como melhores amigos(as) devem se tratar? Como pessoas que se amam devem se tratar?
- **Peça para que detalhem as qualidades dessas relações** – talvez surjam palavras como “apoio”, “cuidado”, “encorajamento”, “amizade”, “carinho”... Talvez esteja presente a qualidade de bondade que eles experimentaram oferecer uns aos outros na dinâmica de integração.
- **Peça para que os(as) adolescentes pensem, então, nos momentos em que esse(a) grande amigo(a) estava com alguma dificuldade em sua vida, se sentindo muito triste, rejeitado(a) ou qualquer outro sofrimento.** Peça para que se lembrem de como responderam a essa situação. O que disseram para esse(a) amigo(a)? Que tom de voz usaram com ele(a)? Como se relacionaram com esse momento de dificuldade dele(a)? Talvez surjam palavras como “consolo”, “conforto”, “ajuda”, “abraço”, “escuta”, “colo”, “conselho”...

- **A partir daí, introduza a palavra “compaixão”. Pergunte aos(às) adolescentes se eles(as) sabem o que é compaixão, então proponha a definição de compaixão como tudo isso que oferecemos de bom para alguém quando queremos aliviar sua dor.** Isso pode tomar a forma de consolo, conselhos, ajuda, abraço, escuta e muitas outras coisas. Geralmente, conseguimos ser compassivos(as) com nossos amigos(as).
- **Agora, guie a discussão para a relação dos(as) adolescentes consigo.** Investigue: será que nos tratamos da mesma forma como tratamos nossos(as) melhores amigos ou as pessoas que amamos? Quando enfrentamos dificuldades oferecemos compaixão para nós mesmos (apoio, consolo, acolhimento etc.)?
- **Peça para que os(as) adolescentes se lembrem de algum momento, por exemplo, em que tentaram fazer alguma coisa que não deu certo, por exemplo:**
 - Faço uma prova e recebo uma nota baixa
 - Sou rejeitado(a) por um interesse romântico
 - Fracasso em alguma coisa que eu queria muito
 - Cometo um erro e decepção as pessoas à minha volta
- **Peça para que descrevam como se sentiram naquela ocasião.** Como falaram consigo, ou seja, como foi seu diálogo interno? Deixe que reflitam um pouco. Depois converse, abordando possíveis frases e pensamentos que eles(as) possam ter tido, como:
 - “Nossa, como eu sou burro(a)!”
 - “É claro que eu não consegui. Eu sou horrível nisso”
 - “Eu nem deveria ter tentado”
 - “Eu só faço besteira”
 - “Não sei fazer nada direito”
 - “Nunca vou conseguir”
 - “Sou um(a) idiota mesmo!””
- **Refleta com os(as) adolescentes: se um(a) grande amigo(a) estivesse na mesma situação, vocês fariam assim com ele(a)?** Como será que responderiam a essa dificuldade que ela(a) enfrenta? Deixe que percebam a diferença entre como falam com pessoas queridas e como falam consigo. Em suma, guie a reflexão dos(as) adolescentes para a descoberta de que muitas vezes nos tratamos com cobrança,



raiva, agressividade, autocrítica, impaciência – e que jamais faríamos isso com nenhuma outra pessoa.

- **Esse diálogo interno crítico e, às vezes, cruel tem uma série de consequências negativas e pode estar associado a questões mais graves de saúde, como ansiedade e depressão.** Às vezes achamos que esse tipo de autocobrança nos ajuda a sermos melhores, mais dedicados. Mas sermos bondosos(as) e gentis conosco reduz nosso estresse e nosso medo de falhar. Dessa forma, a tendência é melhorar nossa performance em tudo o que fizermos.
- **Explique: a boa notícia é que podemos aprender a fazer amizade conosco.** Podemos aprender a nos olhar com bondade e paciência, com todos os nossos erros e imperfeições e, a partir daí, nos ajudarmos no que precisamos para que nos sintamos melhor. Podemos fazer isso a qualquer momento, independente da situação. Vamos explorar duas formas de fazer isso hoje.



3. PRÁTICA

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Explique rapidamente que a autocompaixão tem três componentes básicos** e a prática que seguiremos a seguir passará pelos três de forma breve:
 - **Atenção plena:** o reconhecimento das emoções e dos pensamentos que surgem em momentos difíceis sem julgamento ou autocrítica, mas com aceitação e curiosidade, deixando que se desenrolem sem lutar contra eles ou reprimi-los.
 - **Humanidade compartilhada:** a consciência de que todos os seres humanos falham, sofrem e vivem dificuldades ao longo da vida – e que não estamos sozinhos na experimentação desses sentimentos e dessas experiências. Todos falhamos e sofremos ao longo da vida. Mas por algum motivo, toda vez que falhamos, cometemos erros ou vivemos dificuldades, não apenas sofremos: também nos sentimos isolados, sozinhos no nosso sofrimento, sem nos dar conta de que todos compartilhamos dores na vida. A humanidade compartilhada nos lembra de que a dor que eu sinto em momentos difíceis é a mesma que você sente em momentos difíceis. As circunstâncias são diferentes, o grau da dor é diferente, mas todos(as) a sentimos, sem exceção.
 - **Autobondade:** atos de generosidade e bondade com nós mesmos – podem ser palavras, gestos ou outras ações.

- **Explique que, primeiro, você conduzirá uma prática guiada muito simples para os momentos em que estamos sofrendo e precisamos de acolhimento.**
- **Explique que é normal que essas práticas pareçam estranhas, ridículas, entediantes, engraçadas ou sem sentido na primeira vez que fazemos.** Podemos sentir vergonha ao fazê-las, podemos sentir vontade de rir, tudo isso é esperado. Mas convide os(as) adolescentes a serem corajosos(as) e experimentarem. Com o tempo, vamos notando os bons efeitos dessas práticas.
- **Peça para que os(as) adolescentes se sentem em posição confortável, fechem os olhos ou deixem-os semicerrados, então inicia a condução das práticas a exemplo do roteiro abaixo.** Faça pausas entre os itens, dando tempo para que os(as) adolescentes pensem:

- Para praticar este exercício precisamos trazer à mente um pouco de sofrimento. Então te convido a pensar em uma situação na sua vida que seja difícil para você. Talvez você esteja se sentindo estressado(a), esteja com dificuldades em algum relacionamento ou esteja preocupado(a) com algo que pode acontecer no futuro... Pense em alguma coisa difícil, mas não extremamente difícil – só uma pequena dificuldade ou incômodo que esteja vivendo.
- Quando encontrar essa situação, entre em contato com ela. O que está acontecendo? Quem está envolvido? O que aconteceu, quem disse o quê? Traga a situação de forma vívida à sua mente.
- Agora, explique que irá dizer algumas frases que são desenhadas para nos ajudar a nos lembrarmos dos três componentes da autocompaixão.

A PRIMEIRA FRASE É: "ISTO É UM MOMENTO DE SOFRIMENTO".

- Estamos trazendo consciência ao fato de que o sofrimento está presente aqui e agora. Podemos encontrar alguma linguagem que é natural pra nós, algo como “isso dói”, “isso é desconfortável” ou “isso é difícil pra mim”. Estamos realmente nos colocando diante da nossa dificuldade e reconhecendo ela, nomeando-a. Este é mesmo um momento de sofrimento – e está tudo bem.



A SEGUNDA FRASE É "O SOFRIMENTO É UMA PARTE DA VIDA".

- Aqui, estamos nos lembrando da nossa humanidade compartilhada. O sofrimento é uma parte da vida. E, de novo, podemos encontrar uma linguagem que funcione para nós. Pode ser algo como “muitas pessoas estão passando por situações semelhantes”, “não tem problema me sentir assim, não estou sozinho(a)”, “isso é normal e faz parte da vida”... O grau de sofrimento pode ser diferente, o teor do sofrimento pode ser diferente, mas o sofrimento é uma parte da vida. Faz parte da existência de todo ser humano.



A TERCEIRA FRASE É: "QUE EU POSSA SER BONDOSO(A) COMIGO NESSE MOMENTO"

- Para ajudar a estimular a bondade consigo entre todos(as) os(as) adolescentes, convide-os(as) a, se quiserem, colocar a mão no coração ou em outra parte do corpo que lhes dê a sensação de acalmar, dar conforto e segurança. Talvez queiram segurar uma mão na outra suavemente, colocar uma mão no rosto, cruzar os braços se dando um abraço suave...
- Peça que eles(as) sintam o calor das suas mãos, esse toque gentil, deixando que esse sentimento de cuidado seja transmitido pelo seu toque. Convide-os(as) a repetirem mentalmente: “que eu possa ser bondoso(a) comigo.”
- Oriente-os a dizer baixinho ou mentalmente outras frases que expressem esse mesmo sentimento de cuidado.

“Que eu possa estar seguro(a)”

“Que eu possa estar em paz”

“Que eu possa ser gentil comigo”

“Que eu possa me aceitar como eu sou”



- E de novo, explique que é possível usar qualquer linguagem que apoie essa sensação de bondade. Talvez a linguagem que você usaria com um(a) grande amigo(a) que estivesse passando pela mesma situação. Pode ser algo como “estou aqui pra você”, “vai ficar tudo bem”, “eu me importo com você”. Você pode até mesmo usar um adjetivo, se isso for confortável, como “oh, querido, eu sinto muito.” Ou você pode tentar se chamar pelo seu primeiro nome, por um apelido, qualquer coisa que parece natural para expressar o seu desejo profundo de que você esteja bem, feliz e livre do sofrimento.

- E então você pode soltar a prática e orientá-los(as) a notar como o corpo se sente agora. Deixar as sensações serem exatamente como são. Se permitindo ser, exatamente como cada um(a) é neste momento.
- Deixe que os(as) adolescentes conversem um pouco sobre como foi a experiência. Como se sentiram em cada etapa da prática? Como foi fazer o gesto calmante? E a etapa das frases de bondade? Explique que podem fazer qualquer uma dessas etapas a qualquer momento – e que talvez seja mais fácil em momentos quando estiverem sozinhos(as), para poderem se concentrar nas sensações sem se preocupar com o olhar dos demais.



4. CARTA COMPASSIVA



TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- Nesta etapa da atividade, os(as) adolescentes irão construir uma carta compassiva para eles(as) mesmos(as). A prática pode ser feita individualmente, com cada pessoa construindo uma carta para si, ou coletivamente, em um papel pardo ou cartolina grande.
- **A primeira etapa é criar um(a) amigo(a) imaginário. Explique que eles imaginarão um(a) amigo(a) que é infinitamente inteligente, sábio(a), amoroso(a) e generoso(a).** Alguém que os(as) ama independente do que aconteça. É natural que haja dificuldade nessa etapa da prática, mas o importante é que consigam imaginar uma pessoa bondosa e gentil para personificar o aspecto compassivo deles(as) mesmos(as).
- **Explique: vocês vão imaginar que essa pessoa está escrevendo uma carta para você e que na carta ela expressa o quanto gosta de cada um(a) e o quanto tem fé em cada um(a).** É uma carta que vai encorajá-los(as), motivá-los(as) e ajudá-los(as) a se sentirem mais fortes.
- Se tiverem dificuldades de pensar em frases para a carta, sugira que se lembrem de como tratam seus(uas) amigos(as), as pessoas de quem gostam, e como expressam afeto e encorajamento nessas relações.
- **Procure sugerir que o texto não contenha elogios descontextualizados que podem parecer falsos para alguns(mas) adolescentes** (ex.: você é lindo(a), você é ótimo(a) etc.). Em vez disso, frases mais amplas, que reconheçam a força de cada um(a) deles(as).
- A carta pode conter algumas das frases (ou frases semelhantes) usadas na prática de bondade amorosa. Outras sugestões de falas autocompassivas que podem constar na carta:



- “Todos cometemos erros”
 - “Eu sei quantos obstáculos você já teve que enfrentar”
 - “Você está crescendo e aprendendo – e isso é admirável”
 - “Eu sei que as coisas podem melhorar”
 - “Todos temos momentos ruins”
 - “Estarei sempre aqui, independente do que aconteça”
 - “Eu tenho orgulho de você”
 - “Você está indo muito bem, continue em frente”
- **Sugira que eles(as) comecem a carta com “Querido(a) [seu nome]” e assinem a carta como “Um(a) grande amigo(a)”.**
 - **Deixe que os(as) adolescentes decorem a carta como quiserem.**



5. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- Quando se virem sofrendo, seja por algo que eles(as) fizeram ou por algo que aconteceu a eles(as) e que estava fora de seu controle, peça que se lembrem de que não estão sozinhos(as) com esses sentimentos. Nessas horas, eles(as) podem se tratar como tratam um(a) grande amigo(a), oferecendo bondade para si e provendo o que precisam naquele momento.
- Formas simples de fazer isso são a pequena prática que fizemos e a escrita de uma carta autocompassiva. Diante do sofrimento, podemos nos compreender e nos acolher ao invés de nos maltratarmos ainda mais. Isso nos ajudará a nos sentirmos melhor e a atravessarmos as dificuldades da vida de forma mais amena.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br



7. Saúde mental



INTRODUÇÃO

A experiência de emoções e do sofrimento emocional é uma parte natural e inevitável da vida – ainda mais em um período tão desafiador quanto a adolescência. Contudo, existem situações em que processos de sofrimento emocional alcançam níveis de intensidade intoleráveis para a pessoa, gerando prejuízos para a sua vida ou colocando a si ou aos outros em risco. **Nessas situações, em geral, o que se apresenta é uma questão de saúde mental.**

Os dados sobre saúde mental na adolescência são preocupantes. No mundo, o suicídio é a segunda principal causa de morte para pessoas entre 15 e 19 anos, de acordo com a OMS. Além disso, quadros clínicos de depressão e ansiedade alcançaram 25,2% e 20,5% de prevalência entre jovens, respectivamente, após a pandemia de covid-19.

Metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada.⁵ Quando o tema da saúde mental não é abordado na infância e na adolescência, isso pode ter consequências graves sobre a saúde física e mental que se estendem até a idade adulta. **A saúde mental é um tema relevante para todas as pessoas e não só para aquelas que sofrem de transtornos ou condições mais graves, já que sempre é possível promover bem-estar mental e prevenir o adoecimento psíquico por meio de práticas de cuidado.**

Esta oficina foca no primeiro passo necessário para o cuidado: a informação e a consciência. Nosso objetivo é jogar luz sobre as condições de saúde mental, discutindo mais profundamente algumas das questões mais presentes na adolescência hoje, além de informar sobre os serviços e recursos disponíveis caso eles(as) ou algum(a) amigo(a) demonstre sinais de sofrimento intenso.

⁵ Organização Pan-Americana de Saúde. Saúde mental dos adolescentes. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>

OBJETIVOS

- Apresentar a diferença entre experiências emocionais esperadas e questões de saúde mental;
- Discutir quatro das questões de saúde mental mais comuns entre adolescentes;
- Equipar para a identificação de sinais de questões de saúde mental consigo, com colegas e com amigos(as);
- Conhecer recursos e serviços disponíveis e necessários em casos de transtornos mentais e/ou questões de saúde mental.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• 14 cartões com perguntas e respostas no verso (disponíveis nos anexos); • Seis cartões com indicadores dos setores do caminho (ponto de partida; ansiedade; depressão; transtornos alimentares; suicídio e autolesão; e cuidado - disponíveis nos anexos); • Cartilha com lista de recursos e serviços de cuidado com a saúde mental (disponíveis nos anexos).	50 minutos	• Como identificar uma questão de saúde ou um transtorno mental? • Quais são alguns dos principais transtornos e questões de saúde mental enfrentados por adolescentes hoje? • Como lidar com essas questões e a quem recorrer?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Peça para que os(as) adolescentes formem uma roda.**
- **Peça para que se olhem nos olhos e escolham, pelo olhar, uma dupla** – os(as) participantes formarão pares.
- **As duplas deverão se colocar frente a frente e escolher um(a) guia.** O(a) guia deverá estender as mãos com as palmas para cima e seu par deverá colocar as mão sobre elas, fechando os olhos.
- **O guia deverá guiar o seu par pela sala em movimentos suaves, com cuidado, por todo o espaço.** Seu par deverá confiar nele(a) e manter os olhos fechados. Se quiser, pode-se colocar uma música suave neste momento.
- **Depois de pouco tempo, troquem os guias e deixem o outro membro do par fazer o papel de guia.**
- **Depois desse rápido exercício, peça para que os(as) adolescentes contem como se sentiram ao guiarem e serem guiados.** Foi fácil ou difícil confiar no(a) parceiro(a) quando estamos de olhos fechados?
- **Explique que nem sempre confiar e se apoiar no outro é fácil,** mas que, na vida, precisamos encontrar pessoas em quem podemos confiar e nos apoiar quando estamos vulneráveis. Essas pessoas podem ser profissionais, como psicólogos(as). E, antes de mais nada, é fundamental que procuremos ser pessoas em quem nossos(as) amigos(as) e colegas podem confiar quando precisarem de um ombro amigo.



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Relembre os últimos aprendizados sobre as emoções:** como já vimos nas oficinas anteriormente, os sentimentos e as emoções são uma parte fundamental e inevitável de estar vivo – inclusive aqueles(as) que são mais desconfortáveis.
- **Diferencie as experiências esperadas de emoções e as questões de saúde mental:** contudo, há situações em que o que estamos vivendo não é mais uma experiência natural e saudável de flutuação emocional, mas sim uma questão de saúde mental.





- **Detalhe o que significa uma questão de saúde mental:** quando falamos de questões de saúde mental, estamos falando de sentimentos muito potentes que perduram por tempos maiores e que são difíceis de manejar. Questões de saúde mental tem a ver com:⁶
 - Mudanças de pensamento, humor ou comportamento que tornam difícil funcionar no dia a dia;
 - Sentimentos que interferem em nossa vida cotidiana;
 - Sentimentos que duram longos períodos de tempo;
 - Comportamentos, pensamentos ou sentimentos que são tão fora do comum que nos causam grande estresse e preocupação.
- **Conceitue “transtorno mental”:** há situações em que as questões de saúde mental se tornam transtornos mentais. Transtornos mentais são condições de alterações de pensamento, emoção e comportamento que trazem grandes prejuízos para a qualidade de vida e podem dificultar a realização de atividades que antes eram simples, como: estudar, namorar, dormir, praticar esportes, sair e estar com outras pessoas.^{7 8} Existem muitos tipos de transtornos – **eles só podem ser diagnosticados por psiquiatra ou psicólogo(a)**, mas conversaremos sobre alguns deles hoje.
- **Desmistifique a experiência de questões de saúde mental:** as questões de saúde mental são comuns e não devemos temê-las. A maior parte das pessoas enfrenta algum episódio de sofrimento mental grave ao longo da vida e o atravessa. Para a maior parte das pessoas, questões de saúde mental podem ser resolvidas se houver acesso à ajuda necessária o quanto antes. Buscar ajuda antes de o problema se agravar é importantíssimo e aumenta muito as chances de que ele seja resolvido.
- **Explique a importância de conhecer mais sobre os quadros de saúde mental e seus tratamentos:** quando encontramos espaços para nos abrir e discutir esses temas, entendemos que não estamos sós, aprendemos mais sobre o que enfrentamos ou podemos enfrentar e podemos enxergar novas saídas.

⁶ Anna Freud National Centre for Children and Families. *Talking Mental Health Information Sheet for School Staff*. Disponível em: <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/talking-mental-health-animation-teacher-toolkit/>

⁷ SCAVACINI, K. et al. *Saúde Mental de Adolescentes e Jovens*. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021.

⁸ Organização Mundial da Saúde. *Mental Health Fact Sheet*. 2019. Disponível em: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf



3. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Disponha os seis cartões indicadores das seções do jogo pelo chão da sala, formando um caminho que vai de “Ponto de partida” até “Cuidado”.** Coloque os dois cartões de perguntas ao lado dos identificadores das seções, com a face da pergunta virada para cima. Exemplo:



- **Explique que vamos percorrer juntos este caminho para entender um pouco mais sobre questões de saúde mental.**
- **Guie a turma para ler cada uma das perguntas e peça para que cheguem a um consenso antes de virar os cartões de perguntas para ver, no verso, as respostas.** Um(a) adolescente deve sempre ler a resposta em voz alta.
- **Discuta com a turma cada seção do caminho, aprofundando e respondendo dúvidas que possam surgir em todas as seis seções:**

I. PONTO DE PARTIDA

Pergunta 1: Mito ou verdade?
Os transtornos mentais são culpa da pessoa afetada e são sinais de falta de força de vontade para estar bem.

Resposta: mito! Transtornos mentais são fruto de uma combinação de fatores genéticos, psicossociais, biológicos e ambientais. Os transtornos mentais são tratáveis e em boa parte curáveis quando há acesso à ajuda necessária o quanto antes.

Pergunta 2: Mito ou verdade?
Só quem precisa cuidar da saúde mental são pessoas que sofrem de transtornos mentais.

Resposta: mito! Todas as pessoas podem se beneficiar de ter estratégias para promover seu bem-estar e sua saúde mental. Quando tornamos isso uma prioridade, muitas questões mais graves podem ser prevenidas. Saúde mental é assunto para todo mundo!

2. ANSIEDADE

Pergunta 3: Qual é a diferença entre ansiedade e um transtorno de ansiedade?

Resposta: ansiedade é um sentimento parecido com o medo ou a preocupação que ocorre quando estamos em uma situação desconfortável ou ameaçadora. Já um transtorno de ansiedade é quando experimentamos sintomas de ansiedade (como coração acelerado, dificuldade para dormir, se sentir tenso e agitado o tempo todo) por muito tempo ou em situações que não são ou não eram anteriormente desconfortáveis ou ameaçadoras.

Pergunta 4: O que é uma crise de ansiedade e o que fazer se uma aparecer?

Resposta: uma crise de ansiedade é uma resposta de ansiedade muito aguda, intensa e incapacitante que pode ser disparada por muitas coisas – às vezes nem sabemos o quê. Alguns sintomas comuns são coração acelerado, dificuldade de respirar, enjoo e medo de morrer ou de enlouquecer. Durante uma crise, podemos nos lembrar de que é uma experiência passageira e que não estamos em perigo real; diminuir o ritmo da respiração e inspirar pelo nariz e expirar pela boca, bem profundamente.

3. DEPRESSÃO

Pergunta 5: Qual é a diferença entre tristeza e depressão?

Resposta: a tristeza é uma emoção natural que ocorre quando algum evento gera sentimentos de decepção, perda ou isolamento. Já a depressão é um transtorno que envolve sentimentos duradouros de infelicidade, desesperança e perda de interesse nas coisas, bem como sensações de cansaço e alterações no sono e no apetite (para mais ou para menos).

Pergunta 6: Fora procurar ajuda de psicólogo(a) e/ou um psiquiatra (fundamental!), o que mais posso fazer se achar que estou deprimido(a)?

Resposta:

- Permaneça conectado(a) com as pessoas que você ama, mesmo que não esteja com vontade.
- Faça exercícios regularmente, mesmo que seja uma curta caminhada.
- Procure dormir em torno de 8h por dia, mais ou menos no mesmo horário sempre;
- Evite o uso de álcool e outras drogas, isso pode contribuir para piorar o quadro;
- Continue fazendo as coisas que você sempre gostou de fazer, mesmo quando não tiver vontade;
- Se parabeneze por todas as pequenas conquistas – levantar da cama, comer uma refeição, tomar banho etc.
- Se lembre de que os pensamentos negativos e autocríticos persistentes são só um sintoma da depressão, não são a realidade.

4. SUICÍDIO E AUTOLESÃO

Pergunta 7: Existem fatores protetores contra o suicídio – coisas que nos protegem de chegar ao ponto de querer acabar com a vida?

Resposta: sim! Alguns fatores podem ser entendidos como protetivos, como ter suporte familiar, ter bons vínculos com amigos e a comunidade, praticar autocuidado e ter acesso ao cuidado profissional em saúde mental.

Pergunta 8: Mito ou verdade? A pessoa que quer se matar não tem o desejo de viver.

Resposta: mito. A pessoa que pensa em suicídio em geral passa por “altos e baixos” – desejo de viver e de morrer – em diferentes momentos. Não é que ela não queira viver, na maioria das vezes o desespero e a desesperança a levam a acreditar que se matar é a única forma de interromper o sofrimento. Assim, também é mito que “quem quer fazer, faz e ponto”.

Pergunta 9: Se você ou um(a) amigo(a) começam a ter sentimentos muito fortes de desesperança, isolamento e começam a pensar em suicídio ou em se machucar, qual é a melhor forma de agir?

Resposta: não guarde segredo – fale com adultos de confiança. Se for um amigo, escute e acolha sem julgamento. É importante preservar a privacidade do outro, mas se você sentir que ele(a) não está seguro(a), acione um adulto de confiança ainda que seu(ua) amigo(a) não queira – a vida dele(a) é mais importante. Em ambos os casos, busque ajuda dos serviços de saúde mental.

Pergunta 10: Mito ou verdade? Existe um número de telefone para o qual podemos ligar gratuitamente, a qualquer hora e de qualquer lugar, para conversar com alguém se estivermos pensando em suicídio.

Resposta: Verdade! A linha é do Centro de Valorização da Vida (CVV) e o número é o **188**. Ele funciona 24h por dia e a ligação é gratuita.

5. TRANSTORNOS ALIMENTARES

Pergunta 11: O que é um transtorno alimentar?

Resposta: um transtorno alimentar é quando temos uma atitude ou um comportamento pouco saudável com relação à comida, que pode tomar o controle da nossa alimentação, nos fazendo comer demais ou de menos e/ou nos fazendo exceder nas atividades físicas. Uma pessoa pode ter um transtorno alimentar mesmo que tenha um peso considerado saudável, porque um transtorno alimentar tem a ver com a relação que temos com a comida na nossa mente e o quanto isso nos faz sofrer, não com a nossa aparência.

Pergunta 12: Mito ou verdade? Um transtorno alimentar só se torna um problema e precisa ser tratado se deixar a pessoa fisicamente muito fraca.

Resposta: mito! Os transtornos alimentares precisam ser cuidados mesmo que não afetem a aparência. Se o ato de comer está gerando muita preocupação, ansiedade ou sofrimento, procure ajuda de profissionais da saúde como psicólogo(a) e nutricionista.



6. CUIDADO

Pergunta 13: Como identificar se eu ou um(a) amigo(a) precisamos de ajuda de um profissional?

Resposta:

Sinais importantes são:

- Sentir-se muito triste ou isolado por muito tempo;
- Tentar se machucar, fazer planos para isso ou falar sobre suicídio;
- Sentir medo muito intenso repentinamente, com o coração e/ou a respiração acelerados;
- Entrar em brigas ou expressar o desejo de machucar outras pessoas;
- Ter uma relação pouco saudável com a comida, comendo demais, de menos, ou se exercitando excessivamente para perder peso;
- Preocupações ou medos muito intensos que atrapalham atividades diárias;
- Dificuldade extrema de se concentrar ou de ficar parado;
- Mudanças de humor muito intensas que causam problemas nas relações;
- Mudanças drásticas no comportamento ou na personalidade.

Pergunta 14: Como tratar uma questão de saúde mental ou um transtorno mental?

Resposta: há uma diversidade de tratamentos possíveis. Os principais e mais importantes são a psicoterapia e as medicações, mas é possível adotar uma variedade de estratégias de autocuidado integral para apoiar uma recuperação, como fazer exercício, dormir bem, investir em hobbies e interesses e conversar sobre o que sentimos com pessoas de confiança. Lembre-se que a avaliação e o acompanhamento de profissional da saúde é indispensável.



4. FECHAMENTO

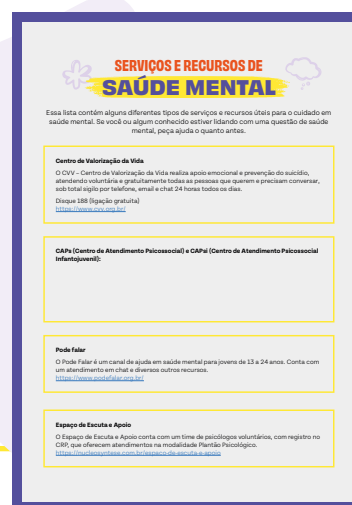
TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS



- **Explique para os(as) adolescentes que as questões de saúde mental podem estar relacionadas a uma série de fatores fora do nosso controle**, como situações de violência, o luto, o bullying, o racismo ou a LGBTQIAP+fobia. Contudo, existem formas de nos fortalecermos diante dessas situações e encontrarmos estratégias para enfrentá-las. Talvez não possamos mudar algumas situações, mas podemos cuidar de nós mesmos para nos mantermos resilientes. Receber o cuidado necessário em saúde mental é uma das principais estratégias nesse sentido.
- **Distribua as listas de serviços e recursos de saúde mental e explique os seus itens.** Faça uma busca anteriormente e inclua nas cartilhas os endereços de Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) locais e de outras iniciativas e outros projetos relacionados à saúde mental no território. Esta cartilha inclui serviços para casos de violência, abuso e violações de direitos, visto que essas situações também se relacionam com a saúde mental. É importante lembrar os(as) adolescentes de que as unidades de atenção básica também estão preparadas para orientar quanto a questões de saúde mental, caso não seja possível ir diretamente ao CAPS.
- **Reforce que os(as) adolescentes não precisam temer ou se sentir sós com questões de saúde mental – só precisam levá-las a sério e não adiar a busca por ajuda.**

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br





8. Autocuidado



INTRODUÇÃO

No cuidado com a saúde mental e emocional é fundamental compreender o funcionamento das emoções, aprender formas construtivas de navegar por elas e ganhar consciência sobre a prevenção e o manejo de processos de adoecimento psíquico – as últimas oficinas têm trabalhado essas habilidades. Igualmente importante é manter pequenos hábitos práticos que promovem bem-estar no dia a dia – chamamos isso de autocuidado, o tema desta oficina.

Praticar autocuidado é manter ações e estratégias no dia a dia que ajudam a manter o bem-estar ou a manejar momentos de mal-estar. Práticas de autocuidado são uma forma importantíssima de cuidado com a saúde mental, física e emocional, por menores e mais simples que possam parecer as estratégias. Esta oficina trabalha com a construção de um plano individual de autocuidado que identifica e sistematiza as ações que os(as) adolescentes já tomam ou podem começar a tomar para cuidarem melhor de si.

A oficina procura expandir para além das ações mais típicas de autocuidado, como manter uma alimentação equilibrada, dormir bem e fazer exercícios físicos. Sugerimos ações e práticas em cinco esferas (corpo, mente, emoções, relações e espírito) que são simples e acessíveis para a maior parte dos(as) jovens. A ideia é oferecer práticas que soam menos como obrigações e mais como pequenos prazeres que podem incrementar às suas rotinas para cultivar saúde e bem-estar.

OBJETIVOS

- Conhecer o conceito de autocuidado e sua importância;
- Desenvolver práticas de autocuidado úteis, prazerosas e acessíveis para cada adolescente;
- Construir um plano individual de autocuidado que possa servir de referência no dia a dia e em momentos difíceis no futuro.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Impressões do plano de autocuidado (um para cada adolescente – disponível nos anexos); • Projetor/datashow para projeção dos slides com as cinco formas de autocuidado – bit.ly/5FormasAutocuidado.	50 minutos	• O que me faz sentir bem? • Quais os benefícios de manter pequenas práticas de autocuidado no meu dia a dia? • O que já faço e o que posso começar a fazer para me sentir melhor no dia a dia?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- Esta atividade de “aquecimento” estimula os(as) adolescentes a pensar sobre seus gostos, suas preferências e seus interesses. Isso possibilita que comecemos uma discussão sobre práticas que nos fazem bem – as práticas de autocuidado.
- **Dê diferentes pares de escolhas para os(as) adolescentes e convide-os(as) a irem para um lado da sala ou para o outro, dependendo de sua preferência.** Exemplo: verão ou inverno? Os(as) adolescentes que gostam mais do verão devem ir para o lado esquerdo da sala, os que gostam mais do inverno devem ir para o lado direito.
- **Convide os(as) adolescentes a participarem da dinâmica e ofereça as seguintes escolhas, sempre indicando qual lado da sala se refere a qual opção:**
 - Verão ou inverno?
 - Café ou chá?
 - Praia ou montanha?
 - Dia ou noite?
 - Sair com os amigos ou ficar em casa?
 - Doce ou salgado?



- Ciências humanas ou ciências exatas?
- Dia de chuva ou dia de sol?
- Instagram ou TikTok?
- Cachorros ou gatos?



- **Explique que leva tempo sabermos quem somos, do que gostamos e o que nos faz bem – na adolescência, essa consciência está começando a se formar.** Nosso corpo sempre sinaliza, pela forma como nos sentimos ou pelas nossas sensações físicas, do que gostamos e do que não gostamos – são mensagens que podemos aprender a escutar e assim aprender a nos cuidar melhor. Já estamos no caminho quando nos perguntamos sobre isso e nos atentamos para os nossos sentimentos e as nossas sensações em diferentes situações.



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Apresente o conceito geral de autocuidado.** Explique que tudo que é vivo tem necessidades e precisa de cuidado. O autocuidado são as atividades que fazemos deliberadamente para suprir nossas necessidades físicas e emocionais. São ações, às vezes muito pequenas e simples, que adotamos no nosso dia a dia para manter nosso bem-estar ou quando não estamos bem e queremos nos sentir melhor.
- **Relembre a oficina de autocompaixão.** Naquela oficina, conversamos sobre como podemos fazer amizade e ter uma relação de bondade conosco. O autocuidado é um dos gestos que mantemos nessa amizade. São coisas que, embora possam parecer pequenas, ao longo do tempo podem fazer muita diferença.
- **Apresente algumas estratégias básicas e gerais de autocuidado:** todos nos beneficiamos de nos alimentar bem, beber água, dormir oito horas por noite, fazer exercício, manter hábitos de higiene etc. São hábitos que todos precisamos cultivar para manter a saúde, mesmo que não tenhamos vontade. Há coisas que podem não ser prazerosas no momento, mas que no longo prazo nos fazem sentir bem melhor – como exercício físico e a boa alimentação. Mas também há práticas que fazem bem e que são prazerosas. Vamos focar nessas hoje.
- **Aponte a natureza particular do autocuidado de cada um:** para além dessas estratégias mais gerais, cada um tem suas formas de se cuidar – o que funciona para você pode não funcionar para outra pessoa. Há muitas estratégias diferentes de autocuidado que você pode experimentar até encontrar o que funciona para você.



- **Hoje, cada um vai pensar nas práticas que já utiliza que promovem bem-estar e também se planejar para experimentar incluir outras na rotina.** Vamos criar um compromisso de fazer o possível para incluir esses pequenos momentos de prazer e cuidado consigo no dia a dia e ver como isso nos auxilia no longo prazo.



3. ELABORAÇÃO DE UM PLANO DE AUTOCUIDADO

TEMPO ESTIMADO: 25 MINUTOS

- **Distribua uma impressão do plano de autocuidado para cada adolescente.**
- **Projete na sala os cinco slides com as cinco formas de autocuidado.**
- **Reforce que são exemplos que costumam funcionar como pequenos gestos de autocuidado para muita gente, mas que podemos encontrar os que nos agradam mais, caso estes não pareçam interessantes.** Explique que você vai dar sugestões, mas encoraje os(as) adolescentes a incluírem suas próprias práticas nos planos, como atividades relacionadas a hobbies e interesses pessoais.
- **Conduza o preenchimento dos planos de autocuidado, explicando cada item dos slides. São eles:**

FÍSICO (FORMAS DE ACALMAR/RELAXAR O CORPO)

- **Tomar um banho quente** (*banhos quentes naturalmente tem um efeito relaxante sobre nosso sistema nervoso*);
- **Automassagem** (*massagear o corpo com as próprias mãos – ombros, pescoço, pés, têmporas etc.*);
- **Dançar** (*dançar ouvindo música ou qualquer outra forma de movimento prazerosa, como andar de bicicleta ou correr*);
- **Beber uma xícara de chá** (*preparar e beber um chá pode ter um efeito reconfortante sobre o corpo – pode ser também um suco*);
- **Tomar sol** (*sentir o calor do sol em dias mais frios é gostoso e tem efeitos importantes sobre o nosso humor*);
- **Alongar** (*fazer um alongamento simples ou experimentar práticas como o Yoga – existem aulas online gratuitas no Youtube*);



- **Beber um copo de água** (beber água é fundamental para a nossa saúde e disposição);
- **Dormir** (dormir por pelo menos 8h todas as noites e/ou tirar uma soneca depois do almoço é fundamental para manter nosso corpo descansado e energizado);
- **Cuidar da aparência** (práticas de cuidado com o corpo como pentear o cabelo, lavar o rosto, pintar as unhas ou qualquer outra pequena estratégia podem nos ajudar a melhorar nossa disposição).

MENTE (FORMAS DE REDUZIR A AGITAÇÃO DA MENTE E O ESTRESSE)



- **Meditar** (sentar confortavelmente em silêncio e prestar atenção na respiração. Há muitos aplicativos que oferecem instruções de meditação gratuitamente como o Lojong, o Insight Timer, o Calm e o Headspace);
- **Ler um livro inspirador** (a leitura de um livro pode renovar a energia e ajudar a colocar os pensamentos em ordem);
- **Fazer uma coisa de cada vez** (evitar o funcionamento multitarefas, que nos deixa mais ansiosos e agitados. Se estamos comendo, prestar atenção na comida, se estamos estudando, prestar atenção no estudo e assim por diante);
- **Passear na natureza** (caminhar por áreas de natureza, como parques, pode ajudar a acalmar a mente);
- **Sonhar** (se dedicar a sonhar. Visualizar o futuro que desejamos pode ajudar a nos manter inspirados, esperançosos e energizados, mesmo em momentos mais difíceis);
- **Me desconectar das redes sociais** (é fundamental criar tempo longe das redes e telas, porque o uso excessivo está associado a diversas condições de saúde mental mais graves como ansiedade e depressão. Experimente passar uma tarde ou um dia inteiro longe do celular);
- **Estar presente** (quando a mente está muito agitada, podemos praticar a presença – simplesmente focar no que está acontecendo agora, nas nossas sensações físicas e no que percebemos à nossa volta – ao invés de deixarmos a mente vagar por pensamentos e preocupações);
- **Arrumar meu espaço** (manter nossa casa ou nosso quarto organizados pode nos ajudar a mantermos a mente mais em ordem também);



- **Me planejar** (uma forma de combater a ansiedade e a sensação de estar sobrecarregado(a) é escrever os afazeres e preocupações e se planejar – organizando nosso dia, talvez criando uma rotina diária ou um plano para o futuro, sempre estabelecendo metas e objetivos realistas e comemorando quando alcançamos mesmo o menor deles).

EMOÇÕES (FORMAS DE ACALMAR E CONFORTAR O CORAÇÃO)

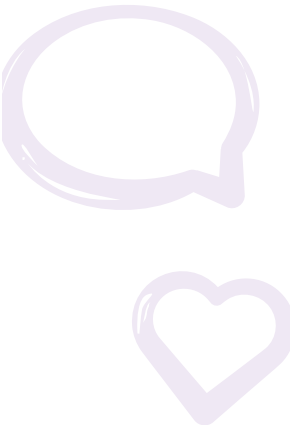


- **Brincar com um bichinho** (fazer carinho em animais libera hormônios de bem-estar no cérebro, nos confortando emocionalmente);
- **Fazer terapia** (fazer psicoterapia é um gesto de autocuidado muito importante. Há espaços que oferecem esses serviços gratuitamente ou a preço social – procure saber na sua cidade para informar os(as) adolescentes);
- **Cozinhar** (cozinhar para si mesmo ou para os outros pode ser uma atividade relaxante e reconfortante);
- **Escrever em um diário** (escrever sobre o que pensamos e sentimos é uma excelente forma de aliviar as emoções);
- **Escutar música de olhos fechados** (escutar uma música que amamos de olhos fechados pode nos ajudar a acessar nossas emoções, deixá-las fluir e relaxar);
- **Fazer arte** (expressão artística é uma ótima estratégia de autocuidado – desenhar, escrever, fazer teatro, cantar, pintar, dançar, tocar um instrumento... Tudo isso pode nos ajudar a sentir e expressar nossas emoções);
- **Fazer uma caminhada** (uma longa caminhada pode ajudar a organizar o que sentimos);
- **Assistir a um filme engraçado** (assistir a um filme ou uma série engraçada pode melhorar nosso humor e melhorar nosso astral).



RELAÇÕES (FORMAS DE SE CONECTAR COM OS OUTROS E SE NUTRIR DAS RELAÇÕES)

- **Encontrar amigos** (encontrar amigos pra fazer alguma coisa ao invés de se restringir a contatos pelas redes sociais é importante para o nosso senso de conexão e pertencimento);

- 
- **Dizer “eu te amo”** (expressar o nosso amor ou carinho por alguém reforça nossas conexões e nos faz sentir mais próximos dos outros);
 - **Abraçar alguém** (o contato físico é muito importante para o nosso bem-estar, principalmente quando estamos nos sentindo sós – abrace os outros sempre que possível);
 - **Conhecer uma pessoa nova** (conhecer gente nova pode ser divertido e diminuir nossa sensação de isolamento – quem sabe assim conhecemos um(a) super novo(a) amigo(a)?);
 - **Me juntar a um grupo/movimento** (encontrar pessoas com quem temos afinidade – seja um movimento social/político, um grupo artístico, um coletivo... – nos faz sentir partes de uma comunidade, mais apoiados e pertencentes);
 - **Jogar um jogo com alguém** (um simples jogo de cartas com alguém da família pode ser muito divertido);
 - **Ligar para um amigo** (hoje nos restringimos mais à comunicação por mensagens, mas ligar ou fazer uma videochamada com um amigo quando nos sentimos mal – ou quando ele está se sentindo mal – pode oferecer outro tipo de conforto e acolhimento);
 - **Me abrir com um adulto** (se abrir com um adulto que admiramos e em quem confiamos – um familiar, um professor, um conhecido – pode nos fazer sentir acolhidos e gerar bons aprendizados);
 - **Escutar alguém com atenção** (escutar com atenção alguém de quem gostamos nos ajuda a esquecermos um pouco dos nossos problemas e a nos sentirmos conectados com outra pessoa).

ESPÍRITO (FORMAS DE SE CONECTAR E SE COMPROMETER COM VALORES MAIS PROFUNDOS)



- **Frequentar um espaço religioso, se assim quisermos** (se temos uma religião, podemos passar a frequentá-la com regularidade. O senso de comunidade que se cria ali pode nos ajudar a nos conectar com nossos valores);
- **Ajudar outra pessoa** (apoiar alguém, por menor que seja o gesto, pode nos ajudar a nos sentirmos mais alinhados com valores importantes);
- **Estar na natureza** (muitas pessoas se sentem conectadas com algo sagrado quando estão na natureza);



- **Rezar** (se você tem alguma fé, rezar/orar pode ser muito poderoso para cultivar bem-estar);
 - **Fazer trabalho voluntário** (trabalhar por uma causa maior na qual acreditamos, gerando um impacto positivo para outras pessoas, pode gerar muitos sentimentos positivos);
 - **Agradecer** (criar o hábito de agradecer pela vida e pelo que vemos de bom e belo nela é uma forma de apreciá-la mais);
 - **Olhar o céu estrelado** (contemplar as estrelas, o tamanho do universo e a nossa pequenez diante dele pode gerar um senso importante de perspectiva e encantamento com a vida);
 - **Colocar os pés na grama** (pisar descalço na terra ou na grama no ajuda a nos sentirmos mais conectados com o mundo a nossa volta);
 - **Tempo de silêncio** (ter tempo de silêncio e solidão para pensar e contemplar a vida pode nos acalmar a mente).
- **À medida em que for explicando cada um dos itens, os(as) adolescentes podem ir preenchendo os seus planos com as opções que lhes parecem mais interessantes.** É importante que todo esse processo seja dialogado e que os(as) adolescentes compartilhem o que acham das práticas e quais consideram mais ou menos viáveis e eficazes.
 - **Os(as) adolescentes podem e devem incluir suas próprias práticas e estratégias que não estejam nos slides.** Estimule-os(as) a compartilharem suas práticas com a turma, caso se sintam à vontade.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Reforce a importância de deliberadamente criarmos tempo para nos cuidarmos.** Na correria do dia a dia, muitas vezes nos esquecemos de que precisamos de cuidado, além de dedicar tempo para nos nutrir fisicamente, mentalmente, emocionalmente, relacionalmente e espiritualmente. Quando nos sentimos mal, muitas vezes também não nos lembramos dessas pequenas ações que geram alívio e conforto.
- **Sugira que os(as) adolescentes deixem seus planos de autocuidado em um lugar que possam visualizar com frequência,** para que não se esqueçam da importância de se cuidarem um pouquinho todos os dias.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br

MEU PLANO DE Autocuidado

Todo mundo precisa de cuidados! Adotar pequenas práticas de autocuidado no dia a dia nos ajuda a nos sentirmos mais fortes, felizes e capazes de atravessar as dificuldades que aparecem. Neste plano, vamos mapear as práticas que você já usa e também pensar em outras que pode começar a usar sempre que possível para cuidar melhor de você mesma(o). Experimente-as e veja o que funciona melhor para você!

COMO ME CUIDAR FISICAMENTE? - ACALMAR, RELAXAR E/OU FORTALECER O CORPO

O QUE EU JÁ FAÇO

--	--	--

O QUE POSSO COMEÇAR A FAZER

--	--	--

COMO ME CUIDAR MENTALMENTE? - REDUZIR A AGITAÇÃO DA MENTE E O ESTRESSE

O QUE EU JÁ FAÇO

--	--	--

O QUE POSSO COMEÇAR A FAZER

--	--	--



2. Comunicação não-violenta



INTRODUÇÃO

Nas últimas oficinas trabalhamos a relação dos(as) adolescentes consigo e suas emoções, cultivando consciência do seu mundo interno e desenvolvendo habilidades para o manejo das questões do mundo interno. Nesta oficina direcionaremos nosso olhar para as relações, instrumentalizando todos os aprendizados no eixo das emoções para cuidar dos relacionamentos e desfazer conflitos.

A comunicação não-violenta (CNV) é uma forma de reinventar nossa comunicação diante de conflitos e desentendimentos nas relações, criada pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg. **Por meio do treino desta ferramenta, aprendemos a escutar o outro com atenção e empatia mesmo quando ele se expressa de forma agressiva. Também descobrimos que somos capazes de nos expressar com honestidade e clareza, conscientes do que observamos, sentimos e desejamos, além de resolver conflitos sem machucar ninguém.**

Esta oficina utiliza uma variação da dinâmica de Teatro-Fórum para exemplificar formas mais ou menos construtivas de se comunicar diante dos conflitos nas relações. O Teatro-Fórum é uma técnica de Teatro do Oprimido. Nela, os atores representam uma cena-problema e, em seguida, propõem aos espectadores que intervenham, ocupando o lugar do protagonista, para encontrar soluções para o problema. Os(as) adolescentes são convidados(as) a encenar quatro cenas de conflito em relacionamentos, a identificar quais emoções e necessidades estão em jogo e a pensar em formas mais ou menos construtivas de resolver a situação.

OBJETIVOS

- Refletir sobre formas de se comunicar mais ou menos eficazes;
- Treinar a capacidade de identificação de sentimentos e necessidades em si e nos outros;
- Fortalecer a habilidade da empatia diante do outro;
- Adquirir experiência na transformação de mensagens “violentas” em “não-violentas”;
- Desenvolver habilidades interpessoais de comunicação com base no método da Comunicação Não-Violenta.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartões com descrições das quatro cenas de conflito (disponíveis nos anexos).	50 minutos	• Como estamos acostumados a lidar com conflitos nas relações? • Tendemos a ser violentos diante de conflitos nas relações? • Como podemos resolver conflitos de forma não-violenta? • Quais os benefícios de se comunicar de forma não-violenta?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Forme duplas entre os(as) adolescentes.**
- **Peça para que um(a) dos(as) adolescentes da dupla estenda a sua mão em forma de punho e a segure em frente ao rosto do outro.** A ideia é que seja um gesto que simule um “soco”, um gesto que remeta a uma agressão. Enfatize que não devem encostar no outro, apenas segurar a mão em frente ao seu rosto.
- **Agora, convide o(a) outro(a) adolescente da dupla a tirar a mão do colega da frente do seu rosto.** Ofereça somente essa instrução e deixe que os(as) adolescentes decidam como fazer isso acontecer. A tendência é que alguns(mas) ou a maioria dos(as) adolescentes usem a força para retirar a mão do outro.
- **Pergunte, ao final da dinâmica, se alguém simplesmente pediu para o outro que retirasse a mão.**
- **Explique que a instrução não era nem de que o(a) adolescente que tinha a mão em punho deveria resistir a tirar a mão nem que o(a) outro(a) adolescente deveria tirá-la à força.** Aponte que muitas vezes recorremos à violência nas relações quando poderíamos simplesmente conversar e resolver situações com escuta e empatia.



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS

- **Inicie a oficina explicando que hoje vamos conversar sobre comunicação não-violenta** – um método criado para resolver conflitos nas relações. Essa forma de se comunicar nos oferece um caminho para:
 1. escutar os outros com mais profundidade;
 2. ser capaz de enxergar o que está além do comportamento do outro;
 3. nos expressarmos plenamente sem machucar ninguém, mas também sem “engolir sapo”;
 4. encontrar soluções para os conflitos.
- **Para introduzir a importância da habilidade de se comunicar de forma não-violenta, você pode abordar os seguintes pontos, sempre de forma dialógica, dando tempo para que os(as) adolescentes compartilhem suas impressões:**
 - **Humanidade compartilhada**
 - Relembre os(as) adolescentes de que todos(as) enfrentamos dificuldades e sofrimentos nas nossas vidas. Cada um(a) enfrenta seus obstáculos particulares, mas a vivência do sofrimento é compartilhada por todos nós.
 - Todos experienciamos as mesmas emoções (raiva, tristeza, alegria, medo, nojo) em variados graus ao longo de nossas vidas;
 - Todos temos necessidades parecidas (ex.: nos sentir respeitados(as), valorizados(as), amados(as), protegidos(as), seguros(as), tranquilos(as), livres...) que, quando frustradas ou ameaçadas, podem produzir emoções fortes;
 - Todos(as) estamos aprendendo a lidar melhor com nossas emoções – de forma mais construtiva e menos destrutiva – e às vezes falhamos no processo.
 - Também nem sempre sabemos expressar o que queremos nas relações. Ex.: podemos querer que a outra pessoa nos acolha e, ao invés de pedir isso, reclamamos e gritamos, esperando que ele(a) entenda o que queremos mesmo que não deixemos isso claro.

- **Compaixão**

- Compreendendo que todos(as) temos necessidades parecidas, temos dificuldades e por vezes não sabemos lidar com nossas emoções, podemos passar a enxergar que não há motivo para nos entendermos como inimigos na maior parte dos conflitos;
- Nos conflitos, podemos passar a entender que a outra pessoa está simplesmente pedindo ajuda para se sentir melhor na situação, ainda que faça isso de uma forma agressiva ou confusa – assim como nós às vezes fazemos. Ambos estamos buscando nos sentir melhor e ter nossas necessidades satisfeitas;
- Podemos, então, descobrir nossa capacidade de empatia pelo outro. Empatia é a nossa capacidade de imaginar e compreender o que o outro está sentindo, de nos colocarmos no lugar dele;
- Quando entendemos que a outra pessoa é como nós e que, nos conflitos, também está sofrendo, podemos pensar em caminhos para atender a ambos.

- **Comunicação não-violenta:**

- Toda vez que entramos em uma briga ou temos um desentendimento com alguém, o que está por trás disso é o confronto entre duas formas diferentes de ver a situação, além dos sentimentos e das necessidades de cada um(a).
- Para resolver conflitos, podemos aprender a ouvir e a expressar quatro pontos claramente:

OBSERVAÇÃO	O primeiro passo é entender o que nós e a outra pessoa estamos observando da situação: o que aconteceu para disparar essa situação de conflito? O que cada um está enxergando da situação?
SENTIMENTOS	O segundo passo é compreender o que nós e a outra pessoa estamos sentindo. Quais emoções estão presentes para cada um? Quais sentimentos surgiram para cada um?
NECESSIDADES	O terceiro passo é identificar quais são as necessidades que estão em jogo: o que nós e a outra pessoa queremos, do que precisamos? Qual necessidade cada um de nós sente que não está sendo atendida naquela situação?
PEDIDO	Por fim, fazemos um pedido concreto e objetivo que nos ajudará a nos sentirmos melhor naquela situação. Também aprendemos a identificar o que a outra pessoa está pedindo, mesmo que ele(a) expresse isso de uma forma confusa



3. TEATRO-FÓRUM

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Divida os(as) adolescentes em quatro grupos. Distribua um dos cartões disponíveis no anexo para cada grupo.**
- **Peça para que cada grupo leia a sua cena e distribua papéis para encená-la para o grupo maior.**
- **Convide o primeiro grupo, da cena 1, a encenar a sua cena para o grupo maior.**

CENA 1

Você teve um dia muito difícil e cansativo. Quando chega em casa, exausto(a) e precisando dormir, sua mãe começa a gritar com você, reclamando que você deixou a casa bagunçada antes de sair.

CENA 2

Você está se sentindo triste e liga para um(a) amigo(a) próximo(a), explicando que não está bem e perguntando se vocês podem se encontrar para conversar. Ele(a) diz que está muito ocupado(a) estudando para uma prova importante e desliga o telefone rapidamente.

CENA 3

Você estava indo mal em uma matéria da escola, estudou bastante para a prova e tirou uma boa nota. Porém, o professor não acredita que você realmente estudou/se dedicou e te acusa de colar, ameaçando te reprovar.

CENA 4

Seu(ua) namorado(a) termina o relacionamento inesperadamente. Você não tinha observado nenhum sinal de que isso poderia acontecer e foi pego(a) desprevenido(a).

- **Depois da encenação, aponte que o(a) nosso(a) protagonista está diante de uma encruzilhada:** há muitas formas de reagir a essa situação – algumas mais construtivas e outras menos.

- **Relembre os quatro componentes da CNV e promova uma discussão que procure identificar quais os sentimentos e as necessidades dos dois personagens na cena.**
- **Na cena 1, você pode usar a tabela a seguir como apoio:**

		SENTIMENTOS	NECESSIDADES
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	VOCÊ	• Irritado(a) • Com raiva • Impaciente • Saturado(a)	• Descanso • Aceitação • Respeito • Compreensão
	MÃE	• Irrada • Impaciente • Aborrecida • Frustrada	• Apoio • Ordem/organização • Respeito • Compreensão

- **Peça para que o grupo pense e encene como seria uma resolução ineficaz, destrutiva e violenta para o conflito que ignora os sentimentos e as necessidades do outro, em que a empatia não está presente** – uma forma de lidar com a situação que só deixaria as coisas piores (por exemplo: acusar, xingar, julgar, criticar, reclamar, agredir).
- **Depois dessa primeira encenação, convide algum(a) voluntário(a) do grupo a assumir o lugar do(a) protagonista e imaginar uma resolução construtiva e não-violenta** – que leva em consideração os sentimentos e as necessidades do outro e, ao final, faz um pedido sincero que contempla todos os sentimentos em jogo.
- Uma inspiração pode ser a coluna da direita da tabela abaixo, que contém uma observação sobre a situação, uma expressão dos sentimentos e das necessidades e um pedido. É importante enfatizar a presença de todos na mensagem que os(as) adolescentes criarem:

	EXEMPLOS DE COMUNICAÇÃO DESTRUTIVA	EXEMPLOS DE COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	“Me deixe em paz! Você só reclama! Não está vendo que estou exausto(a)?”	Mãe, estou vendo que você está chateada porque eu não arrumei a casa. Estou me sentindo irritado(a) porque tive um dia difícil e estou precisando descansar. Você precisa que eu arrume a casa agora ou posso te pedir para fazer isso amanhã cedo?

- Repitam a mesma dinâmica para todas as cenas, utilizando as duas tabelas a seguir como referências.

Sentimentos e necessidades em jogo em cada cena:

		SENTIMENTOS	NECESSIDADES
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	VOCÊ	• Irritado(a) • Com raiva • Impaciente • Saturado(a)	• Descanso • Aceitação • Respeito • Compreensão
	MÃE	• Irada • Impaciente • Aborrecida • Frustrada	• Apoio • Ordem/organização • Respeito • Compreensão
CENA 2 (VOCÊ + AMIGO)	VOCÊ	• Triste • Com raiva • Confuso(a) • Constrangido(a) • Desapontado(a)	• Acolhimento • Empatia • Proximidade • Amor
	AMIGO	• Ansioso(a) • Preocupado(a) • Impaciente	• Compreensão • Aceitação • Respeito
CENA 3 (VOCÊ + PROFESSOR(A))	VOCÊ	• Irado(a) • Frustrado(a) • Nervoso(a) • Aborrecido(a) • Desencorajado(a)	• Confiança • Respeito • Apreciação • Encorajamento
	PROFESSOR	• Desconfiado(a) • Relutante • Irritado(a)	• Honestidade • Respeito
CENA 4 (VOCÊ + NAMORADO(A))	VOCÊ	• Triste • Desorientado(a) • Desapontado(a) • Frustrado(a)	• Segurança emocional • Amor • Consideração • Empatia
	NAMORADO(A)	• Desconfortável • Triste • Nervosa(o)	• Autonomia • Compreensão • Respeito



Exemplos de comunicação não-violenta:

EXEMPLOS DE COMUNICAÇÃO CONSTRUTIVA (NÃO-VIOLENTA)	
CENA 1 (VOCÊ + MÃE)	Mãe, estou vendo que você está chateada porque eu não arrumei a casa. Estou me sentindo irritado(a) porque tive um dia difícil e estou precisando descansar. Você precisa que eu arrume a casa agora ou posso te pedir para fazer isso amanhã cedo?
CENA 2 (VOCÊ + AMIGO)	Fulano(a), eu vi que você estava ocupado(a) quando eu te pedi ajuda. Estou me sentindo triste e desapontado porque eu preciso sentir que posso contar com meus amigos em momentos difíceis. Da próxima vez que eu precisar de ajuda e você estiver ocupado, podemos combinar algum outro momento para nos encontrarmos? Isso vai me ajudar a me sentir menos sozinho(a).
CENA 3 (VOCÊ + PROFESSOR(A))	Professor(a), estou vendo que você está desconfiado(a) de que eu coleí nessa prova. Estou me sentindo frustrado(a) e desencorajado(a) porque preciso de confiança e respeito. Me esforcei para conseguir tirar essa nota e fiz isso de uma forma honesta. Podemos pensar em alguma forma de eu te comprovar que não coleí?
CENA 4 (VOCÊ + NAMORADO(A))	Fulano(a), estou vendo que você não estava feliz com nosso namoro. Estou me sentindo triste e confuso porque preciso me sentir seguro nas minhas relações e essa notícia me pegou desprevenido(a). Você pode me explicar o que aconteceu e se podemos fazer alguma coisa para nos reconciliarmos?



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Reforce: é inevitável que, durante nossas vidas, entremos muitas vezes em conflitos com outras pessoas.** Inevitavelmente nos sentiremos desapontados(as), irritados(as) e frustrados(as) com as pessoas. Da mesma forma, as pessoas podem se sentir desapontadas, irritadas, chateadas ou frustradas conosco. Nunca vamos conseguir eliminar as pessoas que nos incomodam de nossas vidas – sempre teremos que lidar com pessoas que consideramos difíceis. Por isso, é importante trabalhar a nossa capacidade de resolver conflitos com o mínimo de danos possível para nós e para os outros. Isso envolve ter empatia e compaixão pela outra pessoa, procurando compreendê-la no mundo dela mesmo quando isso for difícil.

- **Lembre: nem sempre a nossa iniciativa de conversar de forma não-violenta vai transformar imediatamente os conflitos** – pode ser que o outro demore a amenizar o tom ou que não o faça. Mas se comunicar dessa forma aumenta muito as chances de compreendermos, sermos compreendidos e pensarmos em uma solução eficaz.

ANEXOS

Para fazer download dessa metologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br

ANEXOS - METODOLOGIA 8

CENA 1	Você teve um dia muito difícil e cansativo. Quando chega em casa, exausto(a) e precisando dormir, sua mãe começa a gritar com você, reclamando que você deixou a casa bagunçada antes de sair.
CENA 2	Você está se sentindo triste e liga para um(a) amigo(a) próximo(a), explicando que não está bem e perguntando se vocês podem se encontrar para conversar. Ele(a) diz que está muito ocupado estudando para uma prova importante e desliga o telefone rapidamente.
CENA 3	Você estava indo mal em uma matéria da escola, estudou bastante para a prova e tirou uma boa nota. Porém, o(a) professor(a) não acredita que você realmente estudou e lhe dedicou e te acusa de colar, ameaçando te reprovar.
CENA 4	Seu(u)a namorado(a) termina o relacionamento inesperadamente. Você não tinha observado nenhum sinal de que isso poderia acontecer e foi peg(a) desprevenido(a).



10. O bem-estar de todo mundo



INTRODUÇÃO

O cuidado com a saúde mental e emocional envolve um trabalho de cada adolescente consigo mesmo – o trabalho de se conscientizar das suas emoções e praticar formas mais construtivas de lidar com elas. **Para além disso, é fundamental que esse cuidado seja feito também de forma coletiva – de cada adolescente para com o grupo e do grupo para com cada adolescente.**

Uma das maiores pesquisas já realizadas sobre a felicidade foi feita pela Universidade de Harvard ao longo de 81 anos, acompanhando um grande grupo de pessoas ao longo do tempo e identificando os fatores mais associados à felicidade, ao bem-estar e à saúde. A conclusão do estudo não deixou dúvidas: **relações próximas e de qualidade são o que mantém as pessoas felizes**, mais do que qualquer outra coisa como sucesso profissional ou dinheiro.

Segundo o pesquisador Robert Waldinger, uma das lideranças do projeto, “o importante para nos mantermos felizes e saudáveis ao longo da vida, é a qualidade dos nossos relacionamentos. [...] Uma relação de qualidade é uma relação em que você se sente seguro, em que você pode ser você mesmo. Claro que nenhum relacionamento é perfeito, mas essas são qualidades que fazem com que a gente floresça”.⁹

Muitos(as) adolescentes hoje, particularmente desde a pandemia, parecem tender ao isolamento e ao desinvestimento dos vínculos comunitários e das relações profundas, o que inevitavelmente impacta negativamente sua saúde e seu bem-estar. Por isso, esta oficina procura **fortalecer o senso de comunidade e pertencimento dos(as) adolescentes, bem como ressaltar para cada um(a) deles(as) a importância de cuidarem uns dos outros e das suas relações para promover a saúde e o bem-estar de todos.** Esse é o objetivo desta oficina.

⁹ Martins, Alejandra. O que realmente nos faz felizes? As lições de uma pesquisa de Harvard que há quase oito décadas tenta responder a essa pergunta. BBC Mundo, 23 abr 2016. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-38075589>

OBJETIVOS

- Compreender o cuidado com a saúde mental coletiva como um assunto do interesse de todos;
- Imaginar formas de contribuir com o cuidado com a saúde mental do coletivo a partir do fortalecimento dos vínculos;
- Criar um plano de ação simples e exequível para mobilizar todos(as) os(as) adolescentes da turma no cuidado com a saúde mental de todos.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartolina; • Lápis/canetas; • Cartões com a descrição das funções de cada grupo (1 para cada grupo, 5 no total – disponíveis nos anexos).	50 minutos	• O que nos faz felizes? • Como podemos cuidar do bem-estar de todos, coletivamente? • Como cada um pode se engajar no cuidado com a saúde mental e emocional de todos?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: DEZ MINUTOS



- **Reúna os(as) adolescentes em uma roda.**
- **Convide-os(as) a compartilharem, um(a) de cada vez, uma música ou artista musical que os(as) faz sentir bem e/ou os(as) ajuda a lidar com momentos difíceis.**
- **Explique que toda vez que algum(a) adolescente compartilhar a sua música/artista, o(a) próximo(a) deverá lembrar das músicas/artistas que foram ditas anteriormente, lembrando-se de quem as disse.** Ex.: Se o adolescente João veio depois de Ana, Pedro e Maria, deve dizer as músicas/artistas que Ana, Pedro e Maria citaram e depois compartilhar a sua. As músicas/artistas vão se acumulando ao longo da dinâmica e a última pessoa deverá listar todas elas, adicionando a sua ao final. A dinâmica é feita para ser desafiadora, já que são muitos(as) adolescentes, e pode gerar boas risadas.

- **Sugira que alguém se encarregue de criar uma *playlist* com todas as músicas e que compartilhe com a turma para que todos possam acessá-la e escutá-la quando precisarem.** Esta é uma pequena ação que contribui para o bem-estar de todos(as) os(as) participantes e já introduz o tema da oficina de hoje.



2. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Comece a oficina com a pergunta: o que é felicidade?** O que é ser feliz? O que nos faz felizes? Deixe que alguns(mas) adolescentes compartilhem suas opiniões.
- **Apresente os achados científicos sobre o que nos faz felizes:** explique que um dos maiores estudos já realizados sobre a felicidade¹⁰ acompanhou várias pessoas por 81 anos para identificar o que fazia algumas mais felizes que outras – e chegou a uma conclusão: a felicidade está relacionada a estar conectado com os outros. Ela tem a ver com a qualidade dos nossos relacionamentos. Relações próximas e de qualidade são o que mantinham as pessoas felizes, mais do que dinheiro, fama ou poder.
- **Explique que estarmos bem tem a ver com cuidarmos das nossas relações e das pessoas que amamos e com quem convivemos.** Quando cuidamos da felicidade e do bem-estar de quem está conosco, cuidamos do nosso também. As melhores ações de cuidado, portanto, são aquelas que levam em conta e beneficiam a todos.
- **Explique que, se esse é o caso, podemos juntos tornar uma prioridade cuidar das nossas relações uns com os outros e criar um ambiente acolhedor do qual todos se beneficiam.** Podemos nos organizar em comunidade para criar um sistema que ajude todo mundo a ficar bem.



3. CRIAÇÃO DE UM PLANO DE CUIDADO COLETIVO

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Explique que hoje vamos criar um plano coletivo para cuidar da saúde emocional da turma.** O plano vai levar em consideração os talentos e as qualidades de cada um de nós e criar vários grupos de trabalho cujos membros terão diferentes responsabilidades com a turma.



¹⁰ Mineo, Liz. Good genes are nice, but joy is better. The Harvard Gazette, 11 abr 2017. Disponível em: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

- 
- Detalhe a ideia da dinâmica: vamos criar um sistema de cuidado em que cada um vai ter uma função. Teremos cinco grupos principais:
 - **Os(As) Observadores(as)**
Pessoas observadoras que ficarão encarregadas de se atentar aos colegas e ao seu estado emocional.
 - **Os(As) Perguntadores(as)**
Pessoas cuidadosas que possam perguntar ao(à) colega se ele(a) está bem, com gentileza e carinho.
 - **Os(As) Escutadores(as)**
Pessoas acolhedoras e boas-ouvintes, que disponibilizarão seu tempo para escutar o(a) colega sem julgamento, crítica ou impaciência.
 - **Os(As) Alegreadores(as)**
Pessoas calorosas e engraçadas que se encarreguem de contar piadas, dar abraços, divertir e levantar o astral da turma.
 - **Os(As) Informadores(as)**
Pessoas responsáveis que conheçam o fluxo de cuidado da escola para direcionar alguém que pode estar precisando de ajuda.
 - **Deixe que a turma se divida entre as seis funções, avaliando quem seria melhor em qual delas.** Explique que só precisamos assumir um papel que realmente estejamos confortáveis em assumir. Por exemplo, posso ser um bom ouvinte, mas se não me sinto apto ou não tenho disponibilidade para escutar os(as) colegas, não preciso ocupar esse papel. É recomendado, mas não totalmente necessário, que cada grupo tenha mais ou menos a mesma quantidade de adolescentes – mais importante do que isso é que cada um se sinta à vontade na sua posição.
 - **Enfatize que, para cumprir esses nossos papéis, precisamos estar cuidando de nós mesmos em primeiro lugar.** Quando não estamos bem, fica difícil cuidar de outras pessoas. Enfatize também que nenhum desses papéis deve ser visto como uma obrigação, mas como algo que fazemos com o coração aberto, nos dias em que nos sentimos aptos, tendo o bem-estar de todo mundo em mente.

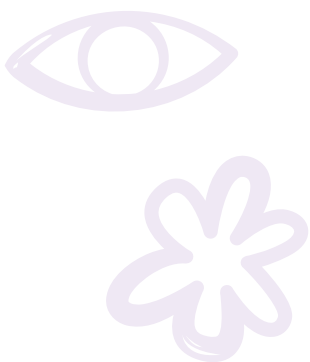
- Quando estiverem definidos os(as) participantes dos grupos, peça para que cada grupo se reúna em um canto da sala.
- Distribua para cada grupo a impressão com a descrição das suas funções. São elas:

OBSERVADORES(AS)

Os Observadores(as) são pessoas atentas e sensíveis que enxergam o que os outros não veem.

Ficam encarregados(as) de cuidar dos(as) colegas pelo olhar e pelos ouvidos: observar como eles(as) estão a cada dia, se parecem mais tranquilos(as), tristes ou ansiosos(as), o que andam dizendo e como andam se comportando. Lembrem-se do que aprendemos sobre os sinais de alerta:

- Sentir-se muito triste ou isolado(a) por muito tempo;
- Tentar se machucar, fazer planos para isso ou falar sobre suicídio;
- Sentir medo muito intenso repentinamente, com o coração e/ou a respiração acelerados;
- Entrar em brigas ou expressar o desejo de machucar outras pessoas;
- Ter uma relação pouco saudável com a comida, comendo demais, de menos, ou se exercitando excessivamente para perder peso;
- Preocupações ou medos muito intensos que atrapalham atividades diárias;
- Dificuldade extrema de se concentrar ou de ficar parado;
- Mudanças de humor muito intensas que causam problemas nas relações;
- Mudanças drásticas no comportamento ou na personalidade.



Se notarem que isso está acontecendo com alguém, podem conversar diretamente com a pessoa, acionar um Perguntador ou um adulto de confiança. E claro, não se esqueçam de observar a si mesmos também e sinalizar se precisarem de ajuda!

PERGUNTADORES(AS)

Perguntadores(as) são pessoas empáticas e cuidadosas que se preocupam com o bem-estar do outro, mesmo que não o conheçam.

Eles/Elas ficam encarregados(as) de abrir uma conversa com os(as) colegas sempre que quiserem ou se notarem que alguém está mais triste ou ansioso(a). Algumas perguntas que podem fazer para começar uma conversa acolhedora como essas são:



- Tudo bem com você?
- Como está o seu dia?
- Como tem sido o retorno às aulas presenciais para você?
- Notei que você está mais pra baixo hoje, você quer conversar?

Use sempre um tom de voz calmo, natural e procure começar essas conversas em lugares mais privados, para que o outro se sinta mais à vontade para compartilhar como se sente. Ao perguntar como ele(a) se sente, saiba que você não precisa ter todas as respostas. Basta deixar que a pessoa saiba que não está sozinho(a). Com um tom de voz e uma linguagem corporal acolhedores, deixe que ele(a) saiba que você não vai julgá-lo(a).

Se o outro não quiser conversar ou compartilhar como se sente, não o pressione. Isso pode deixá-lo(a) ansioso(a). E lembre-se de que o que os outros compartilham conosco são pedaços íntimos das suas vidas – não compartilhe o que você ouvir a não ser que pense que a outra pessoa está em risco. Nesse caso, compartilhe, com cuidado, com um adulto de confiança.

ESCUTADORES(AS)



Escutador(as) são pessoas pacientes e empáticas que se interessam pelo mundo do outro.

Ficam encarregados(as) de oferecer escuta ao(à) colega se notarem que ele(a) pode estar precisando desabafar e ficam disponíveis, também, para serem acionados(as) pelos(as) colegas quando eles(as) precisarem de escuta.

Algumas dicas para escutar outra pessoa são:

- Ofereça sua atenção completa: tente realmente prestar atenção no que o outro está dizendo;
- Não sinta que você precisa ter todas as respostas para escutar alguém. Às vezes, só o que queremos é sentir que não estamos sozinhos(as) e uma escuta atenta pode ter esse poder.
- Fique atento aos seus preconceitos e não imponha sua opinião ou sua visão de mundo para o outro. Tente abrir mão dos seus julgamentos pessoais quando estiver escutando.
- Se quiser oferecer um conselho, procure perguntar antes algo como: você quer que eu te dê um conselho ou só quer que eu te escute?
- Você pode fazer perguntas – isso pode ajudar o outro a se sentir ouvido – mas evite perguntar sobre temas que parecem muito sensíveis ou delicados. Se sentir que o outro não quer falar sobre determinado assunto, não pressione.
- Respeite a privacidade do outro: não compartilhe o que você escutar a não ser que pense que a outra pessoa está em risco. Nesse caso, compartilhe, com cuidado, com um adulto de confiança.
- Fique sempre atento ao seu bem-estar: escutar não deve ser estressante nem exaustivo. Se não podemos escutar o outro no momento, podemos direcioná-lo a um outro Escutador, a um adulto de confiança ou a um serviço de saúde mental.

Se notar que alguém precisa de ajuda, levante, com delicadeza, a possibilidade de que ele/ela procure algum adulto ou profissional de saúde mental. Você pode dizer algo como “você acha que poderia ser bom procurar atendimento profissional para lidar com essa questão?”

ALEGRADORES(AS)

Alegradores(as) são pessoas calorosas e engraçadas que conhecem o poder de uma risada e de um abraço apertado. Eles/Elas se encarregam de divertir e levantar o astral da turma.

Dicas para colocar mais alegria no dia a dia da turma:

- Elogie os outros! Parabenize-os pelos seus esforços e celebre suas conquistas. Pequenos elogios como “gostei da sua roupa” ou “você tem um sorriso lindo” já podem fazer o dia de alguém.
- Conte piadas que unem, não que desunem. Às vezes, fazemos piadas às custas dos outros, mas esse tipo de humor não traz alegria de verdade, porque faz o outro se sentir exposto, criticado ou depreciado. As melhores piadas são engraçadas para todo mundo.
- Abrace, sempre que possível. Um abraço apertado, especialmente quando o outro está pra baixo, pode mudar o dia de alguém. Se lembre que o ideal é sempre perguntar se podemos abraçar alguém – algumas pessoas podem não se sentir confortáveis com o toque.

Lembrem-se de que a alegria é muito poderosa, mas que também é preciso abrir espaço para a tristeza. Não precisamos e não devemos estar sempre alegres – a tristeza também é uma boa companheira que pode nos ensinar muito. Quando não estamos a fim de rir, não precisamos nos forçar. Os/As Alegreadores(as) se lembram de que a alegria pode ser um ótimo remédio para a solidão, para o desânimo e para o cansaço, mas que todas as emoções são bem-vindas.

INFORMADORES(AS)

Informadores(as) são pessoas atentas, responsáveis e cuidadosas. Eles/Elas se encarregam de orientar os(as) colegas sobre as possibilidades de cuidado com a saúde mental e alertar adultos de confiança se alguém estiver em risco. Para isso, precisam saber do fluxo de cuidados na escola e conhecer serviços e recursos de saúde mental da região. Um(a) Informador(a) poderá orientar o colega a procurar:

- Um(a) professor(a) de confiança
- Um(a) orientador(a) educacional
- Um(a) psicólogo(a) da escola, se houver



- Um(a) coordenador(a) ou diretor(a)
- Um familiar, se conhecer
- Serviços de saúde mental (como os CAPS e todos os outros da lista de serviços e recursos entregue ao final da oficina sobre saúde mental)

A missão de um(a) Informador(a) é acolher a pessoa em questão e mostrar que existem opções de ajuda. O/A Informador(a) pode lembrar a pessoa sobre suas opções ou até mesmo acompanhá-la, se tiver tempo e disponibilidade para isso. Lembre-se de que, nos casos em que alguém estiver em risco real, por exemplo, pensando em suicídio, é muito importante alertar alguém de confiança sobre o que ela está vivendo.

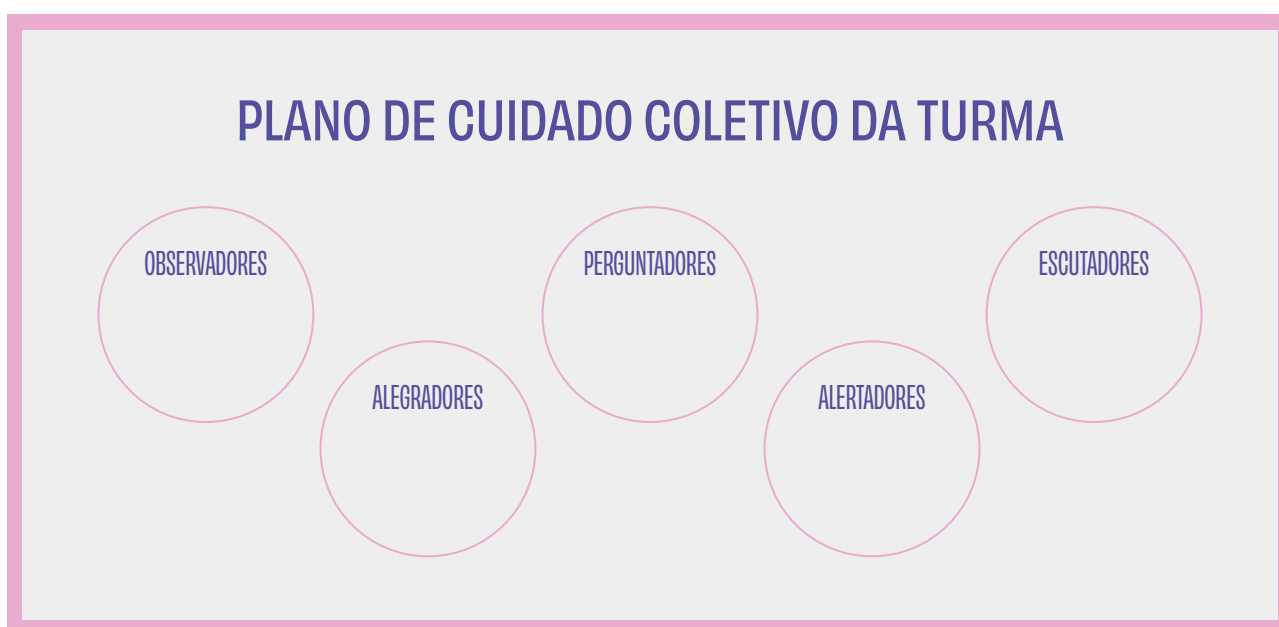
- **Cada grupo deverá ler a sua descrição e discutir, entre si, as suas atribuições.**
- **Nos últimos 20 minutos desta etapa convide cada grupo a apresentar para o restante o que entendeu e o que achou mais interessantes sobre o seu papel no cuidado com o bem-estar de todos.** Cada grupo terá quatro minutos para fazê-lo.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- **Convide o grupo a preencher, na cartolina, os seus nomes na seção referente à sua função.** A cartolina deverá estar dividida em cinco, a exemplo do modelo abaixo:



- **Se possível, afixe a cartolina em algum lugar da sala para que todos(as) se lembrem do compromisso com o bem-estar do grupo e das funções centrais de cada um.** Lembre os(as) adolescentes de que todos poderão desempenhar um pouco de cada papel, sempre que quiserem.
- **Relembre os(as) adolescentes de que nenhuma dessas funções deve ser entendida como uma obrigação – e que nenhum(a) deles(as) precisa saber tratar questões de saúde mental.** Quando surgem questões graves, é preciso acionar diretamente um adulto de confiança ou um profissional de saúde mental que poderá realmente ajudar.

ANEXOS

Para fazer download dessa metodologia e dos seus anexos, acesse a Pasta de Materiais – bit.ly/PastaDeMateriaisGC. Você também pode acessá-los através do nosso site, na Área do Participante – www.geracaoconsciente.com.br





3. PARA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática da aprendizagem socioemocional? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

* SITE: ATLAS DAS EMOÇÕES

O Atlas das Emoções é uma ferramenta criada por Paul e Eve Ekman, pesquisadores celebrados do campo da Psicologia e das emoções. O mapa sintetiza de forma interativa e acessível boa parte dos últimos avanços na pesquisa científica sobre as emoções básicas. Há a possibilidade de tradução para o português no canto superior direito. Explore a plataforma e divirta-se: <http://atlasofemotions.org>

* FILME: DIVERTIDA MENTE (2015), DIRIGIDO POR PETE DOCTER

O filme Divertida Mente trabalha de forma leve e divertida o tema da aprendizagem socioemocional. Fundamentado nas pesquisas do Dr. Paul Ekman sobre as emoções, o filme acompanha uma pré-adolescente atravessando um momento difícil de vida. Ela vivia uma vida tranquila e feliz até que os pais decidem mudar de cidade. Na nova cidade nada é como ela gostaria e isso gera muito sofrimento e desequilíbrio emocional. O filme ajuda a pensar a importância de cada emoção – particularmente da tristeza – e ajuda a compreender alguns processos bastante característicos da adolescência.

* CARTILHA: SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES, DA UNICEF

Esta cartilha, feita pela Unicef, se destina diretamente a adolescentes, que estejam passando por alguma situação difícil ou conheçam alguém que esteja em sofrimento. Nela, a(o) adolescente encontra informações sobre saúde mental, os transtornos mentais mais comuns e como agir em emergências emocionais.

*** LIVRO: MANUAL DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO: UM GUIA PARA CONSTRUIR FORÇAS INTERNAS E PROSPERAR NA ARTE DE SER SEU MELHOR AMIGO (2019), DE KRISTIN NEFF E CHRISTOPHER GERMER**

Este livro, escrito pela psicóloga e professora da Universidade do Texas Kristin Neff, aborda de forma bastante prática a arte da autocompaixão. Ele se aprofunda sobre a pesquisa científica nessa área, responde algumas das maiores perguntas sobre a autocompaixão e oferece uma grande quantidade de práticas para cultivá-la.

*** LIVRO: COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA: TÉCNICAS PARA APRIMORAR RELACIONAMENTOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS (2006), DE MARSHALL ROSENBERG**

Neste livro, o criador da comunicação não-violenta, Marshall Rosenberg, apresenta os fundamentos da CNV e dá instruções para praticá-la. O livro é bastante leve e direcionado para o público geral – uma ótima introdução à resolução pacífica de conflitos.

*** CARTILHAS: APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA (SEE LEARNING)**

O programa SEE Learning inspirou boa parte das oficinas desta cartilha. É um programa de aprendizagem social, emocional e ética da Universidade Emory, construído em colaboração por psicólogos, neurocientistas e educadores de várias partes do mundo. O SEE Learning oferece diversas cartilhas para diferentes faixas etárias contendo dezenas de oficinas que trabalham três temas principais: consciência, compaixão e engajamento. Boa parte delas já está traduzida para o português e disponível para download no link: <https://seelearning.emory.edu/resources-research>

*** FILME: ESCRITORES DA LIBERDADE (2007), DIRIGIDO POR RICHARD LA GRAVENESE**

O filme conta uma emocionante história real sobre uma professora que utiliza a escrita em diários e a criação de laços de confiança com seus alunos para ajudá-los a navegar por dificuldades e emoções difíceis. O filme pode ser inspirador para professores que queiram apoiar seus estudantes a acreditarem em si mesmos, mesmo em contextos sociais muito difíceis.

*** CARTILHA: SAÚDE MENTAL NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: GUIA PRÁTICO PARA PROFESSORAS E PROFESSORES (2021), DO COMITÊ ESTADUAL DE PROMOÇÃO DA VIDA E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL/COMISSÃO DA CRIANÇA, DO/A ADOLESCENTE E DO/A JOVEM**

Este guia apresenta informações e estratégias para se lidar, enquanto comunidade escolar, com os impactos da pandemia na saúde mental de todos. Ele explica quais foram as principais repercussões do isolamento sobre a saúde mental de professores(as), crianças, adolescentes e jovens. Também dá dicas e lembretes importantes para o retorno às aulas presenciais. Confira: saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202103/08101955-guia-volta-as-aulas-em-tempos-de-pandemia.pdf

*** CARTILHA PARA A PREVENÇÃO DA AUTOMUTILAÇÃO E DO SUICÍDIO. ORIENTAÇÕES PARA EDUCADORES E PROFISSIONAIS DA SAÚDE (2020), DA FUNDAÇÃO DEMÓCRITO ROCHA.**

Esta publicação trata do importantíssimo tema dos comportamentos autolesivos (automutilação e suicídio) entre adolescentes. Ela qualifica e instrumentaliza profissionais da educação e da saúde a identificarem e prevenirem ambos os comportamentos, orientando também, no caso do suicídio, para a posvenção. Disponível em: https://prevencaoevida.com.br/wp-content/themes/opas/assets/pdf/cartilha_3.pdf

*** CATÁLOGO PODE FALAR: MATERIAIS AUDIOVISUAIS, TEXTUAIS E SONOROS SOBRE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES E JOVENS.**

Este material, elaborado no âmbito do projeto Pode Falar, do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) em parceria com outras instituições, contém grande quantidade de materiais audiovisuais, textuais e sonoros sobre saúde mental para adolescentes e jovens. É bastante útil, também, para educadores que queiram se aprofundar sobre o tema da saúde mental. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/18wjRZMdGj0ATPuzmK7lkqMjwMCvfcxzQ/view>



4. PARA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de ações adicionais que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para aprofundar a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática da aprendizagem socioemocional:

- **Debate sobre o filme Divertida Mente (2015)**



Uma atividade simples para aprofundar a discussão sobre as emoções é a realização de uma sessão de cinema seguida de um debate sobre o filme Divertida Mente (2015). Algumas perguntas que podem orientar o debate são: 1) Qual é a importância da Tristeza no filme e nas nossas vidas?; 2) O que são as “Ilhas de Personalidade”, e como lidar com os momentos em que elas parecem desmoronar?; 3) Como o filme nos ajuda a pensar o turbilhão de emoções que vivemos na adolescência?

- **Diário das emoções**

Escrever sobre o que sentimos pode ser uma prática muito importante e que já foi descrita pelo Dr. Paul Ekman, um dos maiores pesquisadores internacionais sobre as emoções, como uma das atividades mais eficazes para cultivar equilíbrio emocional. O diário emocional consiste em fazer um registro e uma análise periódicos sobre os nossos episódios emocionais. Como já mencionamos, ter consciência sobre como as emoções se desenrolam é o primeiro passo para lidar melhor com elas.

Você pode convidar os(as) adolescentes a realizarem um registro no diário das emoções por semana, por exemplo, escolhendo uma emoção que sentiram nos últimos dias para analisar. Se possível, pode até separar um caderno ou bloco de notas para cada um, para que funcione realmente como um diário.

Tipicamente, o registro da emoção no exercício do diário das emoções tenta identificar todos os seguintes pontos:

1. **Pré-condição** – Como eu estava antes do gatilho? Algo pode ter me deixado mais propenso a ter uma emoção? O quê? (Ex.: tinha dormido mal, estava com fome)
2. **Evento** – O que aconteceu? Qual foi o evento que disparou a emoção?



3. **Base de dados** – Algo na minha história pode ter influenciado a forma como eu vi a situação? O quê? (Ex.: experiências difíceis passadas)
4. **Emoção** – Qual é o nome da emoção que senti?
5. **Mudanças físicas** – Quais mudanças senti acontecendo no meu corpo durante a emoção?
6. **Mudanças mentais** – Quais mudanças senti acontecendo na minha mente durante a emoção? Quais pensamentos, ideias, planos surgiram?
7. **Resposta** – Como eu respondi à situação? Minha resposta foi construtiva ou destrutiva?
8. **Pós-condição** – O que aconteceu a partir da minha resposta? Quais foram as consequências das minhas ações?

Se os(as) adolescentes se sentirem à vontade, podem compartilhar com a turma ou com você, em privado, os seus registros.

- **Check-in e check-out diário**

É possível implementar na escola um sistema simples de check-in e check-out emocional com os(as) adolescentes. Os(as) adolescentes que estejam mais frágeis ou atravessando momentos difíceis podem ser pareados com professores da escola – que preferivelmente não sejam seus professores – e podem realizar uma curta conversa diária sobre como estão se sentindo. A ideia é que estabeleçam diariamente, no início do dia e em conjunto com o professor, três objetivos para o seu dia (por exemplo, “escutar os outros com atenção, conversar com alguém novo, ser compassivo comigo mesmo”). Ao final do dia, eles se encontram novamente para avaliar juntos se foi possível ou não cumprir os objetivos, e o que podem fazer para melhorar amanhã.

É uma forma de acompanhar mais de perto alunos(as) que precisam de uma atenção maior e ajudá-los(as) a se sentirem acolhidos(as) e acompanhados(as). Ter uma conversa diária com um adulto de confiança pode ajudá-los(as) a se sentirem menos sós e motivá-los a trabalharem para se desenvolver.

Veja um exemplo de uma escola que implementou um sistema de check-in e check-out diário com alunos mais vulneráveis (legendas em português disponíveis no canto inferior da tela): www.youtube.com/watch?v=MyPUY38bIZQ



- **Momento diário com os recursos**

Uma forma simples de cultivar bem-estar diariamente é separar de três a cinco minutos por dia para uma prática com os recursos criados na oficina “Caixa de ferramentas”. O educador pode conduzir rapidamente, baseado do roteiro apresentado na oficina, uma prática em que cada adolescente traz à mente um de seus recursos e foca nas sensações físicas positivas que surgem. A prática pode ajudar os(as) adolescentes a se sentirem mais seguros(as), calmos(as) e confortáveis para começar a aula.

- **Pausas autocompassivas diárias**

Outra forma de gerar bem-estar diariamente é conduzir uma curta prática de autocompaixão por dia. A prática pode ser igual ou semelhante à descrita na oficina “Autocompaixão”. Leva apenas em torno de seis minutos e pode reconfortar algum(a) adolescente que esteja precisando de um pouco de acolhimento.

- **Mediação de conflitos em sala com a comunicação não-violenta**

Por fim, é possível colocar em prática estratégias de resolução de conflitos com a comunicação não-violenta. Quando surgir um conflito na sala de aula, guie os(as) adolescentes para se comunicarem melhor expressando:

- 
1. **O que eu observo**
 2. **O que eu sinto**
 3. **Do que eu preciso**
 4. **O que eu gostaria de pedir para o outro**

O link abaixo leva à cartilha *Saúde mental de adolescentes e jovens*, realizada pelo Instituto Vita Alere em parceria com o UNICEF. Da página 20 à página 31, há uma descrição mais detalhada de dicas de facilitação da CNV. Confira: www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf



5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências!

No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o programa a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA

Acesse em: bit.ly/3vpel1i.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anna Freud National Centre for Children and Families. On My Mind: Jargon Buster. Disponível em: www.annafreud.org/on-my-mind/jargon-buster

Anna Freud National Centre for Children and Families. Helping Someone Else. Disponível em: www.annafreud.org/media/8030/helping_someone_else_accessible_pdf.pdf

Cultivating Emotional Balance (CEB). Atlas das emoções. Disponível em: www.atlasofemotions.org

Emory University. *Aprendizagem SEE (Livro de apoio). Aprendizagem social, emocional e ética: educando o coração e a mente*. 2019. Disponível em: www.seelearning.emory.edu/sites/default/files/2019-04/Companion_Portuguese_042020.pdf

Emory University. *SEE Learning. Social, Emotional and Ethical Learning: educating the heart and mind. Middle School Curriculum*. 2019. Disponível em: www.seelearning.emory.edu/sites/default/files/2019-04/SEE_Middle_Chapters_1%262.pdf

Fox, Andrew; Lapate, Regina; Shackman, Alexander; Davidson, Richard. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Oxford: Oxford University Press, 2018.

Neff, Kristin; Bluth, Karen. *The self-compassion workbook for teens*. Oakland: Instant Help Books, 2017.

Neff, Kristin; Germer, Christopher. *Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global Internacional. *Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo*. OMS: Genebra, 2015. Disponível em: www.paho.org/bra/dmdocuments/GUIA_PCP_portugues_WEB.pdf

Quesada, Andrea Amaro; Figueiredo, Carlos Guilherme da Silva; Aragão Neto, Carlos Henrique de; Figueiredo, Karine da Silva; Garcia, Marina Saraiva. *Cartilha para prevenção da automutilação e do suicídio - 15 a 18 anos*. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020. Disponível em: www.prevencaoevida.com.br/wp-content/themes/opas/assets/pdf/cartilha_2.pdf

Rosenberg, Marshall. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

Scavacini, K., Cacciaccaro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. *Saúde Mental de Adolescentes e Jovens*. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021.

Siegel, Daniel. *Cérebro adolescente: O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. São Paulo: Editora nVersos, 2016.

Salles, André; Aragão Neto, Carlos & Costa, Fernanda. *Vamos conversar sobre prevenção ao suicídio?* 2018. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/arquivos/2017/12/18/vamos-conversar-sobre-prevencao-do-suicidio-1>

Vital Strategies. Covitel: Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia. Disponível em: <https://www.vitalstrategies.org/resources/covitel-inquerito-telefonico-de-fatores-de-risco-para-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-em-tempos-de-pandemia/>. Acesso em: 11 jun. 2023.

World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.



Geração **CONSCIENTE**

O CUIDADO TRANSFORMA



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

Estigma, Discriminação e Violência

CONSTRUINDO UMA ESCOLA MAIS SEGURA



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**
SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA



Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma”	4
1. Pra começo de conversa	8
2. Metodologias	14
1. Corrida de privilégios	16
2. Quebra-cabeça de casos de violência e preconceitos	22
3. Um mundo melhor, sem violência	25
4. Bullying na escola	29
3. Pra saber mais	34
4. Pra fazer mais	37
5. Feedback da cartilha	38
Referências bibliográficas	39



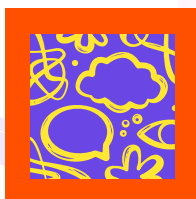


APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a coletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.



3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.



5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.



7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:

-  **1. Habilidades socioemocionais**
-  **2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência**
-  **3. Direitos sexuais e reprodutivos**

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de **três eixos de ação:**

- 1. Informação:** comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;
- 2. Educação em saúde:** oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;
- 3. Engajamento social:** concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS DESENVOLVER OS TEMAS **ESTIGMA, DISCRIMINAÇÃO E VIOLÊNCIA.**

POR QUE “**GERAÇÃO CONSCIENTE?**”

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emergja uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na [pasta de materiais](#).

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!



I. PRA COMEÇO DE CONVERSA

VIOLÊNCIA

Violência é um conceito amplo, com reflexões teóricas diversas feitas por vários(as) autores(as). Ao mesmo tempo, é uma palavra cujo significado social é conhecido por todas as pessoas: sempre que nos deparamos com um ato ou uma expressão de violência, sabemos do que se trata e associamos a algo ruim, ofensivo, injusto ou fora do comportamento humano civilizado.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), violência é o uso de força física ou poder, seja na prática ou na forma de uma ameaça, contra si, outra pessoa ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte ou possa resultar em sofrimento, morte, dano psicológico, desenvolvimento prejudicado ou privação.

Atualmente, a violência se configura como um grave problema de saúde pública em diversos países. Para comprovar isso, é só observar os altos números de vítimas da violência: a cada ano, mais de um milhão de pessoas morre – e muitas outras sofrem ferimentos resultantes de autoagressões, de agressões interpessoais ou de violência coletiva, de acordo com a OMS.

Em países como o Brasil, muita gente nasce e cresce em meio a violência. Como resultado, as pessoas relacionam-se **com a** violência e **por meio da** violência. Segundo Hannah Arendt, **a violência é falta de palavra** e assim, com falta de palavra, de diálogo, de acolhimento e de pertencimento, as pessoas passam a **usar o corpo e a força física para agredir alguém ou a si mesmas, expressando-se por meio da violência**. Quem a pratica é alguém que não aprende a usar palavras e naturaliza o modo de comunicação violento (ARENDT, 1993).

VIOLÊNCIA SOCIAL

Podemos abordar violência como desigualdade estrutural da sociedade, ou seja, **a desigualdade (social e econômica, sobretudo) também é uma forma de violência**. O fato de termos tantas pessoas no País vivendo abaixo da linha de pobreza, sem acesso a alimentos, à saúde ou à educação de qualidade indicam desigualdade, pois existem, no mesmo Brasil, pessoas vivendo com muito mais do que precisam para sobreviver. Essas desigualdades são consideradas violências sociais.

A desigualdade não é medida por níveis de pobreza ou de riqueza de uma região, cidade ou país, e sim pela diferença de concentração de renda entre as pessoas que habitam a mesma

região, cidade ou país. Neste sentido, o Brasil não é um dos países mais pobres nem mais ricos do mundo, mas **é um dos países do mundo com mais desigualdade na distribuição de renda**. Mesmo na região da América Latina, onde a desigualdade de riqueza é superior do que em outras regiões do mundo, o Brasil destoa em índices ainda maiores. O Coeficiente de Gini do país, ou seja, o indicador que mede a concentração de renda, era de 84,5, um dos mais altos do mundo, enquanto Chile e México apresentavam, respectivamente, 79,4 e 80,4 pontos.

Segundo o Relatório sobre a Riqueza Global de 2022, do Banco Credit Suisse, no ano de 2021, quase a metade da riqueza do País (49,3%) pertencia a 1% da população mais rica. Ou seja, os outros 99% da população dividem-se, ainda de forma desigual, na distribuição dos 50,7% da riqueza. Esse desnível na distribuição de renda está relacionado ao aumento de criminalidade para casos de roubo, furto etc. Países que mais registram casos de violência não são os países mais ricos (como Catar e Suíça) nem os mais pobres (como Somália e Moçambique), mas os mais desiguais, como Brasil e África do Sul (World Inequality Lab (Laboratório das Desigualdades Mundiais)).

ESTIGMAS E PRECONCEITOS

Ampliando um pouco a reflexão, podemos dizer que as **desigualdades sociais não são apenas econômicas, mas podem significar oportunidades diferentes na vida em razão de diferenças de gênero, diferenças raciais ou diferenças de origem**. Na sociedade em que vivemos, algumas pessoas têm privilégios relacionados ao lugar social de onde nasceram e outras, ao contrário, sofrem discriminações por características sobre as quais não têm controle (a condição econômica com que cresceu, o bairro onde mora). Sofrendo preconceito e pelos estigmas que carrega de forma constante, pode ter sua evolução social prejudicada.

O não-respeito às diferenças, o estigma social e o preconceito contra pessoas que fogem ao modelo hegemônico de vida são fatores de violência em si. Esses fatores também podem explicar o processo gerador de violências justificadas por questões preconceituosas.

Muitas mulheres no Brasil são vítimas de violência no âmbito doméstico, acarretando, inclusive, em mortes. No Rio Grande do Sul, por exemplo, embora os feminicídios (crimes motivados pelo gênero) tenham diminuído no primeiro período de 2023, com relação a 2022 (com registro de 32,2% a menos de casos), outros indicadores de violência contra a mulher sofreram expressiva piora, como o aumento do número de tentativas de feminicídio (9,4%), lesão corporal (12%) e ameaça (7,3%), de acordo com a Secretaria da Segurança Pública do RS. Outras tantas pessoas lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, queer ou intersexuais (LGBTQI) também são vítimas de preconceitos, violências verbais, físicas e, com frequência, mortes.

O racismo é também um tipo de preconceito que tem muitas consequências. Na história do Brasil, desde o período colonial, há um histórico de racismo e opressão cuja fonte

é a escravidão de pessoas. E, uma vez escravizadas, as pessoas sofreram agressões de todo o tipo, além de mortes. O discurso utilizado era de que as pessoas escravizadas eram seres “inferiores”. Hoje em dia, a escravidão, como prática autorizada, foi abolida, mas ainda deixa suas marcas, que se expressam nas várias formas de agressão, desigualdades e violências vividas pelas pessoas negras.

Outros preconceitos importantes também são aqueles relacionados à idade (de crianças e adolescentes ou idosos); contra indígenas; contra pessoas pobres (aporofobia); contra pessoas estrangeiras (xenofobia), contra pessoas portadoras de deficiência física ou mental, entre outras tantas formas discriminatórias.

Em resumo, as diferenças sociais, os estigmas e os preconceitos são formas de violência – e têm sido usados justamente como justificativas para que as agressões ocorram.

DISCRIMINAÇÃO

A discriminação é a resposta comportamental causada por essas atitudes negativas, colocando em prática os efeitos dos estigmas e/ou dos preconceitos. As manifestações cotidianas baseadas em preconceitos muitas vezes são naturalizadas, tanto que várias vítimas não se dão conta que estão efetivamente sendo vítimas, pois aquele sempre foi o tratamento que receberam. Não quer dizer que não sofram, mas aprenderam a considerar normal o que sofrem. E tais violências não são apenas interpessoais, mas podem ser praticadas pelas instituições ou dentro das instituições.

VIOLÊNCIA EM CADA CULTURA

É importante ter em mente que o que é considerado violência muda, conforme a cultura de cada lugar e em cada época. Há culturas e países em que, por exemplo, as meninas são obrigadas a casar-se com os homens aos quais foram prometidas ou vendidas antes mesmo de nascer, muitas vezes. Em outros lugares do mundo, estas práticas não são aceitas como naturais, sendo consideradas violência contra o gênero feminino e contra as crianças e adolescentes.

VIOLÊNCIAS QUE SÃO CRIMES PREVISTOS NA LEI

Há, ainda, tipos de violência que estão previstas nas leis dos países como **crimes**, em que o(a) agressor(a) pode ser processado(a) e punido(a). É o caso do Brasil, em que temos vários crimes previstos no Código Penal relacionados a **agressões físicas** (lesões corporais e morte), **agressões psicológicas** (violência psicológica contra a mulher e crianças, por

exemplo), **ofensas** e **agressões preconceituosas** (crimes contra a honra, racismo, homofobia, entre outros). Esta previsão normativa significa que o estado tem o dever de proteger a sociedade e as pessoas, em particular, das agressões que sofram, porque o esperado nesta sociedade é que todos sejam livres para o exercício de suas individualidades e que sejam respeitados em sua dignidade humana.

Infelizmente, a previsão na lei não elimina os casos de agressão, nem significa que todos os casos sejam devidamente punidos. A lei ajuda a inibir alguns comportamentos violentos ou preconceituosos, mas é preciso bem mais do que a lei para mudar a cultura e o modo como a sociedade aceita determinadas práticas.

E, por fim, existem agressões ou formas de violência que não estão tipificadas na lei. Ainda que não estejam descritas como crime, não significa que sua prática não seja igualmente danosa – e não que precise ser condenada. Conforme a sociedade evolui, novas tipificações precisam ser consideradas. É o caso de crimes virtuais, como ameaças, cyberbullying e exposição íntima, que apenas recentemente foram tipificados na lei penal e, agora, preveem penas específicas para cada conduta.

TIPOS DE VIOLÊNCIA



A violência pode ser classificada a partir do que sofrem as vítimas:

- **Interpessoal:** quando uma pessoa agride outra. Pode ser um familiar, na comunidade, na escola ou na rua.
- **Coletiva:** quando é dirigida a um grupo social, podendo ser política, econômica ou social.
- **Autodirigida:** quando o ato é causado contra si, como a automutilação, o abuso de drogas ou comportamentos suicidas.

Também pode ser classificada a partir do tipo de violência:

- **Violência física:** quando fere o corpo das pessoas.
- **Violência sexual:** quando é imposto uma experiência sexual a alguém que não autorizou ou que não tem discernimento para fazê-lo.
- **Violência psicológica:** quando atinge o lado emocional das pessoas, como no caso de ameaça ou ofensas verbais.
- **Violência por privação ou abandono:** quando a agressão atinge outros direitos do sujeito, como, o direito de ir e vir, o direito à alimentação etc.



BULLYING

O tipo de violência caracterizado pelo **bullying merece atenção especial, especialmente no contexto escolar**. Para compreender e conseguir manejar a ocorrência de bullying nas escolas, é preciso abordar o tema não apenas com o corpo docente e com pais/responsáveis, mas também com os(as) próprios(as) estudantes.

Bullying é uma palavra em inglês, não traduzida para o português, que foi incorporada na nossa língua há alguns anos. Embora a palavra seja relativamente nova, a prática de atos agressivos pelas crianças e adolescentes no espaço escolar ou outro ambiente infantil é muito antiga. **Bullying diz respeito a toda a forma de agressão praticada ou sofrida de modo contínuo ou repetido entre crianças e adolescentes.**

Algumas vezes, a prática repetida de bullying faz com que a vítima acumule muito sofrimento, o que pode levar a que atue também de forma agressiva contra si ou contra os outros.

Conforme dados de pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2021, aproximadamente 40% dos estudantes são vítimas dessa prática, sendo alvo de provocações e intimidações feitas por colegas. Na rede pública, o aumento de registros cresceu de 28,9% para 39,9%, de 2009 a 2019, sendo que entre meninos o aumento de registros foi de 3,4% (de 32% para 35,4%) e entre as meninas de 28,8%, no mesmo período. Esse número pode ser ainda maior, considerando que muitos(as) crianças e adolescentes têm dificuldades de identificar e falar sobre seu sofrimento.

Há vários tipos de bullying. Vamos abordar os mais frequentes:

- **Físico:** socos, chutes, tapas, enforcamentos, puxões de cabelo e toda a forma de agressão física imposta.
- **Moral:** insinuações, difamações, mentiras contadas sobre a pessoa, exposição de conteúdos pessoais para que outros vejam, exposição do outro a situações vexatórias.
- **Psicológico:** intimidações, ameaças, chantagens, ridicularizações, risadas, exclusão deliberada de grupos, apelidos vexatórios, xingamentos.
- **Patrimonial:** destruição de objetos da vítima (como roupas ou materiais escolares), furtos e roubos.
- **Cyberbullying:** todo tipo de agressões e exposições citadas acima que sejam iniciadas ou reproduzidas em meio virtual (mensagens, vídeos, áudios e outros divulgados via WhatsApp, sites, blogs e demais meios da internet).

Importante lembrar que embora o “bullying” seja um conceito social e não jurídico (ou seja, não existe previsão do “crime de bullying” na legislação penal ou como ato infracional, se praticado por adolescentes), diversos crimes podem ser praticados por meio do bullying: o bullying moral pode configurar crime de injúria, o físico como crime de lesão corporal e o bullying sexual como estupro, importunação sexual ou assédio sexual. Além disso, o bullying também pode gerar indenizações por danos morais, pagamento de multas e obrigação de retratação pública, ainda que entre adolescentes.

PARA FINALIZAR

Um problema tão complexo como a violência não é de simples superação. Porém, **compreender seus mecanismos, suas dimensões e suas consequências pode nos ajudar a lidar com a violência cotidiana** e contribuir para que não se reproduza, evitando o sofrimento que crianças e adultos podem levar – e vir a reproduzir – para o resto de suas vidas.





2. METODOLOGIAS

Para esta cartilha – **Estigma, Discriminação e Violência: Construindo Uma Escola Mais Segura** –, elaboramos quatro metodologias. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Ao clicar no título, você será direcionado para a íntegra da metodologia. Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!**

1. CORRIDA DOS PRIVILÉGIOS



Aborda noções básicas de desigualdade através de uma “corrida dos privilégios”. A partir de uma consciência maior sobre os privilégios e as dificuldades de cada grupo social, os(as) adolescentes são estimulados(as) a refletir sobre como a desigualdade cria diferentes formas de ser adolescente – algumas com mais desafios que outras.

2. QUEBRA-CABEÇAS DA VIOLÊNCIA E DO PRECONCEITO



Apresenta expressões de violência e preconceitos que vemos todos os dias nos meios de comunicação. Possibilita a reflexão a partir de informações divulgadas pela imprensa para, a partir daí, construir ligações entre as violências demonstradas na mídia e o funcionamento da sociedade. Permite, ainda, identificar os tipos de violência e preconceitos comuns à comunidade em que os(as) estudantes vivem.

3. UM MUNDO MELHOR SEM VIOLÊNCIA



Apresenta os tipos de violência (interpessoal; coletiva; autodirigida; violência física; violência psicológica; violência por privação ou abandono; e bullying). Em grupos, os(as) estudantes são estimulados(as) a pensar se conhecem casos como os relatados, como seria o mundo sem situações como essa e o que podem fazer hoje para reduzir as violências em suas comunidades. Permite pensar estratégias de redução das violências e desenvolver a visão de um mundo diferente.



4. BULLYING NA ESCOLA



Aborda o bullying na escola a partir de casos hipotéticos em um formato de jogo, no qual em cada etapa terão que escolher caminhos para resolver os problemas apresentados. Permite o reconhecimento de situações de bullying e o desenvolvimento de estratégias de ação. Permite, ainda, o desenvolvimento de empatia entre os(as) estudantes.



1. Corrida de privilégios

INTRODUÇÃO

Esta oficina visa desenvolver noções básicas sobre desigualdade através de uma “corrida dos privilégios”. A partir de uma consciência maior sobre os privilégios e as dificuldades de cada grupo social, os(as) adolescentes serão estimulados(as) a refletirem sobre como a desigualdade cria diferentes formas de ser adolescente – algumas com mais desafios que outras.

OBJETIVOS

- Identificar obstáculos sociais enfrentados pelas pessoas para desenvolver consciência sobre os reflexos disso na forma como cada adolescente enxerga sua própria vida;
- Estimular o pensamento crítico sobre como fatores sociais impactam a vida de cada adolescente, com foco na experiência emocional ligada a esse processo;
- Conscientizar sobre as dificuldades adicionais de ser adolescente, especialmente em contextos desfavoráveis;
- Favorecer o surgimento de empatia com relação a pessoas e grupos sociais considerados diferentes de mim e de meus pares.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartões impressos com as descrições dos personagens, um para cada participante (disponíveis nos anexos);	50 a 60 minutos	• O que são privilégios • O que são desigualdades? • Quais privilégios e desigualdades encontrei em minha vida? E na vida de meus pais, amigos, colegas? • Esses privilégios e essas desigualdades podem determinar o futuro de uma pessoa? E como podemos modificar isso?

ROTEIRO DA OFICINA

Recomenda-se que as etapas sejam cumpridas conforme a orientação a seguir, exceto quando o(a) professor(a) identificar a necessidade de adequação à realidade dos(as) alunos(as).



I. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- Comece a oficina explicando que hoje a turma irá conversar sobre desigualdade. **Pergunte aos(às) adolescentes o que entendem por esse termo**, deixe que alguns comentem e após uma breve conversa explique que **a desigualdade pode ser vista como uma forma de violência estrutural**, em que muitas pessoas vivem com pouco enquanto poucas pessoas vivem com muito. Como resultado, alguns iniciam sua caminhada de vida com mais facilidades e privilégios, enquanto outros encontram mais dificuldades. Comente que há também **outras formas de desigualdade**, para além da financeira, e que vamos conversar um pouco sobre elas hoje.



2. CORRIDA DOS PRIVILÉGIOS

TEMPO ESTIMADO: 25 A 30 MINUTOS

- **Distribua aleatoriamente cartões** (folhas de papel impressas com as histórias de vida dos(as) personagens – disponíveis nos anexos). Os cartões podem se repetir se o número de adolescentes for maior que o número de personagens.
- **Explique que todos(as) os(as) personagens são adolescentes de 16 anos, mas as vidas deles são muito diferentes**. Depois de distribuir os cartões, explique que **cada adolescente vai incorporar aquele personagem** para a dinâmica. Como um(a) ator/atriz, ele ou ela deverá imaginar ao máximo que realmente é aquele personagem, inclusive imaginando como é a sua vida para além do que já está descrito nos cartões. Talvez a sua própria vida tenha algumas semelhanças com a do personagem, e ele pode imaginar mais detalhes para ter uma visão de como seria a vida daquela pessoa.
- Reforce que nem todas as informações sobre a vida da pessoa estarão contidas naquele cartão, mas que pela descrição dá pra ter uma ideia de como é a vida dela e completar com a sua imaginação as informações que estão faltando.
- Leia todos os cartões em grupo, em voz alta, para garantir que todos entenderam qual é a identidade que vão assumir para o jogo. Os personagens poderão se repetir, ou seja, havendo mais de seis pessoas, mais de uma pessoa pode assumir o mesmo personagem.

O importante é que cada um receba um cartão, não importando se está repetido.

- Dê um minuto para que eles fechem os olhos e imaginem como é ser aquela pessoa. Ofereça como guias as perguntas: **quais foram as dificuldades que ela enfrentou? O que ela sente no dia a dia dela?** Então pergunte se todos estão prontos.
- **Agora, a dinâmica vai começar.**
- Posicione os(as) adolescentes lado a lado, formando uma linha reta. Não é possível executar a dinâmica em duas ou três linhas: todos os participantes devem formar uma única linha reta. Explique que você irá dar instruções e, assumindo a identidade do personagem que receberam, os(as) adolescentes deverão agir. As instruções são “dê um passo à frente” ou “dê um passo atrás”, e **só os personagens que responderem afirmativamente às perguntas deverão fazê-lo.** Os que não responderem afirmativamente **deverão ficar imóveis.**
- **Explique que o nosso objetivo é chegar ao outro lado da sala, mas vamos ver que será mais difícil para uns do que para outros.** Certifique-se de que todos os participantes entenderam a proposta da atividade. Para fazer isso, realize um teste, aplicando comandos como: “dê um passo à frente se você estiver vestindo uma peça de roupa branca”; “dê um passo para trás se você tem mais de 12 anos”; e “dê um passo à frente se você entendeu esta dinâmica”. E explique o processo individualmente caso algum participante não tenha compreendido a lógica da atividade.
- Encerradas as dúvidas, informe que dará início à dinâmica e que, caso surja alguma dúvida durante a atividade, basta levantar a mão. Então, leia as instruções abaixo, uma de cada vez, lembrando que algumas delas exigirão um pouco mais de imaginação dos(as) adolescentes – eles(as) devem se perguntar se aquele personagem que estão encarnando diria “sim” ou “não” para aquela instrução, de acordo com as informações que receberam sobre ele/ela. **Reforce que eles(as) não devem responder como eles(as) mesmos, e sim imaginando que são aquele(a) personagem.** Comece a leitura das frases:
 1. Se você veio de um **ambiente familiar que pode te apoiou na sua educação**, dê um passo à frente.
 2. Se as pessoas que te criaram tiveram que **trabalhar à noite, nos finais de semana ou em dois empregos para sustentar a família**, dê um passo para trás.
 3. Se você pode **namorar a pessoa de quem você gosta em público sem sentir medo de ridicularização ou violência**, dê um passo à frente.
 4. Se você sempre pôde **ir ao médico quando precisou**, dê um passo à frente.
 5. Se o bairro onde você cresceu tinha **alta incidência de violência, crime ou tráfico de drogas**, dê um passo para trás.

- 
6. Se **seguranças de lojas te seguem**, vigiando o seu comportamento, dê um passo para trás.
 7. Se a sua **orientação sexual** é utilizada como xingamento, dê um passo atrás.
 8. Se você sempre **estudou em boas escolas**, dê um passo à frente.
 9. Se você já foi **parado(a) ou revistado(a) pela polícia sem nenhum motivo**, dê um passo para trás.
 10. Se já passou por períodos onde sua família **não tinha dinheiro para comprar comida ou pagar as contas**, dê um passo para trás.
 11. Se **o seu pai participou ativamente da sua criação**, dê um passo à frente.
 12. Se você já ficou desconfortável com um **comentário sobre sua aparência**, mas não sentiu segurança para confrontar a situação, dê um passo para trás.
 13. Se você teve que **trabalhar para ajudar sua família durante a infância ou a adolescência**, dê um passo para trás.
 14. Se se sente confortável de **andar por conta própria pelas ruas dos bairros onde vive**, dê um passo à frente.
 15. Se já te deram um **apelido baseado na sua cor da pele** ou outras características físicas, dê um passo para trás.
 16. Se você sempre teve **dinheiro para lanche e se divertir com os amigos**, dê um passo à frente.
 17. Se você recebia a **ajuda** que precisava sempre que tinha **dificuldades na escola**, dê um passo à frente.
 18. Se **você teve pai e mãe presentes na sua vida**, dê um passo à frente.
 19. Se você já foi **abordado de forma agressiva pela polícia sem nenhum motivo**, dê um passo para trás.
 20. Se você nunca sofreu **violência dentro de casa**, dê um passo à frente.
 21. Se você tem um **pai ou uma mãe presos**, dê um passo para trás.
 22. Se você cresceu em um **ambiente familiar em que se sentiu seguro e protegido**, dê um passo à frente.
- 



3. DISCUSSÃO

TEMPO ESTIMADO: 15 MIN

- Mantenha os(as) participantes em seus lugares (as linhas provavelmente estão desiguais. A ideia é exatamente essa. Então chame a atenção do grupo para o resultado final da corrida. **Quem ficou mais atrás? Por quê?** Aqui, você pode dizer algo como: *“podemos pensar na vida como uma linha de largada, em que todas as pessoas, quando tem 18, 19 anos iniciam, por exemplo, na universidade ou no mercado de trabalho. Em uma linha de largada tradicional, como aquelas que vemos nas corridas, todas as posições iniciam iguais, ou seja, todos(as) os corredores(as) partem do mesmo ponto de partida – o que aumenta as chances de que qualquer um(a) possa alcançar na linha de chegada. Na vida, infelizmente, não é assim. A depender das condições de vida, das desigualdades e dos privilégios ou preconceitos que uma pessoa encontra, ela estará mais atrás ou mais à frente de seus pares. Como resultado, as desigualdades se acentuam de forma recorrente”*. A intenção é que eles(as) tenham consciência de que adolescentes ricos(as), de orientação heterossexual e não-negros(as) costumam ter mais facilidades e possibilidades quando comparados(as) aos demais – que a depender de classe, raça e sexualidade, os(as) adolescentes podem ter que enfrentar dificuldades e obstáculos a mais. Como resultado, isso também interfere na construção de sonhos e de vida de cada um(a).
- Explique que todos eles(as) são adolescentes de 16 anos; e que a adolescência sempre é uma etapa difícil nas nossas vidas. Explique que todos(as) têm as mesmas necessidades: **pertencer** (ou seja, ter amigos, uma família amorosa e pessoas de referência que os valorizem e respeitem); **ter autonomia** (poder realizar desejos seus, ter seus próprios sonhos, fazer suas próprias escolhas); **e competência** (se sentir confiante, capaz de realizar tarefas, possuidor de talentos).
- **Chame atenção para como, dependendo da nossa identidade, temos mais obstáculos para enfrentar.** E investigue com os(as) adolescentes como eles(as) se sentiram ao longo da atividade: injustiçados? com raiva? tristes? contentes? E mais: o que eles(as) perceberam sobre a desigualdade? Sentiram identificação com algum(a) dos(as) personagens? Converse um pouco sobre os sentimentos de cada um.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- Finalize a oficina com a compreensão de que: **não escolhemos onde nascemos, quem serão os nossos pais, se seremos ricos ou não, se teremos uma vida fácil ou não.** Como alguns dos(as) personagens, podemos enfrentar muitos obstáculos na corrida da

vida. É importante reconhecer de onde viemos e quais são os desafios adicionais que enfrentamos na nossa adolescência. A corrida não é justa e alguns enfrentam muito mais desafios do que outros, mas a vida real é cheia de caminhos novos que podemos descobrir para viver uma adolescência melhor. **Com entendimento sobre quem somos e sobre como funcionam as coisas, podemos buscar mudar nosso destino** – e atuar para que nossa sociedade possa cada vez mais se tornar um ambiente seguro e confortável para todos(as).

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#). Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

ANEXOS - OFICINA I



- Branco;
- Filho único;
- Mora com o pai e a mãe em um bairro rico da cidade;
- Estuda em uma escola particular de elite, apesar de ter dificuldades em muitas matérias, sempre consegue passar de ano porque recebe apoio dos pais e aulas particulares sempre que precisa;
- É um menino popular no colégio, e para se divertir nos finais de semana vai a festas e ao cinema;
- Recentemente descobriu que sente atração por outros meninos, e não por meninas. Sofre tentando esconder da sua família e dos seus amigos. Se sente angustiado e cada vez mais sozinho.



- Branca;
- Mora com a mãe em um bairro da periferia;
- Sua mãe trabalha como empregada doméstica e costureira todos os meses tem que se virar para fazer as contas e sustentar o quarto filho;
- Detesta ir à escola e cada vez mais pensa em desistir;
- Quando era criança, um tio seu tocou o seu corpo de uma maneira sexual e ela nunca conseguiu falar sobre isso pra ninguém. Sente a maior raiva do mundo desse tio;
- Quer muito ajudar a sua mãe a sustentar os irmãos e fica muito frustrado por não conseguir;
- Toda noite, quando vai dormir, se sente muito sozinho.



- Negro;
- Mora com os pais em um bairro rico da cidade;
- Sempre estudou em boas escolas e sempre foi bom aluno;
- É o único menino negro da sua sala, e seus colegas já fizeram comentários desagradáveis sobre o fato de João ser negro, como dizer que ele tem "cabelo ruim". João fica com muita raiva, mas não consegue pedir para que parem porque tem medo de criar problemas;
- Já foi parado e revistado pela polícia um dia, enquanto voltava para casa e só depois de visitar um amigo, sem ter feito nenhum comportamento suspeito. Os policiais foram muito agressivos e ele ficou com muita raiva. Chegando em casa chorou muito e pode conversar com seus pais até se acalmar.



2. Quebra-cabeça de casos de violência e preconceitos



INTRODUÇÃO

Nesta oficina, trabalharemos as **expressões de violência**, especialmente no que diz respeito a formas de comunicar que podem conter preconceitos que vemos todos os dias nos meios de comunicação, faremos reflexões sobre alguns dados e a relação entre estas violências e o funcionamento da sociedade em geral.

OBJETIVOS

- Identificar expressões de violências cotidianas que envolvem preconceitos e ter contato com informações sobre elas;
- Discutir e refletir sobre as manifestações de violência cotidiana, relacionando-as com a estrutura da sociedade que nos cerca;
- Identificar os tipos de violência e preconceitos discutidos que costumam acontecer na comunidade onde os(as) estudantes vivem.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Tesoura; • Impressões das folhas com manchetes de jornal (disponíveis nos anexos). Se possível, imprimi-las em papel tipo cartolina (mais firme) - uma impressão para cada dupla. Se a escola não puder imprimir, pode criar os quebra-cabeças utilizando jornais.	60 minutos	• Quais violências são retratadas na imprensa? • Como são construídas as reportagens sobre pessoas negras, indígenas, população LGBTQIAPN+, idosos, moradores de rua na imprensa? Qual é, geralmente, os argumentos e os tipos de matérias que falam dessas populações? • Qual relação que essas violências têm com a sociedade em geral que nos cerca? • Quais dessas violências costumam acontecer na comunidade onde vivem os(as) estudantes?

ROTEIRO DA OFICINA

Recomenda-se que as etapas sejam cumpridas conforme a orientação a seguir, exceto quando o(a) professor(a) identificar a necessidade de adequação à realidade dos(as) alunos(as).



I. INTEGRAÇÃO E DISCUSSÃO RELÂMPAGO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Vamos começar com um momento de sensibilização para a temática.** Reúna o grupo em círculo e coloque uma música. Sugerimos uma destas: “[Quem planta preconceito?](#)”, do Natiruts; ou “[Indestrutível](#)”, da Pablo Vittar (clique nos nomes para acessá-las).
- Peça que os(as) estudantes fiquem de olhos fechados escutando a música. Depois que acabar, pergunte: **o que vocês entenderam? Do que fala a música?** Quando surgir uma resposta próxima à ideia de que **“trata de preconceitos e de violência”**, introduza o tema e a dinâmica da oficina.



2. QUEBRA-CABEÇAS DA VIOLÊNCIA E DO PRECONCEITO

TEMPO ESTIMADO: 20 A 30 MINUTOS

- **Explique que irão trabalhar sobre a temática da violência e dos preconceitos e analisar em que medida esses temas se relacionam.** Diga que é um tema muito importante na sociedade hoje, porque os preconceitos em si são formas de violência, mas que também outras formas de violência que acontecem são justificadas por preconceitos.
- **Na sequência, divida o grupo em duplas e espalhe todas as peças do quebra-cabeça** (as folhas do modelo em anexo previamente cortadas conforme indicado nas margens) no chão, viradas de cabeça para baixo, **como em um jogo de memória.**
- Explique a primeira etapa: **cada dupla deve buscar uma frase completa, encontrando suas duas partes. Só deve virar as peças em definitivo quando encontrar a frase completa.**
- Depois que todas as duplas estiverem com suas frases, explique a próxima etapa. **Cada dupla deve analisar sua frase, imaginando que é uma manchete de um jornal.** A dupla deve refletir sobre a frase e procurar responder:
 - Que **tipo de violência** é esta?
 - Que relação este fato tem com a **sociedade que vivemos?**
 - Este tipo de violência **costuma acontecer na comunidade** em que vivem?

- Após a conversa das duplas, você pode sugerir que **duas ou três duplas juntem-se e conversem sobre suas frases e o que discutiram. Procurem identificar "o que há em comum nos dois ou três casos analisados"**.



3. DISCUSSÃO COLETIVA

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- Depois, **monte novamente a roda com todos(as)** e peça que cada dupla, ou grupo de, no máximo, quatro participantes (conforme o tempo disponível) **relate ao grande grupo o resultado do trabalho feito**.
- Após os relatos, abra a possibilidade do uso da palavra para quem quiser. Procure repetir as questões norteadoras, e depois da discussão no grande grupo, busque uma finalização a partir da afirmação dos conteúdos desenvolvidos nesta cartilha.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: CINCO MINUTOS

- Finalize com a seguinte ideia: **os preconceitos são tipos de violência, mas também podem ser justificativa para que outras violências aconteçam. Na sociedade, todos(as) têm direito de ser respeitados em suas individualidades, e todos(as) temos a tarefa de não aceitar que as pessoas expressem opiniões ou tomem atitudes com base em estigmas, preconceitos e discriminações de qualquer tipo**.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#). Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

ANEXOS - OFICINA 2

INTOLERÂNCIA POLÍTICA DIFICULTA A CONVERSA	ENTRE ELEITORES BRASILEIROS
MENINAS DE 14 ANOS SÃO MAIORIA ENTRE VÍTIMAS DE ESTUPRO NO BRASIL	ACESSO A ABORTO NESSES CASOS É RESTRITO
63% DAS MULHERES NEGRAS JÁ SOFRERAM PRECONCEITOS	EM SELEÇÃO DE EMPREGO, MOSTRA PESQUISA



3. Um mundo melhor, sem violência



INTRODUÇÃO

Nesta oficina trabalharemos as formas de violência definidos nesta cartilha: interpessoal; coletiva; autodirigida; e os tipos de violência, sendo: violência física; violência psicológica; violência por privação ou abandono e bullying. Serão apresentados casos concretos (mas hipotéticos) em que estas violências ocorrem. Em grupos, os(as) estudantes serão estimulados(as) a pensar se conhecem casos como os relatados, como seria o mundo sem essas situações e o que podem fazer hoje para reduzir estas violências em suas comunidades e escola.

OBJETIVOS

- Identificar as expressões dos vários tipos de violências cotidianas e o modo como se apresentam em casos hipotéticos, mas semelhantes aos reais;
- Relacionar os casos estudados com outras situações semelhantes que acontecem na comunidade onde vivem;
- Desenvolver a visão de um mundo diferente, com menos violência.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Impressão das fichas de situações (são sete, ao todo – disponíveis nos anexos); • 10 a 15 folhas A4, cartolinas ou papel pardo (uma para cada grupo); • Pincéis atômicos de várias cores, colas; revistas velhas e tesouras.	1h30min	• Como seria o mundo sem tantas violências? • Como é o mundo em que eu desejo viver? • O que podemos fazer no nosso entorno para reduzir as violências?

ROTEIRO DA OFICINA

Recomenda-se que as etapas sejam cumpridas conforme a orientação a seguir, exceto quando o(a) professor(a) identificar a necessidade de adequação à realidade dos(as) alunos(as).



I. INTEGRAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- Vamos começar esta oficina com um momento de sensibilização para a temática. Reúna os(as) estudantes em um círculo em pé na sala e, em seguida, coloque a música “**Dia Especial**” (há versões com Duca Leindecker e Tiago Iorc).
- **Peça a todos(as) que andem pela sala, olhando nos olhos uns dos outros(as), escutando a música.** Se quiserem, podem dançar. Caminhem até o final da música. Depois, peça que voltem para o círculo.
- Em círculo novamente, pergunte o que pensaram ouvindo a música, o que sentiram. **Provoque que falem um pouco sobre o que a música mobilizou neles(as).** Depois explique sobre o que será a oficina: vocês trabalharão sobre os vários tipos de violência, mas **irão pensar em um mundo melhor e em um plano para reduzir as violências que ocorrem na nossa volta.**



2. UM MUNDO MELHOR SEM VIOLÊNCIA

TEMPO ESTIMADO: 1 HORA

- Divida a turma em **grupos de 3 a 5 pessoas.**
- **Para cada grupo você entregará uma das situações** disponíveis nos anexos. São 7 casos, que tratam de 7 tipos de violência:
 - **Situação 1:** Violência Interpessoal;
 - **Situação 2:** Violência Coletiva;
 - **Situação 3:** Violência Autodirigida;
 - **Situação 4:** Violência Física;
 - **Situação 5:** Violência Psicológica;
 - **Situação 6:** Violência por Privação ou Abandono;
 - **Situação 7:** Bullying.

- Cada grupo com a sua ficha de situação, **distribua cartolinas, pincéis atômicos, cola, tesoura e revistas velhas.**
- Diga que a tarefa deles é **conversarem sobre aquele tipo de violência** que está presente no seu respectivo caso.
- A partir daí, **peça que respondam as seguintes perguntas:**
 - **Conhecemos casos como os relatados?**
 - Como seria **o mundo sem estas violências?**
 - O que podemos fazer no nosso entorno para **reduzir estas violências?**
- Depois, dividam a cartolina recebida e **façam cartazes com o material disponibilizado.**
- Em uma parte do trabalho deve estar presente **o resultado da pergunta** "Como seria o mundo sem essas violências?".
- Na outra parte, **o plano de ação pensado pelo grupo** a partir da pergunta "O que podemos fazer no nosso entorno para reduzir essas violências?"
- Estabeleça um prazo entre 30 e 45 minutos para os trabalhos em grupo.
- Quando os cartazes estiverem prontos, retome para o grande grupo.
- No coletivo, cada grupo deverá apresentar seu trabalho, explicando: **o caso recebido; que tipo de violência ele envolve; como seria o mundo sem este tipo de violência e, finalmente, o que planejaram fazer para que este tipo de violência seja reduzido em seu entorno.**
- Coordene a possibilidade de **perguntas entre os grupos.**



3. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- Para finalizar, **apresente os diferentes tipos de violência** que foram abordados nesta cartilha, explicando suas diferenças. Permite que façam perguntas e finalize a reflexão.



ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#). Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

ANEXOS - OFICINA 3

CASO 1: VIOLÊNCIA INTERPESSOAL

M., uma mulher, era casada com **J.**, um homem, há 7 anos, tinham dois filhos, de 5 e 3 anos. O casamento se desgastou e os dois resolveram se separar. Tiveram algumas brigas, mas dentro do contexto de uma separação.

Aconteceu que se passaram seis meses e **M.** começou um novo relacionamento com seu colega de trabalho **E.**, também homem. No início saiam para beber cerveja e conversar. Depois se encontravam, mas sempre longe de casa. Depois de um mês, **M.** resolveu levar **E.** para conhecer a família.

Era um domingo e **J.** costumava beber com os amigos em um bar perto da casa antiga deles.

Quando **J.** viu **M.** passando com **E.**, teve uma crise de ciúmes. Foi atrás deles e entrou na casa, aos gritos, dizendo que **M.** não podia trazer aquele homem para a casa dos filhos deles. Que ela era mulher dele e que mulher dele não poderia sair com "asgabundo".

M. tentou responder que a vida era sua, que estavam separados, que **E.** era só seu namorado e que queria apresentá-lo para os filhos e para a mãe e pai dela.

J., descontrolado, pegou uma faca na gaveta da cozinha e esfaqueou **M.**, na frente dos **E.** e dos dois filhos. **M.** foi levada para o hospital, mas morreu antes de ser atendida.

CASO 2: VIOLÊNCIA COLETIVA

Era uma época em que os cortes orçamentários na área da educação estavam sendo grandes, não havia mais merenda nas escolas e faltavam vários professores. Os estudantes da rede pública de ensino começaram a fazer manifestações no centro da cidade onde moravam.

Um dia, um grupo de estudantes, no meio da manifestação, resolveu fazer pichações nos muros e edifícios que ficavam no meio do caminho.

A polícia foi chamada para reprimir a manifestação, que se transformou em um tumulto.

Foram jogadas bombas de gás lacrimogêneo contra a multidão e muitos jovens presos.

Na delegacia onde foram levados, relataram que dentro do furgão que os transportou apertaram muito, tanto que chegaram com ferimentos pelo corpo.

Prestaram depoimentos, foram advertidos e liberados.



4. *Bullying na escola*



INTRODUÇÃO

Nesta oficina trabalharemos o bullying na escola, a partir de casos hipotéticos. Serão apresentados casos e a partir de cada um e de problemas específicos que apresentem, as(os) estudantes, em grupos, serão estimuladas(os) a construir um jogo, se possível por meios eletrônicos, se não, em meio físico, no qual em cada etapa terão que escolher entre as alternativas os caminhos a seguir para resolver os problemas. Cada jogo terá que contar com, pelo menos, seis etapas. Depois os jogos circularão entre os grupos. Os grupos que concluírem cada um dos jogos em menor tempo, receberão pontos. Ao final, o grupo mais pontuado será gratificado com algum brinde ou valoração positiva.

OBJETIVOS

- Apresentar casos de bullying semelhantes a situações que devem acontecer no ambiente escolar dos(as) participantes, para que aprendam a identificar os casos e relacionar com a realidade que, às vezes, vivenciam.
- Desenvolver estratégias de ação para resolver problemas que serão apresentados nos casos e, com isso, proporcionar que pesquisem as alternativas de intervenção mais adequadas.
- Estimular que tomem atitudes em casos de bullying, sem reproduzir o que está sendo praticado ou intervindo da melhor forma possível para que a situação de violência seja interrompida, ainda que seja procurando os adultos da escola para a intervenção.
- Estimular que (as)os estudantes identifiquem-se com os casos narrados e criem uma condição de empatia com as vítimas, as quais podem ser semelhantes a outras que estão presentes em seu cotidiano.



MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
- Fichas dos casos (disponíveis nos anexos); - Para jogos criados no meio virtual: um computador ou celular por grupo, com conexão a internet e acesso ao aplicativo "Kahoot!"; - Para jogos confeccionados fisicamente: uma cartolina por grupo, tesouras, colas e pincéis atômicos coloridos. - Um brinde¹.	Estima-se que a oficina seja desenvolvida em 2 horas. Porém, se o grupo precisar de tempo maior na etapa de confecção dos jogos, divida a oficina em duas partes, em dias diferentes.	- Que casos de bullying existem à nossa volta, semelhantes aos apresentados? - O que fazer diante das situações que se apresentem? - O que será que as vítimas desse tipo de violência sentem? - Qual o comportamento – no presente ou no futuro – que as vítimas deste tipo de violência podem ter?

ROTEIRO DA OFICINA

Recomenda-se que as etapas sejam cumpridas conforme a orientação a seguir, exceto quando o(a) professor(a) identificar a necessidade de adequação à realidade dos(as) alunos(as).



I. INTEGRAÇÃO E DISCUSSÃO INTRODUTÓRIA

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- Vamos começar esta oficina com um momento de sensibilização para a temática. Reúna o grupo em um círculo e ponha em prática uma destas duas atividades iniciais:
 - Coloque o vídeo "Bullying na Escola"** ([clique aqui para acessá-lo](#)) para que assistam. Depois pergunte se todos sabem o que é bullying, se já viram casos assim acontecer perto deles e, conforme as respostas, **explique o que pode ser considerado bullying e como as pessoas podem sofrer por causa disso.**

¹ a ser entregue ao grupo mais pontuado, como chocolates ou o que os(as) professores(as) entenderem adequado, considerando as características do grupo (aumento do tempo de recreio por um mês, pontuação extra na disciplina etc.).



- Se você não tiver como possibilitar que assistam ao vídeo, explique que a temática da oficina que vai começar é sobre bullying, um tipo de violência que costuma acontecer entre crianças e adolescentes no ambiente escolar. Não precisa explicar muito, depois o tema será retomado. **Peça que escrevam em uma folha ou que façam um desenho relatando um caso que já viram acontecer.** Depois, peça que 5 pessoas (quem quiser) apresentem os casos. Em seguida, pergunte aos outros o que acham que as pessoas que sofreram naquelas situações sentiram.
- Com o assunto já em pauta, explique que na oficina **irão construir um jogo sobre o que fazer nos casos de bullying** e que depois todos irão jogar os jogos feitos pelos grupos.

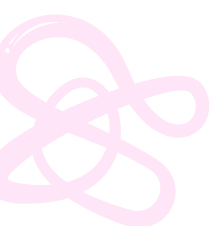


2. DINÂMICA EVOLUTIVA

TEMPO ESTIMADO: 1H30, APROXIMADAMENTE



- **Divida a turma em grupos de 5 ou 6 pessoas.**
- **Distribua para cada grupo um caso de bullying** (disponíveis nos anexos) em fichas preparadas anteriormente. Explique que os casos não são detalhados, para que possam completá-los com ideias que o grupo tenha a partir das vivências que eles têm na escola.
- A partir dos casos, **cada grupo irá construir um jogo.**
 - **Se possível, use o aplicativo Kahoot!, em que questões podem ser criadas com alternativa de respostas, em meio virtual.** O jogo consiste em responder as perguntas corretamente no menor tempo possível. Ganha mais pontos quem responder certo e mais rápido.
 - **Se não for possível usar o Kahoot!, você pode propor que façam jogos de tabuleiro.** A cada questão proposta, entre as alternativas que se apresentem, os jogadores devem escolher a resposta certa. Se escolhem a alternativa correta, podem andar para a frente. Se escolhem as erradas, podem ficar parados, ou andar para trás, conforme a regra do ponto em que se encontram. O número de casas que cada um anda, depende de jogarem um dado, ou, outra alternativa, é no verso das respostas ter a ordem de seguimento: andar 3 casas, ficar parado uma jogada, andar para trás duas casas etc.
- **O objetivo da atividade de jogos é desenvolver estratégias de ação para resolver problemas que os casos apresentam** e, com isso, proporcionar que pesquisem as alternativas de intervenção mais adequadas.



- 
- Assim, **cada grupo deve propor de 6 a 10 questões**, cada uma com três ou quatro respostas, sendo uma correta.
 - As questões podem vir dos grupos, mas se não vierem, faça algumas sugestões, como as listadas a seguir:
 - **Diante das humilhações sofridas, o que a vítima pode fazer?**
 - **Imaginem que vocês são colegas da pessoa que está sofrendo bullying e dos agressores**, e vêem o que está acontecendo. O que você deve fazer?
 - **Você é a professora de uma turma** e observa que todos os dias tem um dos seus estudantes que está sofrendo bullying. O que você deve fazer?
 - **Você é familiar** de uma criança ou de uma adolescente que todos os dias chega em casa muito triste pelo sofrimento vivido na escola. O que deve fazer?
 - Você vê alguém que sofria muito bullying um dia **agredir fortemente um colega**. O que você pode fazer?
 - A professora propõe uma dinâmica na sala de aula para trabalhar o bullying. **Você está interessado(a), mas vê que nem todos os colegas estão**, o que você pode fazer?
 - **O Conselho Tutelar da cidade vai até a escola** para averiguar uma denúncia de que uma vítima está sofrendo bullying, o que a direção da escola deve fazer?
 - **As alternativas de respostas podem ser como estas** (OBS.: Orientar que a resposta certa seja na direção de que se deve usar a fala para expor o que se está vivenciando):
 - Ficar calado e aguentar a situação (resposta incorreta);
 - **Procurar a direção da escola e expor o que está acontecendo (resposta correta);**
 - Revidar a agressão na mesma medida (resposta incorreta).
 - **Para encontrar as respostas certas, você pode permitir que pesquisem, que perguntem em outros setores da escola, investiguem na internet ou na biblioteca.**
 - **Estabeleça o tempo de 1 hora para a confecção do jogo.** Caso você observe que o grupo precisa de mais tempo para confecção dos jogos e para as pesquisas, pode dividir a oficina em duas etapas, em dias diferentes. Encerre a primeira etapa com a conclusão dos jogos, e deixe para a segunda etapa jogar o que foi feito.

- **Montado o jogo, é hora de jogar! Peça que cada grupo passe o seu jogo para que o grupo seguinte possa jogar.** Essa informação não pode ser antecipada, para evitar que os jogos sejam criados com intuito de prejudicar outro grupo.
- **Procure revisar as perguntas para avaliar se estão adequadas, claras e não são elas mesmas ofensivas.**
- Na sequência, se estiver rendendo bem a atividade, você pode fazer novas rodadas.
- Se o jogo for no Kahoot!, você pode aplicar os jogos de todos os grupos com todos da turma, um após o outro.



3. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- O grupo vencedor deve receber um prêmio a ser definido pelo(a) professor(a) e coordenação da escola, se for o caso. Se achar que o grupo todo deve ser gratificado, pode distribuir o prêmio para todos pelo sucesso da atividade e uma diferença específica para o grupo vencedor (uma salva de palmas, a foto do grupo em um mural da escola etc).
- **Antes de encerrar, no grande grupo, retome o conceito de bullying e porque é uma violência grave que gera muito sofrimento nas vítimas e que pode levar a outras violências.** Valorize as soluções responsáveis que os estudantes propuseram para os problemas que se apresentaram. Reforce a ideia de que o combate ao bullying precisa ser de responsabilidade de todos. **E que todos têm o direito de falar o que sentem e de pedir ajuda.**
- Para encerrar, se for possível, você pode colocar o vídeo da música **“Vozes do Silêncio”, de Carlinhos Brown** ([clique aqui para acessá-lo](#)).

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#). Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

ANEXOS - OFICINA II

CASO 1

L é uma menina de 14 anos, negra e com cabelo muito crespo. Ela também é visivelmente pobre, o que os colegas da escola podem ver pelas roupas que usa. Os colegas vivem conversando sobre ela, e a exclusão dos grupos que se formam na turma. Ela está cada dia mais triste e sem vontade de voltar para a escola.

CASO 2

P é um menino de 8 anos que tem uma doença de nascimento e por isso tem uma deformação no rosto. Na escola tem sido motivo de deboche dos colegas, que o apelidam de “o monstro”. P, além disso, queria nem ter nascido, pergunta-se porque só ele tem aquele rosto. Não quer mais ir à escola.

CASO 3

M é um garoto muito alto para a sua idade e, por causa disso, sempre teve apelidos “engraçadinho”, vassoura de poste, mangólio, girafa, etc. Agora está entrando na adolescência e cada vez gosta menos das brincadeiras, que evoluíram para colocar barridas físicas na escola para que ele se enchesse, batendo com o colega, entre outras. Tem ficado com muita raiva e começou a bater em todo mundo que chega perto dele.

CASO 4

A é um menino com 10 anos e tem sofrido muito na escola. Não sabe porque, mas todos os dias sofre agressões. Os colegas batem nele, colocam o pé na frente de seu caminho para que ele, realmente se machuque, agriem com pontapé. A situação está se agravando e A chegou em casa outro dia com um corte bem feio no supercílio.



3. PRA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática de estigma, discriminação e violência? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

* FILME: EXTRAORDINÁRIO

Sinopse: Menino que estudou em casa a vida inteira vai para uma escola tradicional, onde precisa fazer amizade com colegas que o atormentam por ter um rosto diferente. Roteiro de R.J. Palacio e Sete Conrad. Clique [aqui](#) para acessar.

* FILME: ESCRITORES DA LIBERDADE

Sinopse: Chocada com a violência que seus alunos enfrentam fora da escola, uma jovem professora os ajuda a descobrir todo o potencial deles. Roteiro e Direção de Richard LaGravenese. Clique [aqui](#) para acessar.

* FILME: COMO AS ESTRELAS NA TERRA

Sinopse: Quando o sonhador Ishaan vai parar num internato, um professor de arte tenta ajudar o jovem criativo a descobrir sua verdadeira identidade. Direção de Amor Khan. Clique [aqui](#) para acessar.

* WEBSITE: PROGRAMA TURMA LEGAL

Desenvolver a competência empática é o coração do programa Turma Legal, que inclui também outras habilidades cruciais, como autoconhecimento, cooperação, resiliência, comunicação e autogestão-autocuidado. Clique [aqui](#) para acessar.

* WEBSITE: ESCOLA SEM BULLYING, ESCOLA SEM VIOLÊNCIA

“Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência” é um plano de apoio que visa a utilização de diferentes abordagens de prevenção e intervenção face ao bullying, de modo a incentivar, reconhecer e divulgar práticas de referência. Clique [aqui](#) para acessar.

 WEBSITE: IMAGINIE EDUCAÇÃO

O site reúne 3 metodologias inovadoras que têm tudo a ver com a educação 4.0. Clique [aqui](#) para acessar.

 WEBSITE: CARLOTAS

A abordagem Carolotas na educação objetiva fomentar, dentro e fora da sala de aula, o diálogo sobre o respeito e empatia por meio de atividades e programas focados em alunos e professores. Clique [aqui](#) para acessar.

 LIVRO: OS SUPRIDORES

José Falero nos leva direto ao supermercado Fênix, na região central de Porto Alegre. É ali que trabalham Pedro e Marques, dupla que aos poucos veste a carapuça de um Dom Quixote e de um Sancho Pança amotinados. Moradores de "vila" (a favela no Sul), eles invertem o jogo mesmo que as consequências sejam graves.

 LIVRO: FENÔMENO BULLYING

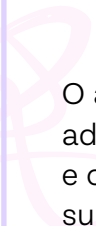
A autora, Cleo Fante, apresenta, neste livro, propostas concretas para minimizar o problema da violência no ambiente escolar, dirigindo-se aos pais, aos professores, aos educadores e às autoridades.

 LIVRO: BULLYING - MENTES PERIGOSAS NAS ESCOLAS

Ana Beatriz Barbosa Silva, com uma linguagem objetiva, nos mostra com inúmeros exemplos as consequências da ignorância ao bullying, assim como nos mostra como lidar com essas situações.

 LIVRO: SOBRE A VIOLÊNCIA

Sobre a violência é um livro primoroso de Hannah Arendt, que aborda grandes questões da existência humana: a convivência, o poder, a brutalidade, o medo e a vitalidade.

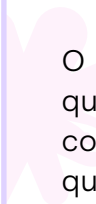
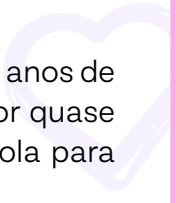


* LIVRO: BULLYING - O PESADELO DA ESCOLA

O autor, Marcos Rolim, aborda a dramática realidade da violência entre crianças e adolescentes, sobretudo nas escolas, onde as armas são rituais hostis, coletivos e constrangedores que visam desmoralizar e arruinar as frágeis auto-imagens dos sujeitos em construção.

* LIVRO: EXTRAORDINÁRIO

O livro, escrito por R. J. Palacio, conta a história de Auggie, um menino de 10 anos de idade que nasceu com uma deformidade genética no rosto. Ele passou por quase 30 cirurgias ao longo desses anos, o que dificultava seu ingresso na escola para estudar.



* LIVRO: QUARTO DE DESPEJO - DIÁRIO DE UMA FAVELADA

O diário da catadora de papel Carolina Maria de Jesus deu origem à este livro, que relata o cotidiano triste e cruel da vida na favela. A linguagem simples, mas contundente, comove o leitor pelo realismo e pelo olhar sensível na hora de contar o que viu, viveu e sentiu nos anos em que morou na comunidade do Canindé, em São Paulo, com três filhos.

4. PRA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de outras metodologias ativas que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para promover a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática de estigma, discriminação e violência.

- **Clube do livro:**

- Trabalhe o livro "Extraordinário" com a turma. Autor PALACIO. R. J. Extraordinário. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca.
- Trabalhe o livro "O Diário de Davi: Preconceito, Bullying e Homofobia na Escola". Autor SULZAR, Sílvia. São Paulo: Editora Martins Fontes.

- **Oficinas e dinâmicas:**

- Desenvolva dinâmicas sobre empatia, como as que você pode ver clicando neste website [aqui](#).
- Desenvolva metodologias sobre cultura da paz nas escolas, como as que você pode ver neste site [aqui](#).

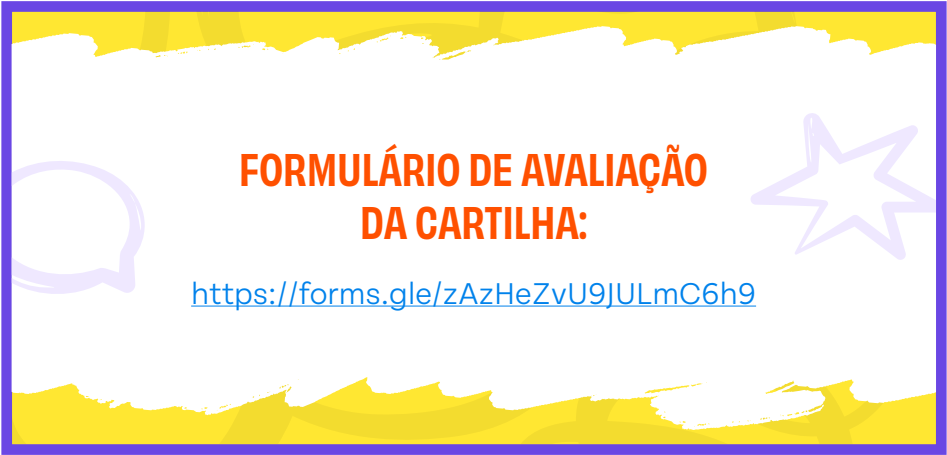
- **Cinedebate:**

- Assista a filmes sobre violência na escola e adolescência, como as sugestões que você encontra neste website [aqui](#).



5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências! No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o projeto a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA:

<https://forms.gle/zAzHeZvU9JULmC6h9>



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENDT, Hannah. A dignidade da política: ensaios e conferências. Trad. Helena Martins e outros. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1993.

ESKADA, Cursos Abertos da UEMA. Curso Metodologias Ativas na Educação. Livro 1, 2022 <https://eskadauema.com/mod/book/tool/print/index.php?id=268>.

GOFFMAN, Erving. Estigma - Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro Zahar, 1963.

IBGE. PeNSE- Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2021.

MODENA, Maura Regina (org) Conceitos e Formas de Violência. Caxias do Sul: Educ, 2016.

PARKER, Richard. Interseções entre Estigma, Preconceito e Discriminação na Saúde Pública Mundial. In: MONTEIRO, S., and VILLELA, W. comps. Estigma e saúde [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2013.

Research Institute Global wealth report 2021. Credit Suisse, 2022. <https://www.credit-suisse.com/about-us/en/reports-research/global-wealth-report.html>.

Secretaria da Segurança Pública do RS. Observatório Estadual de Segurança Pública. Monitoramento de Indicadores de violência contra a mulher no RS. <https://ssp.rs.gov.br/indicadores-da-violencia-contra-a-mulher>.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). Ataques Violentos em Escolas no Brasil: Um Fenômeno a Ser Enfrentado. Disponível em: <https://www.fe.unicamp.br/agenda-de-eventos/ataques-violentos-escolas-no-brasil-um-fenomeno-a-ser-enfrentado>. Acesso em: 16 jul. 2023.



Geração **CONSCIENTE**

O CUIDADO TRANSFORMA



GÓVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

Saúde Sexual e Reprodutiva

FORTALECENDO O AUTOCUIDADO
E GERENCIANDO RISCOS



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**
SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA



Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma”	4
1. Pra começo de conversa	8
2. Metodologias	16
1. Fica esperto!	18
2. Termômetro de risco	27
3. Cuide-se bem	31
4. Extra, extra	36
3. Pra saber mais	40
4. Pra fazer mais	44
5. Feedback da cartilha	48
Referências bibliográficas	49



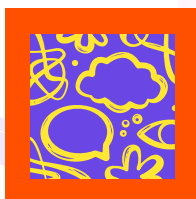


APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a coletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.



3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.



5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.



7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:

-  **1. Habilidades socioemocionais**
-  **2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência**
-  **3. Direitos sexuais e reprodutivos**

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de **três eixos de ação:**

- 1. Informação:** comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;
- 2. Educação em saúde:** oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;
- 3. Engajamento social:** concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS TRATAR DE SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA.

POR QUE “GERAÇÃO CONSCIENTE?”

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emergja uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na [pasta de materiais](#).

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!



I. PRA COMEÇO DE CONVERSA

Algumas das causas de morte entre adolescentes, bem como de mortalidade materna e em decorrência da aids estão relacionadas, ou melhor, **acontecem por privação parcial ou total aos direitos sexuais e reprodutivos**. De acordo com o Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde de 2022, 1.088.536 pessoas vivem com HIV no Brasil, e **a maior concentração de casos está entre jovens**. E, conforme pesquisa da Associação Hospitalar Moinhos de Vento e do PROADI-SUS, com apoio da Secretaria Estadual da Saúde, Rio Grande do Sul é o segundo estado do país com mais casos, apenas atrás do Amazonas, e Porto Alegre possui a maior taxa de mortalidade por aids do Brasil, em um coeficiente superior a 4,0 a cada 100 mil habitantes. Esses números estão entre os piores da América Latina e indicam uma epidemia generalizada na região, mas as mortes poderiam (e podem) ser evitadas através da educação de saúde sexual.

Nesse sentido, a temática 4 “Saúde sexual e reprodutiva” visa **apoiar as escolas na abordagem do tema de forma estruturada**, baseada em **evidências científicas** e organizadas em metodologias, **possibilitando a reflexão e a educação sobre questões que invadem a vida das(os) estudantes**, muitas vezes sem orientação.

Dessa forma, as escolas se configuram, mais uma vez, como **espaço de diálogo e promoção da saúde e do bem-estar**, uma vez que a educação em temas voltados à saúde sexual e reprodutiva está relacionado a uma grande diferença na vida dos seus alunos, já que ajuda a prevenir ISTs, gravidez precoce e traumas sexuais, além de funcionar como uma ferramenta efetiva para prevenção de abuso sexual de crianças e adolescentes. A educação sexual nas escolas contribui para o adiamento do início da vida sexual e o aumento do uso de contraceptivos, segundo relatório da Unesco de 2018.

Quando abordamos esse assunto podem ocorrer interpretações equivocadas. Para que possa entender – e explicar – o tema, confira o quadro abaixo, que mostra os principais mitos e verdades que rondam esse assunto. Confira!

IDEIA	É MITO OU VERDADE?
A educação em saúde sexual incentiva relações sexuais precoces	Totalmente mito. A educação em saúde sexual não incentiva relações sexuais precoces – pelo contrário. Muitas vezes, ao receber orientação adequada, a pessoa decide inclusive iniciar sua vida sexual mais tarde, com mais responsabilidade e segurança em comparação com aquelas que não tiveram orientação.

Educar sobre sexualidade deve ser tarefa exclusiva da família	Outro mito! A educação é um papel da escola e da família – não apenas da escola ou da família. É na escola que as informações são compartilhadas de forma didática, pedagógica e sistemática, por profissionais capacitados para o ensino, com condições de sanar dúvidas e promover conhecimento de qualidade. Nem todas as famílias estão equipadas para tratar do assunto, e nos casos onde há abuso sexual no seio da família, a situação é ainda mais complexa, já que nesses casos, escola passa a ser o lugar mais seguro para o adolescente identificar a situação de violência.
Educação em saúde sexual é aula de sexo	Super mito! O objetivo da educação em saúde sexual não é falar sobre o intercurso sexual, e sim orientar, respeitando as abordagens apropriadas para cada faixa etária, conceitos de autocuidado, gerenciamento de risco e integridade corporal.
Educação em saúde sexual promove qualidade de vida, uma vida mais saudável e um futuro melhor para adolescentes e jovens	Verdade! A educação em saúde sexual ajuda a prevenir ISTs, gravidez precoce e traumas sexuais, além de funcionar como uma ferramenta para prevenção e identificação de casos de abuso sexual de crianças e adolescentes.
Educação em saúde sexual e reprodutiva pode levar ao adiamento do início da vida sexual	Verdade! Com mais consciência sobre o próprio corpo, aprendendo a importância de conhecer seus limites e compreendendo mais sobre as responsabilidades e a importância do consentimento para o início de uma vida sexual saudável, muitos jovens acabam esperando mais para se iniciarem sexualmente.

POR QUE ABORDAR O TEMA?

A adolescência é uma fase da vida humana em que a sexualidade se insere como uma redescoberta, trazendo certa vulnerabilidade, principalmente decorrente de medos e ansiedades diante do novo. Quando não encontram um espaço seguro para buscar as informações necessárias, adolescentes encontram ideias em locais inadequados, como através da pornografia, em sites aleatórios e nem sempre seguros, que são acessados via internet, ou até se informando junto a colegas que por vezes tem tanta, ou menos informação do que eles.

Na sala de aula, as(os) estudantes podem acessar um conteúdo adequado, com a mediação de um profissional habilitado para transmitir conhecimento e provocar reflexão. Nesse sentido, **é de extrema importância que a educação em saúde nas escolas seja integral**, abordando desde questões relacionadas à **saúde mental** (como já vimos aqui), passando pelos **direitos sexuais e reprodutivos** (que estamos vendo aqui) até o **planejamento de vida** (que veremos no tema 6).

A educação em saúde sexual e reprodutiva é um tema amplo (confira abaixo), que inclui a educação em saúde sexual, também deve ser “customizada” de forma a respeitar o **desenvolvimento cognitivo e emocional** das(os) adolescentes, de cada faixa etária, **disseminando informações pertinentes e apropriadas a cada idade**, nível de entendimento e nível escolar específicos, agregando informações técnicas e científicas e valores humanos e culturais de cada comunidade onde se insere.

SAÚDE INTEGRAL	Composta por dimensões físicas, mentais, sociais e espirituais, as quais precisam estar em equilíbrio para chegarmos a um estado completo de bem-estar.
SAÚDE SEXUAL	Estado de bem-estar físico, emocional, mental e social em relação à sexualidade; não é meramente a ausência de doença, disfunção ou enfermidade. A saúde sexual requer uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e das relações sexuais, bem como a possibilidade de ter experiências sexuais prazerosas e seguras, livres de coerção, discriminação e violência.
SAÚDE REPRODUTIVA	Condição de bem-estar físico, mental e social relacionada com questões intrínsecas à reprodução. Diz respeito ainda ao funcionamento do corpo das pessoas, bem como de questões relacionadas à contracepção e ao planejamento reprodutivo.

DIREITOS REPRODUTIVOS	Diz respeito ao exercício da sexualidade no âmbito da reprodução humana, em um contexto de não discriminação, não violência ou abuso e do direito à privacidade e segurança social, demandando políticas de Estado que garantam recursos seguros e tangíveis para fomentar e garantir a saúde reprodutiva, incluindo o direito tanto de prevenir a concepção como de decidir a quantidade de filhos, o espaçamento entre as gestações, entre outros.
DIREITOS SEXUAIS	Quando mencionamos os direitos humanos no âmbito da sexualidade e da saúde sexual, nos referimos ao direito à sexualidade e saúde sexual, devidamente resguardadas pelo respeito e cuidado, e resguardadas de quaisquer manifestações de estigma e discriminação.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS).

Em etapas iniciais de educação, por exemplo, pode-se abordar a questão do pertencimento do corpo (que o corpo, especialmente partes íntimas, não deve ser tocado por outras pessoas, independentemente de quem seja) e, mais adiante, a questão do consentimento. Depois, abordando-se desde questões técnicas e biológicas, até saúde reprodutiva, parto, contracepção, HIV e outras ISTs, abuso sexual, autocuidado, entre outros temas, é possível promover maior segurança, bem-estar e saúde entre adolescentes e jovens.

Como precisa ser responsável, a abordagem do tema aqui proposta é realizada a partir dos conceitos metodológicos da Orientação Técnica Internacional sobre a Educação em Sexualidade:

1. Precisão científica;
2. Contextualização do conteúdo e sua aplicabilidade a cada faixa etária onde será aplicada;
3. Contextualização temática curricular;
4. Abordagem alinhada aos direitos humanos;
5. Abordagem com base na igualdade de gênero;
6. Culturalmente relevante e apropriado ao contexto onde está inserida;
7. Transformativa;
8. Ajudar as(os) estudantes a desenvolverem habilidades e reflexões de vida para que realizem escolhas saudáveis.

Acessar material completo clicando [aqui](#).

Com base nesses preceitos, a seguir, vamos apresentar alguns dos principais aspectos que envolvem a educação em saúde sexual e reprodutiva, visando o bem-estar, a segurança e a saúde das(os) adolescentes e jovens.

AUTOCUIDADO E GERENCIAMENTO DE RISCO

Para que as(os) jovens desenvolvam padrões comportamentais saudáveis e responsáveis, que os afaste dos riscos de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e de gravidezes não planejadas, não basta ensiná-las(os) sobre essas questões do ponto de vista biomédico, apenas. **É preciso falar sobre afeto, amor próprio e autocuidado como pontos-chave para promoção da saúde.** Instrumentalizando as(os) adolescentes a lidarem com as questões próprias da adolescência e do desenvolvimento humano, que envolvem conflitos, dúvidas e relações interpessoais é possível ajudá-las(os) a refletir sobre seus comportamentos e adotar formas mais saudáveis e seguras de estar e se relacionar no mundo. Com mais consciência, elas(es) conquistam habilidades para gerenciar situações de risco, responder responsável e reflexivamente em situações de intercurso sexual e diante de decisões difíceis, como identificar sinais e situações de abuso, bem como recusar sexo desprotegido e buscar ajuda para questões relacionadas à saúde física e mental.

GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, **complicações relacionadas à gravidez e ao parto são a principal causa de morte entre meninas de 15 a 19 anos em todo o planeta.** Meninas e adolescentes grávidas enfrentam ainda outros riscos e complicações de saúde devido a seus corpos ainda em desenvolvimento. Bebês nascidos de mães mais jovens também correm maior risco de adoecimento e morte.

Mães adolescentes sofrem ainda com uma sobrecarga social e afetiva incompatível com sua maturidade emocional, sofrem o impacto direto dessa condição que, muitas vezes, leva à evasão escolar, consequentes subempregos e, não raro, relações abusivas.

De acordo com o Estudo Saúde Brasil do Ministério da Saúde, apenas em 2020 mais de 380 mil crianças foram nascidas de mães adolescentes, quase 15% do total de nascidos vivos. Desde 2019, a cada 30 minutos no país, uma menina entre 10 e 14 anos tornou-se mãe, sendo que 66% dessas gestações não era intencional, taxa essa entre as maiores da América Latina. Para mudar esse cenário, é preciso investir em educação – e reflexão – sobre saúde sexual e reprodutiva com qualidade, valorizando a possibilidade do planejamento reprodutivo. É importante que cada menina tenha direito a decidir quando e se terá filhas(os).

JUSTIÇA MENSTRUAL

Também conhecida como pobreza menstrual, é um ponto que também merece atenção, pois impacta sensivelmente adolescentes e jovens no Brasil e no mundo, é a pobreza menstrual. Apesar da higiene menstrual ser considerada um direito humano (e sexual) reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU), milhares de pessoas que menstruam não têm acesso a produtos básicos de higiene pessoal, como absorventes, durante o período menstrual. Algumas dessas pessoas sequer têm acesso a água ou banheiro. Aqui no Brasil esse tema ganhou destaque nos últimos anos, impulsionando ações e políticas públicas para garantia de vivência do período menstrual em condições dignas. A esse movimento chama-se justiça menstrual.



INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 340 milhões de novos casos de ISTs evitáveis surgem a cada ano. Algumas curáveis, como a sífilis e a hepatite C e outras que ainda não têm cura, como o HIV, a hepatite B e o HPV. **Isso significa cerca de 1 milhão de novos casos de ISTs por dia mundo afora, sendo que metade deles acontecem entre adolescentes e jovens com idades entre 15 e 24 anos.**

- No Brasil, em 2021, foram registrados mais de 167 mil novos casos de sífilis, sendo 74 mil em gestantes. Apenas no primeiro semestre de 2022, o país já havia registrado 79,5 casos de sífilis adquirida, 31 mil registros em gestantes e 12 mil ocorrências de sífilis congênita, totalizando 122 mil novos casos da doença.
- Desde 2011, o Rio Grande do Sul permanece com taxas de mortalidade muito superiores às nacionais e apresenta 4 das 10 cidades com mais índice de infecção por HIV no país:

RANKING DOS MUNICÍPIOS COM MAIS DE 100 MIL HABITANTES:

Marituba (PA)	7,165
Belém (PA)	6,849
Porto Alegre (RS)	6,742
Rio Grande (RS)	6,605



Viamão (RS)	6,354
Ananindeua (PA)	6,336
Parangará (PR)	6,287
Manaus (AM)	6,209
Castanhal (PA)	6,183
Santa Maria (RS)	6,132

Fonte: Ministério da Saúde (2021).

Mas o HIV não é a única infecção presente. **Existem dezenas de infecções sexualmente transmissíveis, entre as mais conhecidas estão:**

- **Herpes genital:** causada por um vírus, provoca lesões na pele e nas mucosas dos órgãos genitais. O herpes não tem cura e embora possa ficar em estado de remissão por muito tempo, pode aparecer de uma hora para outra em momentos de imunidade baixa ou de muito estresse.
- **Sífilis:** a sífilis é uma infecção causada por bactéria e, com tratamento adequado, tem cura. O primeiro sintoma perceptível da sífilis é uma ferida indolor, que pode sumir por um tempo e depois reaparecer com manchas normalmente situadas no local por onde a bactéria entrou, mas na sequência se manifesta por manchas que se espalham pelo corpo.
- **Gonorreia:** causada por bactérias, se desenvolve por meio de uma infecção que pode atingir os órgãos genitais, a garganta e até os olhos. A gonorreia tem cura e pode ser tratada com uso de medicamentos adequados.
- **Infecção pelo papilomavírus (HPV):** infecção se dá através de um vírus que atinge a pele e as mucosas das regiões anal, oral e genital. Ainda não há cura para HPV, embora as lesões possam desaparecer sozinhas ou serem tratadas com medicamentos específicos. Em casos mais graves, pode evoluir para um tipo de câncer. A boa notícia é que ela pode ser prevenida com vacina, que no Brasil é distribuída gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos; pessoas que vivem com hiv entre 9 a 45 anos de idade; e pessoas transplantadas entre 9 e 26 anos de idade.
- **Hepatites virais B e C:** causadas por vírus, atingem o fígado e podem ocasionar fadiga extrema, febre, enjoo e dor abdominal, entre outros sintomas. As hepatites virais causam, hoje, cerca de 1,4 milhão de mortes

em nível mundial. A hepatite B não tem cura, mas pode ser prevenida com vacina (oferecida gratuitamente pelo SUS). Já a hepatite C não conta com vacina, mas pode ser curada através de tratamento medicamentoso.

- 
- **HIV:** sigla em inglês para o termo “vírus da imunodeficiência humana”. Se não tratado, o HIV pode causar a aids. Já com tratamento, as pessoas que vivem com HIV podem ter uma quantidade do vírus tão pequena no sangue que acaba não sendo detectado pelos exames – o que se chama de indetectável. Uma pessoa com a carga viral indetectável não está curada, mas vive com qualidade de vida muito semelhante a pessoas não infectadas e o melhor: não transmitem o vírus, seja em relações sexuais sem proteção ou na amamentação. O tratamento gratuito como prevenção é hoje uma realidade que ajuda as pessoas vivendo com HIV (conhecidas como PVHIV), a terem uma vida quase normal. Dados do Ministério da Saúde estimam que mais de 960 mil pessoas vivem com HIV no Brasil, nos dias de hoje. Entre elas, 77% fazem tratamento com antirretroviral.

DIAGNÓSTICO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO

O Brasil registrou nos últimos cinco anos uma média de 36,8 mil novos casos de infecção por HIV por ano. Entre 2010 e 2020, a média nacional registrou, respectivamente, 14,1 e 21,8 casos por 100 mil habitantes. Em Porto Alegre, a situação piora: 1,64% dos habitantes da cidade convive com o HIV. O Brasil tem um dos sistemas de prevenção e tratamento de HIV e outras ISTs mais avançados do mundo. Em 2023 o número de pessoas em tratamento para o HIV/aids é de 723 mil, e com o tratamento adequado e uma boa resposta do organismo, o vírus pode se tornar indetectável em torno de três a seis meses após início de terapia antirretroviral. **A testagem é oferecida pelo SUS, que realiza gratuitamente testes rápidos para detecção de sífilis, HIV e hepatites B e C nas unidades básicas de saúde dos territórios.**

- 
- Meninas adolescentes, bem como meninos trans com vida sexual ativa (ou planejando iniciá-la) podem e devem realizar consultas ginecológicas periódicas, disponíveis nas unidades de saúde.
 - O SUS oferta livremente preservativos peniano e vaginal, bem como gel lubrificante para pessoas com vida sexual ativa.

O tratamento das pessoas com ISTs é fundamental para garantir melhoria na qualidade de vida, bem como para interromper a transmissão dessas infecções. Insumos de prevenção, atendimento e tratamento são gratuitos e podem ser acessados através dos estabelecimentos de saúde do SUS de cada cidade.



2. METODOLOGIAS

Os trabalhos de educação no âmbito da saúde sexual e reprodutiva aqui apresentados se desenvolvem por meio de oficinas lúdicas de caráter participativo em contexto de aprendizado compartilhado. No início de cada oficina, o(a) professor(a) faz um **pacto de sigilo e respeito mútuo**, caso algum tema ali abordado traga à tona falas sensíveis ou particulares de seus colegas.

O(a) professor(a) tem a responsabilidade de conduzir o grupo de maneira a estimular a participação de todos de forma organizada porém descontraída, a fim de que **as(os) estudantes sintam-se à vontade para se expressarem livremente em um ambiente acolhedor e seguro**.

As atividades se iniciam a partir de pequenos grupos de discussão, que vão se ampliando à medida que as atividades dentro das dinâmicas avançam. O objetivo é ajudar as(os) estudantes a estabelecerem um ambiente mais seguro, em que não se sintam expostos ou em risco – o que as(os) ajuda a falar mais livremente sobre os temas abordados, sem medo de serem julgados(as), assim **aprendem a gerenciar os riscos no âmbito da saúde integral, de forma mais saudável e responsável**.

As duas primeiras oficinas buscam informar as(os) adolescentes sobre os riscos associados às relações sexuais com e sem o uso de **métodos contraceptivos** e de **prevenção a HIV e outras ISTs**. As seguintes tratam de **direitos sexuais e reprodutivos** e **prevenção à violência sexual**.

Para esta cartilha – Saúde Sexual e Reprodutiva: Fortalecendo O Autocuidado e Gerenciando Riscos –, elaboramos quatro metodologias. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Ao clicar no título, você será direcionado para a íntegra da metodologia. Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!**

1. FICA ESPERTO!



Oficina sobre prevenção de IST's e gravidez não intencional, através do uso de preservativo e outros métodos preventivos.



2. TERMÔMETRO DE RISCO



Elaboração de gradiente para gerenciamento de situações de risco prevalentes na adolescência.



3. CUIDE-SE BEM



É um jogo para facilitar a abordagem do tema “violência e abuso sexual em sala de aula”. Por ser um tema particularmente sensível e espinhoso, faz-se necessário o uso de uma didática leve e sensível que ajude o aluno a se conectar com o assunto de maneira mais descontraída, lembrando que o professor deve estar preparado para a possibilidade de surgirem gatilhos que possam trazer à tona situações de abuso real entre os próprios alunos.



4. EXTRA, EXTRA



Oficina didática para fornecer embasamento conceitual e informações de qualidade sobre os direitos sexuais e reprodutivos e sua importância na vida dos adolescentes.





1. Fica esperto!



INTRODUÇÃO

A gravidez precoce, é um problema global, mas que acontece com mais prevalência nos países em desenvolvimento, e nestes mais frequentemente em comunidades mais pobres e tradicionalmente vulnerabilizadas. Quando isto acontece, um número considerável de meninas enfrenta uma pressão considerável para se casarem ou “juntarem” para criar a criança. Isso faz com que essas meninas se tornem mães quando elas mesmas ainda são crianças.

A gravidez na adolescência é mais frequente quando o direito de tomar decisões sobre seu corpo e sua vida é limitado pela falta de informações. Os adolescentes precisam ter acesso a informações de qualidade sobre suas vidas, a fim de conseguir acessar um futuro melhor. Compreender as consequências de uma IST e os efeitos da gravidez na adolescência é o principal objetivo desta oficina, que ajuda os adolescentes a refletir sobre os riscos e consequências de uma relação desprotegida.

OBJETIVOS

- Ampliar e melhorar a qualidade das informações e conhecimentos das(os) adolescentes sobre ISTs;
- Informar e fortalecer um senso de responsabilidade com relação ao uso de preservativos e outros métodos contraceptivos;
- Conhecer diferentes formas de contracepção e prevenção de HIV e outras ISTs com suas vantagens e desvantagens.

MATERIAIS

- Impressões de imagens dos métodos contraceptivos (disponíveis nos anexos);

TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO

50 minutos

QUESTÕES NORTEADORAS

- O coito interrompido é um método contraceptivo confiável?
- Fazer sexo anal sem preservativo é seguro?
- Quais as vantagens do preservativo vaginal?
- Qual a margem de segurança do preservativo peniano?
- Espermicidas são úteis na prevenção às ISTs? Por quê?
- Quais são as ISTs que podem ser prevenidas com vacina?
- Quais são os métodos contraceptivos de barreira?

ROTEIRO



I. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Comece explicando que hoje discutiremos sobre **métodos contraceptivos e prevenção de HIV e outras ISTs**. Apresentando a ideia de direitos sexuais e reprodutivos, explique que, assim como os adultos, os **adolescentes e jovens têm o direito de decidir se e quando desejam ter filhos, bem como o direito de explorarem a sua sexualidade de forma protegida de gravidez indesejada e contração de HIV e outras ISTs**. Para que possam exercer livremente esse direito, é preciso que estejam **bem informados** e equipados para utilização de métodos contraceptivos e de prevenção.
- Apoie-se nas informações disponibilizadas adiante:



As **Infecções Sexualmente Transmissíveis** (ISTs) são originadas principalmente por vírus e bactérias (o termo “doenças” sexualmente transmissíveis, foi substituído pela OMS, porque nem toda infecção evolui para uma doença ou para uma doença sintomática). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) surgem mais de 1 milhão de casos novos de ISTs por dia em todo o mundo. Elas apresentam várias manifestações clínicas, as três mais comuns são: corrimentos, feridas e verrugas que podem surgir na região do anus ou dos genitais. Existem dezenas de Infecções Sexualmente Transmissíveis, entre as mais conhecidas estão:

- **Herpes genital:** causada por um vírus, provoca lesões na pele e nas mucosas dos órgãos genitais. O herpes não tem cura e embora

possa ficar em estado de remissão por muito tempo, pode aparecer de uma hora para outra em momentos de imunidade baixa ou de muito estresse.

- **Sífilis:** é uma infecção causada por bactéria, e com tratamento adequado ela tem cura. O primeiro sintoma perceptível da sífilis é uma ferida, normalmente situada no local por onde a bactéria entrou, mas na sequência se manifesta por manchas que se espalham pelo corpo.
- **Gonorreia:** causada por bactérias, se desenvolve através de uma infecção que pode atingir os órgãos genitais, a garganta e até os olhos.
- **Infecção pelo papilomavírus (HPV):** uma sigla que vem do inglês. A infecção se dá através de um vírus que atinge a pele e as mucosas das regiões anal, oral e genital, e em casos mais graves pode até evoluir para algum tipo de câncer. A boa notícia é que ela pode ser prevenida com vacina e no Brasil ela distribuída gratuitamente pelo SUS para as seguintes populações: meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos; pessoas que vivem com HIV entre 9 a 45 anos de idade; pessoas transplantadas entre 9 e 26 anos de idade.
- **Hepatites virais B e C:** causadas por vírus, elas atingem o fígado e, podem ocasionar fadiga extrema, febre, enjoo e dor abdominal, entre outros sintomas. As hepatites virais causam, hoje, cerca de 1,4 milhão de mortes em nível mundial. A hepatite B não tem cura mas pode ser prevenida com vacina (oferecida gratuitamente pelo SUS), já a hepatite C não conta com vacina mas pode ser curada através de tratamento medicamentoso.
- **HIV:** sigla em inglês para o termo vírus da imunodeficiência humana. Se não tratado, o vírus do HIV pode causar a aids, mas as pessoas que se tratam corretamente podem atingir a carga viral indetectável, ou seja, o número de cópias do vírus no sangue é tão pequeno que não pode ser detectado pelos exames, e o melhor, nem transmitido. O tratamento como prevenção é hoje uma realidade que ajuda as pessoas vivendo com HIV, as PVHIV a terem uma vida quase normal. Mais de 900 mil pessoas vivem com HIV no Brasil, nos dias de hoje. Entre elas, 77% fazem tratamento com antirretroviral.
- **Como identificar os sintomas das ISTs:** as ISTs são muito diferentes em suas especificidades, mas os sinais aparecem mais comumente nos órgãos genitais e no anus, além da palma das mãos e até nos olhos. Suas as três

principais manifestações clínicas mais relevantes são feridas, corrimentos e verrugas.

ATENÇÃO: NEM TODO CORRIMENTO É CAUSADO POR ISTS!

- **Como se prevenir das ISTs:** o uso do preservativo peniano ou vaginal (antigamente conhecidos como masculino e feminino) nas relações sexuais é um dos métodos mais eficazes (mas não o único) para evitar a transmissão das ISTs e do HIV, além de também proteger contra uma gravidez não intencional. Os dois tipos de preservativos podem ser retirados nas unidades de saúde de seu bairro, sem custo algum.
- **Prevenção combinada – uma abordagem para além das camisinhas:** Embora usar camisinha seja a principal forma de prevenção às ISTs, hoje contamos com uma gama muito maior de alternativas de prevenção denominada de prevenção combinada, que abarca outras ações de prevenção como o diagnóstico precoce e tratamento das ISTs, testagem periódica para exames de detecção de HIV, sífilis e hepatites virais B e C, a profilaxia pós-exposição ao HIV, conhecida como PEP, a profilaxia pré-exposição ao HIV, conhecida como PREP, vacinas para HPV e hepatite B, Redução de Danos, tratamento antirretroviral para todas as Pessoas Vivendo com HIV, entre outras iniciativas. Para tornar mais fácil a visualização, e demonstrar mais didaticamente todas as possibilidades nesse sentido, foi criada a mandala da prevenção combinada.



Fonte: UNAIDS Brasil.

- **Novas tecnologias de prevenção ao HIV:** uma das novas técnicas de controle, prevenção e tratamento do HIV é o “Tratamento como prevenção”. Hoje em dia os medicamentos para o tratamento do HIV são muito mais avançados do que os famosos “coquetéis” do início da epidemia. Sua eficácia é tão grande, que pessoas que fazem o tratamento adequadamente, tem sua carga viral suprimida, levando a condição de indetectabilidade. Ou seja, a quantidade de cópias do vírus HIV no corpo da pessoa é tão pequena que ele passa a ser indetectável. Uma pessoa indetectável, não transmite o vírus, e pode ter uma vida quase normal. Dizemos quase normal, porque hoje em dia o maior desafio para as pessoas que vivem com o HIV não é mais sobreviver ao vírus, mas viver com qualidade, diante de muitas situações de estigma e discriminação que ainda perduram. Pessoas vivendo com HIV podem ser o que quiserem, trabalhar na área que desejarem, ter filhos, casar, namorar... ter qualidade de vida! Muitas vezes o que interfere na vida dessas pessoas já não é mais o vírus, mas o preconceito. Agora que você já sabe disso, ajuda a passar a mensagem adiante. Preconceito é uó!

INDETECTÁVEL = INTRASSMISSÍVEL

- Outras tecnologias aliadas ao enfrentamento do HIV são a PREP e a PEP. Essas duas siglas, que parecem até nome de dupla sertaneja, são uma ponta firme na prevenção do HIV, seja antes ou depois do intercuro sexual. Ambos são métodos de prevenir a infecção pelo vírus HIV através de medicamentos chamados antirretrovirais (que combatem o vírus).

PREP – PROFILAXIA PRÉ EXPOSIÇÃO
QUANDO TOMAR?
Deve ser tomada todos os dias com acompanhamento médico trimestral e a realização de exames médicos periódicos
QUEM DEVE TOMAR?
Pessoas que não vivem com HIV, mas que fazem parte dos públicos considerados prioritários para seu uso, ou seja as populações-chave para o enfrentamento que concentram a maior número de casos de HIV no país: gays e outros homens que fazem sexo com homens (HSH); pessoas trans; trabalhadores/as do sexo e parcerias sorodiferentes (quando uma pessoa está infectada pelo HIV e a outra não).

PEP – PROFILAXIA PÓS EXPOSIÇÃO
QUANDO TOMAR?
Pode ser tomada até 72 horas depois da exposição ao risco
QUEM DEVE TOMAR?
Pessoas que não vivem com HIV mas se expuseram a alguma situação de risco como: • Relação Sexual desprotegida; • Acidente de trabalho com agulhas ou materiais perfurocortantes; • Situações de Violência Sexual; • Prevenção da transmissão vertical (de mãe para filho).

- **Para trabalhar a questão do verdadeiro ou falso, mito ou verdade, pode-se fazer uma complementação da oficina com a seguinte atividade:** O moderador/professor, utiliza folhas de papel pardo ou cartolina e desenha nelas uma tabela, escrevendo de cada lado, Verdadeiro ou Falso, ou Mito ou Verdade. Em seguida, os alunos leem algumas das questões norteadoras das tabelas de apoio, em voz alta, e a classe, dividida em equipes, vai colocando nos campos em branco as respostas que julgarem corretas. O professor/mediador modera a atividade corrigindo equívocos e complementando as informações apresentadas.
 - Algumas perguntas norteadoras para provocar o debate e incrementar a troca de informações. **Transmite, não transmite? Verdade ou mito?**
 - Sobre a transmissão do vírus do HIV, observe essa tabela:

TRANSMITE	NÃO TRANSMITE
SEXO VAGINAL DESPROTEGIDO	MASTURBAÇÃO A DOIS
SEXO ANAL	BEIJO
SEXO ORAL	SUOR E LÁGRIMA
TRANSFUSÃO DE SANGUE INFECTADO	PICADA DE INSETO
COMPARTILHAMENTO DE SERINGAS	TALHERES
INSTRUMENTOS CORTANTES INFECTADOS	ASSENTO DE ÔNIBUS



2. CONHECENDO MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Comece perguntando sobre as diferentes formas de evitar a gravidez e prevenir a contração de HIV e outras ISTs.** Peça para que listem os métodos que conhecem e convide cada adolescente que citar um método a explicar brevemente como funciona.
- Em seguida, **disponha no chão as imagens de dez métodos contraceptivos** (disponíveis no anexo A). Peça para que eles tentem identificar cada um. Com referência a cada um que eles identificarem, dispare as perguntas: **evita gravidez? Protege contra HIV e outras ISTs? Quais são suas vantagens e desvantagens?**
- **Promova essa discussão** apoiado pela tabela disponível no anexo B, procurando abordar todos os métodos ali listados e deixando claro seu grau de eficácia tanto para contracepção quanto para prevenção de contração de HIV e outras ISTs. É especialmente importante tratar do coito interrompido (de forma a deixar clara sua baixa eficácia), dos preservativos masculino e feminino, do DIU e dos métodos hormonais. É importante mencionar, ainda, que existem outros métodos de prevenção à HIV e outras ISTs, como as profilaxias pré e pós exposição (PrEP e PEP) ao vírus do HIV.



3. NEGOCIAÇÃO DO USO DA CAMISINHA

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Explique que só há dois métodos que previnem tanto contra gravidez indesejada quanto contra contração de HIV e outras ISTs:** os preservativos vaginal e o peniano. Se isso já tiver sido mencionado na conversa anterior, lembre que talvez eles tenham uma concepção de que o sexo com camisinha é menos prazeroso ou até incômodo. Não é incomum que nas relações sexuais, uma das partes pressione para não utilizar a camisinha, apesar dos riscos que isso acarreta. Geralmente o parceiro que não quer utilizar a camisinha tem algumas falas sobre o porquê disso.
- **Peça para que os adolescentes se dividam em dois grupos** (diferencie-os espacialmente na sala). Explique que vocês irão simular uma conversa entre um casal, onde um grupo vai ficar responsável por trazer as falas que procuram justificar a não utilização da camisinha e o outro os argumentos que defendem a sua utilização. Deixe que a dinâmica da conversa aconteça usando como parâmetro a tabela a seguir.



FALAS COMUNS CONTRA O USO DA CAMISINHA	ARGUMENTOS A FAVOR DO USO DE CAMISINHA
Dá pra transar sem camisinha com segurança desde que se faça coito interrompido	O coito interrompido não é um método contraceptivo eficaz. Há altas chances tanto de engravidar quanto de contrair uma IST/HIV
Não é eficaz	A camisinha, se utilizada corretamente, é um dos métodos contraceptivos mais seguros, com 98% de eficácia
Eu não tenho nenhuma IST	É raro que ambos os parceiros estejam com todos os testes atualizados e em dia. Além disso, há a possibilidade de uma gravidez indesejada no caso de relações heterossexuais
Eu sou infértil	Nem sempre essa é uma condição com 100% de impossibilidade de gravidez. Além disso, ainda há o risco de contração de IST/HIV
A mulher não está no período fértil	É difícil calcular com segurança até onde vai o período fértil – ainda há chances de engravidar mesmo quando os cálculos apontam que a mulher não está nessa fase do ciclo. Além disso, ainda há o risco de contração de IST/HIV
Não tenho dinheiro para comprar camisinha	Está disponível para retirada gratuita em unidades básicas de saúde do SUS
Usar camisinha é como chupar bala com papel	Oficina Túnel de Sensações (disponível no capítulo "Para fazer mais")



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Encerre com as compreensões:
 - Muitos adolescentes têm dificuldade de tomar decisões com relação ao uso de métodos contraceptivos.** Isso se dá por seja falta de acesso a informação, seja porque há alguma proibição com relação a sexo na família

ou nos grupos que a pessoa frequenta; por vergonha; por não saber como acessar os métodos ou por pressão dos parceiros para não os utilizar.

- **Felizmente, nas unidades de saúde é possível tanto conversar com profissionais de saúde sobre alternativas viáveis para se proteger quanto conseguir preservativos penianos e vaginais.** Nos casos de exposição a IST/HIV, também há cuidados disponíveis para a pós-exposição sexual.
- O interesse maior pela sexualidade é uma parte muito natural da etapa da adolescência e cada adolescente pode se informar e se equipar para ter as condições de tomar boas escolhas.
- **Atenção professores:** é importante que vocês mantenham uma lista atualizada de unidades de saúde disponíveis para os adolescentes de seu entorno geográfico, para indicar aos alunos.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metodologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#). Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

ANEXO A - OFICINA I

IMAGENS DOS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E PREVENÇÃO

Em ordem: tabelinha, DIU, diafragma, preservativo masculino, preservativo feminino, espermicida, pílula anticoncepcional oral, anel vaginal, injeção hormonal e implante hormonal.





2. Termômetro de risco



INTRODUÇÃO

Essa oficina também se apoia na premissa ética e estratégica do gerenciamento de riscos, e se volta ainda mais diretamente para a aprendizagem sobre os maiores ou menores riscos envolvidos em algumas situações e cenas comuns na adolescência. A proposta desse encontro é reforçar e enfatizar alguns dos pontos discutidos na oficina Fica Esperto! A oficina Termômetro de risco trabalha com a identificação de situações de risco de maior ou menor grau e o preenchimento de termômetros que representam a intensidade dos riscos envolvidos em cada uma.

OBJETIVOS

- Conscientizar sobre o gradiente de risco envolvendo várias situações comuns à adolescência;
- Informar sobre formas de prevenção à contração de IST/HIV, à gravidez indesejada e a prejuízos físicos ou mentais gerados por todo tipo de situação de risco;
- Promover autonomia no gerenciamento de riscos.

MATERIAIS

- 3 impressões do Termômetro de Risco (disponíveis nos anexos);
- 1 lápis de cor ou canetinha verde, 1 amarelo e 1 vermelho.

TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO

50 minutos

QUESTÕES NORTEADORAS

- Existe maior ou menor risco quando se faz sexo com o seu preservativo?
- Fumar causa algum risco para saúde? E usar drogas? Quais?
- Pilotar uma moto com ou sem capacete oferece diferença de risco?
- Existe algum risco para a saúde ao se fazer sexo oral?
- Fazer sexo anal oferece algum risco? Qual?
- Existe algum risco maior em se dirigir alcoolizado? Qual?

ROTEIRO



I. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Comece explicando:** Como já conversamos em outra oficina, a maior parte das coisas que consideramos prazerosas têm algum risco envolvido. Transar, usar substâncias que nos alteram, comer, dirigir, etc; são exemplos disso. Contudo, como também já discutimos, **existem muitas escolhas que podemos fazer para evitar situações de risco ou para reduzi-lo em cada situação.** Nem sempre temos total autonomia para fazer escolhas que nos protegem – existem situações de pressão, violência, chantagem emocional, etc. que podem nos colocar em situações de risco. Por exemplo: pode haver situações em que nosso grupo social nos pressiona a beber ou usar alguma droga, e torna-se difícil dizer não, mesmo que não queiramos. Contudo, em boa parte do tempo temos alguma autonomia para fazer escolhas, e elas podem nos colocar em situações de maior ou menor risco.



2. DINÂMICA

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- Explique que será feita uma dinâmica para entender **como determinadas situações e comportamentos aumentam ou não os riscos à nossa saúde e ao nosso bem-estar.**
- Peça para que os adolescentes se dividam em **três grupos** e numere cada um dos grupos. **Distribua uma impressão do Termômetro de Risco para cada grupo.** Escreva o número de cada grupo no termômetro, para que eles se lembrem qual o seu número.
 - Para o grupo 1 , entregue o lápis de cor/canetinha vermelha.
 - Para o grupo 2 , entregue o lápis de cor/canetinha amarelo.
 - Para o grupo 3 , entregue o lápis de cor/canetinha verde.
- A ideia dessa ordem é que haja um paralelo das situações de **alto risco com o vermelho, das de risco mediano com o amarelo e das de menor risco com o verde.**
- Pergunte: **Um termômetro geralmente mede o quê?**
- Os adolescentes devem responder que é a temperatura ou o calor. Explique que, nessa nossa atividade, **o termômetro vai medir o tamanho do risco ao próprio bem-estar que alguém está vivendo conforme toma suas decisões.**
- Peça para que os adolescentes imaginem três adolescentes de 16 anos. É sábado à noite e eles estão em uma festa com os amigos.

- Cada grupo vai representar um desses adolescentes e as escolhas que ele fez naquela noite. O grupo 1 vai representar o adolescente 1, o grupo 2 o adolescente 2 e o grupo 3 o adolescente 3.
- Explique que você irá ler, uma de cada vez, as escolhas que cada adolescente fez naquela noite e **cada grupo irá colorindo pouco a pouco o termômetro conforme forem interpretando que aquilo aumenta ou não os riscos que o adolescente está correndo.**
- Leia a primeira linha da tabela abaixo (Ficar muito bêbado; beber um pouco de cerveja; não beber), um de cada vez, para garantir que os adolescentes entendam.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Ficar muito bêbado	Beber um pouco de cerveja	Não beber
Entrar em uma briga com violência física	Entrar em uma discussão verbal	Beijar na boca
Usar drogas como cocaína, crack, etc.	Fumar cigarro	Não fumar
Fazer sexo anal sem camisinha	Fazer sexo oral sem camisinha	Fazer sexo oral com camisinha
Fazer sexo com penetração sem nenhum método contraceptivo	Fazer sexo com penetração com coito interrompido	Fazer sexo com penetração com camisinha
Usar drogas injetáveis compartilhando agulhas	Fumar maconha	Não usar nenhuma droga
Dirigir alcoolizado	Pegar carona com alguém desconhecido	Voltar pra casa de ônibus com os amigos

- No caso do grupo 1 (“ficar muito bêbado”), os adolescentes podem colorir com o lápis/canetinha vermelho a base de termômetro, **indicando que o risco aumentou.**
- No caso do grupo 2 (“beber um pouco de cerveja”), os adolescentes podem colorir com o lápis/canetinha amarelo apenas metade da base do termômetro, **indicando que o risco aumenta só um pouco.**
- No caso do grupo 3 (“não beber”), os adolescentes não precisam colorir nada, já que **o risco não aumentou.**
- Repita essa dinâmica, devagar e discutindo cada ponto, com todas as linhas abaixo, explicando porque cada um dos pontos representa maior ou menor risco.



3. FECHAMENTO

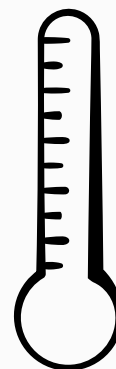
TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Pergunte aos adolescentes qual dos adolescentes têm mais risco de ter se machucado**, contraído HIV ou outras IST ou de ter uma gravidez indesejada depois daquela noite.
- **O resultado final da dinâmica provavelmente será:** o grupo 1 com o termômetro todo preenchido; o grupo 2 com em torno da metade preenchida e o grupo 3 com o termômetro quase em branco.
- **A ideia é evidenciar algumas das principais situações de risco que os adolescentes podem enfrentar**, bem como dar uma noção de um gradiente de riscos maiores ou menores (ex.: fazer sexo anal sem camisinha é mais arriscado do que fazer sexo oral sem camisinha em termos do risco de contrair HIV e outras ISTs, mas esse último também apresenta riscos). **Explique que, em muitos casos, situações de risco vão se encadeando uma na outra.** Por exemplo, ficar muito bêbado ou usar drogas muito fortes pode aumentar a probabilidade de entrar em uma briga ou fazer sexo desprotegido. Contudo, se na vida real nos encontramos em uma das situações de risco do grupo 1, sempre é possível tomar medidas para não aumentar ainda mais o risco: ex.: se estiver alcoolizado, não dirigir; se usar uma droga injetável, não compartilhar agulhas; se fizer sexo desprotegido, procurar um posto de saúde e tomar a PEP e a pílula do dia seguinte, etc.
- **Ao término da oficina, o professor deve sugerir que cada adolescente construa** (pode ser em momento mais discreto, após a aula, longe da companhia dos colegas) **o seu próprio termômetro**, para avaliarem seu gerenciamento de risco individual, a partir de uma lista própria de ações conectadas ao seu entorno e contexto sociocultural, que façam o preenchimento do termômetro subir ou descer e sirvam como um parâmetro particular de análise de risco e autocuidado.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metodologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#). Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

ANEXO - OFICINA 1
TERMÔMETRO DE RISCO





3. Cuide-se bem



INTRODUÇÃO

Embora muitas pessoas não saibam, o abuso sexual contra crianças e adolescentes é considerado um problema de saúde pública. Os índices de prevalência têm sido tão altos, que quando falamos de educação em saúde, faz-se necessário **planejar e implementar ações de prevenção e cuidado** no sentido de proteger crianças e jovens dessa forma de violência que hoje tem sido considerada “epidêmica”.

Para a OMS, entende-se por abuso/violência sexual contra crianças e adolescentes como o envolvimento de uma criança ou adolescente em qualquer tipo de atividade de cunho sexual (não apenas o intercursos sexual propriamente dito) que esteja fora de sua capacidade de compreensão, ou para a qual não tenha condições de dar consentimento. Quando falamos sobre incapacidade de compreender ou dar consentimento, é preciso frisar um diferencial essencial sobre o que se considera um abuso ou violência entre um adulto ou um adolescente/ criança. No caso dos adultos, a questão do consentimento é relevante na detecção/consideração de um ato como abuso ou violência sexual. No caso da infância e adolescência, isso não é considerado um parâmetro. Não importa se houve consentimento da vítima ou não, porque neste caso o que conta não é apenas a violência do ponto de vista de intimidação e coerção, mas violência em abusar da imaturidade cognitiva e emocional da vítima que ainda não tem capacidade de discernir certas situações. A violência sexual infantil é uma das coisas mais covardes que se pode fazer contra um ser humano, e deixa nele marcas indeléveis, difíceis de apagar.

As violências de cunho sexual são quase sempre relacionadas a poder, e oscilam entre a sedução e a coação para atingir seus objetivos violentos. Normalmente essas relações de poder envolvem uma desigualdade geracional (muitas vezes desproporcional) e de hierarquia, e quase sempre também de gênero.

Na maioria dos casos, o agressor não é um estranho, mas alguém próximo e que inspira confiança na vítima. Esse é um dos grandes motivos pelos quais o papel da escola é tão importante. **Quando a criança sofre o abuso sexual dentro de casa, é na escola que ela vai aprender a reconhecer o abuso sofrido, e é lá também que muitas vezes ela vai encontrar o ambiente seguro para pedir ajuda e ser “resgatada” da violência sofrida.**



PARA REFLETIR

A educação em saúde sexual, aplicada em sala de aula, não apenas trata da sexualidade no âmbito das ISTs e prevenção de gestações não intencionais, mas também é uma ferramenta para salvar a vida de crianças e adolescentes que muitas vezes não têm mais ninguém com quem contar para pedir ajuda, a não ser você, professor, muitas vezes um verdadeiro herói sem capa.

ATENÇÃO! Conforme estabelecido no artigo 227 da Constituição Federal e artigo 245 do Estatuto da Criança e do Adolescente, qualquer forma de violência, abuso, incluindo sexual, maus tratos, negligência e outras formas de violações de direitos de crianças e dos adolescentes, devem ser compulsoriamente comunicados aos órgãos competentes. Caso a violência tenha acontecido no seio familiar, não acionar a família, já que ali está o ninho do abusador. Neste caso, encaminhe o caso ao Conselho Tutelar, que é o órgão de defesa e proteção de crianças e adolescentes responsável por encaminhar esse tipo de denúncia.

OBJETIVOS

- Facilitar a discussão em sala de aula sobre violência e o abuso sexual infanto-juvenis;
- Fornecer informações básicas, apropriadas à idade sobre violência sexual, abuso e assédio;
- Apresentar estratégias de prevenção à violência, ajudando-os a manter-se seguros em casa, na família, na comunidade e até na Internet;
- Oferecer ferramentas sobre onde e como denunciar abuso, violência e assédio;
- Abordar resumidamente as características de relacionamentos saudáveis em oposição a relacionamentos tóxicos, violentos ou inseguros;
- Ajudar a prevenção a violência sexual e o assédio no namoro e nos relacionamentos;
- Prevenção e gerenciamento de riscos no âmbito da violência e abuso sexual.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO
• Balões coloridos; • Cartões com palavras-passe (disponíveis no anexo A); • Barbante e folhas de sulfite colorido; • Aparelho de som; • Música "Sonhos" do MC Gui e letra.	80 minutos

QUESTÕES NORTEADORAS

- Como podemos prevenir a violência no namoro entre adolescentes ou a violência sexual contra eles?
- Apenas o estupro é considerado violência sexual?
- Que tipos de assédio você já enfrentou no seu dia a dia?
- O que é autocuidado?
- Quais são os riscos de se encontrar com um crush que conhecemos apenas pela internet?
- Quais são os principais efeitos da violência sexual para a saúde?

ROTEIRO



I. ABERTURA

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- **O professor inicia fazendo um “contrato do grupo”.** Nele faz-se um pacto de lealdade e respeito para o decorrer da oficina. Ali também se apresenta o tema, a pauta proposta, e a definição das regras da dinâmica que se divide em quatro fases.



2. FASE QUEBRA-GELO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- **Todos caminham pela sala com balões amarrados ao tornozelo** ao som de alguma música animada. **Cada balão tem dentro um pequeno cartão com uma palavra passe, com significado positivo sobre saúde e cuidado.** Por exemplo: Saúde, Prazer, Vida, etc.

- **Onúmero de palavras deve corresponder ao número de temas relacionados a situações de risco acrescido para violência sexual infanto juvenil**, e encontram-se no anexo A. Por exemplo, em caso de uma sala de vinte alunos que aborda quatro temas, devemos distribuir vinte cartões, sendo, cinco unidades de cada uma das quatro palavras-passe.
- **Pedir a todos os participantes que andem pela sala na ponta dos pés**; em câmera lenta, como se estivesse andando em brasas, de costas, etc.
- **Quando a música cessar, cada aluno deverá estourar o balão no pé de outro aluno a fim de encontrar a palavra passe escondida no balão do colega**. Esse momento é bem descontraído. Costuma gerar boas risadas e um pouco de bagunça.
- **Na sequência, os alunos devem buscar os colegas que possuem a mesma palavra passe, a fim de formar sua equipe. Então cada grupo recebe um cartão conectado a sua palavra-passe, com um tema cujo grupo terá que discorrer sobre.**



3. FASE DE APROPRIAÇÃO SOBRE TEMA

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Nessa fase o professor discorre um pouco sobre o tema em questão e apresenta informações e dados sobre o assunto**, oferecendo alguns questionamentos norteadores para a discussão dos grupos:
 - **Sinais de que você pode estar sofrendo assédio sexual:**
 1. Assobios, gritinho, insultos ou “elogios” invasivos ou eróticos destinados a você;
 2. Olhares constrangedores focalizando em partes íntimas do seu corpo, seja em público ou não;
 3. Mensagens de WhatsApp, “direct”, caixa privada, de mídias com fotos gravações ou ligações com conteúdo sexual sem o seu consentimento;
 4. Insistência para você ir a um “date”, quando você já disse que não quer (mesmo que você goste da pessoa, ou até se for um “crush”;
 5. Ter mensagens, imagens e até informações íntimas vazadas de propósito;
 6. Tocar em você ou se encostar ou trocar o seu corpo sem seu consentimento;
 7. Ser avaliada apenas pelos atributos físicos e ouvir comentários invasivos sobre determinada parte do seu corpo, ou como você se veste ou deveria se vestir;
 8. Pedidos de troca de favores sexuais para aquisição de benefícios ou para assegurar a não perda dos mesmos.



4. FASE DE DESENVOLVIMENTO DOS TEMAS PELOS ALUNOS

TEMPO ESTIMADO: 25 MINUTOS

- **Cada grupo terá uma palavra-passe** (determinada pela atividade do balão) com um assunto ou problema para desenvolver. Com um tempo cronometrado determinado pelo educador, **cada grupo discorre o máximo que puder sobre o tema** (recomendamos 5 min por rodada, e 5 grupos por sala).
- **Depois da primeira rodada, as equipes deverão trocar de folhas e acrescentar informações ao que a equipe anterior incluiu.** Todos os grupos devem incluir contribuições em todos os temas. Entre as contribuições, podem haver comentários pessoais e relatos individuais.



5. FASE DE MEDIAÇÃO/REFLEXÃO

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **O professor solicita que cada grupo leia as impressões registradas nas folhas de sulfite e faz uma resumida mediação sobre o tema junto aos alunos.** Na sequência o mediador/professor, acrescenta informações relevantes.



6. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- **O professor entrega uma folha com a letra da canção “Sonhar - MC Gui” para cada aluno**, e menciona que a letra da música está diretamente conectada ao conceito de saúde sexual da OMS. Então alunos e professor dão-se as mãos e escutam juntos a música, prestando atenção na letra. **Nesse momento o mediador explica que, enquanto ouvirem a música, os alunos devem olhar nos olhos uns dos outros, imaginando que as palavras contidas na letra sejam o desejo de cada estudante da sala para seus colegas.**

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#). Você também pode acessá-los através do site do Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

ANEXO 4 - DINÂMICA 3

IMAGENS DOS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E PREVENÇÃO

- CAIDADO
- ASSÉDIO
- PERIGOS
- DESCONFORTO
- ABUSO



4. Extra, extra



INTRODUÇÃO

Globalmente, nos países em desenvolvimento, mais de 20 milhões de meninas e mulheres jovens de 15 a 19 anos têm uma necessidade não atendida de contracepção moderna; como consequência, cerca de 3,9 milhões de meninas arriscam suas vidas anualmente, tentando fazer abortos clandestinos e totalmente inseguros. No Brasil, no tocante à gravidez por faixa etária, dados do Conecta SUS de 2021 demonstraram que 94% das gestações acontecem entre 15 a 19 anos, correspondendo a 21.676 mães adolescentes, uma taxa acima da média latino-americana, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) que tem encorajado países com altas taxas de gravidez precoce a apoiar programas voltados para meninas em maior vulnerabilidade para gestações na adolescência. De acordo com o Relatório do Fundo de Populações das Nações Unidas (UNFPA), o Brasil tem, ao ano, cerca de 19 mil nascimentos de bebês de mães entre 10 a 14 anos, o que também nos coloca acima da média mundial.

Uma educação em saúde abrangente e acessível a todas as crianças, adolescentes e jovens, oferece conhecimento suficiente para que se desenvolvam habilidades necessárias para fazer escolhas conscientes e saudáveis sobre sua sexualidade, ajudando-os a crescerem aptos para experiências prazerosas, consensuais e responsáveis, além de se tornarem indivíduos mais tolerantes e respeitosos à diversidade. Isso se traduz em menos mortalidade de meninas por aborto ou complicações da gravidez precoce e, por isso mesmo, menos evasão escolar, menos violência de gênero e lgbtfobia, menos infecções por HIV e outras ISTs e, conseqüentemente, menos mortes ocasionadas por doenças advindas dessas infecções.

UM POUCO DE HISTÓRIA

A primeira vez que mencionou-se algo a respeito dos Direitos Sexuais e Reprodutivos, foi em 1968, na Conferência Mundial de Direitos Humanos realizada no Irã. A partir desta data o planejamento familiar passou a ser tratado pela primeira vez como um **DIREITO**. Esse marco inicial deu voz a muitas outras iniciativas da mesma natureza. Em 1975, a OMS, através das deliberações de um comitê de especialistas, publicou seu primeiro relatório técnico nesta área, intitulado “Educação e tratamento em sexualidade humana”. Em 1994, na Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento, que aconteceu no Egito, os direitos reprodutivos passaram a ser reconhecidos formalmente em nível global, como Direitos Humanos.

Hoje os Direitos Sexuais e Reprodutivos podem ser encontrados em diversos documentos e acordos internacionais, incluindo nos **Objetivos do Desenvolvimento Sustentável**, os

ODSs. O documento da ONU que aponta os pilares para um futuro calcado no desenvolvimento sustentável e na justiça social e de gênero acolhe os direitos sexuais e reprodutivos em dois de seus objetivos: o de número três, que trata de saúde como um todo, e no de número cinco, que trata de questões relacionadas à igualdade de gênero, do acesso a informações e insumos de qualidade para a promoção da saúde das mulheres, e do empoderamento de meninas e mulheres em todo o mundo. Isso é muito importante, já que as meninas e mulheres são frequentemente as mais afetadas por questões relacionadas a Direitos Sexuais e Reprodutivos.

Em 2000, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a OMS convocaram inúmeros especialistas para revisar e repensar as terminologias utilizadas em documentos e programas sobre o tema em nível mundial. A partir de então, várias questões de saúde sexual passaram a ser observadas sob uma perspectiva mais profunda, levando em conta o respeito à integridade e plenitude dos corpos, a segurança sexual, os gêneros, as orientações sexuais, a responsabilidade afetiva e os direitos reprodutivos. Desde o início de sua discussão até hoje, essa temática só se desenvolveu mais e mais a cada dia.

No Brasil alguns itens foram apontados por educadores como temas primordiais a serem tratados em sala de aula, e entre eles estão a gravidez precoce, a pobreza menstrual e as ISTs. Falaremos um pouco sobre cada tema, nos próximos tópicos, a fim de instrumentalizar melhor essa discussão em nosso âmbito territorial. Abordar esta temática em sala de aula é um grande desafio para os professores, e o objetivo desta cartilha e em particular dessas metodologias lúdicas para abordar esses temas em sala de aula, é justamente oferecer ferramentas pedagógicas e didáticas que possibilitem a abordagem desses assuntos de maneira mais descontraída.

Nesta oficina os alunos vão criar **veículos jornalísticos** para explicar o que são direitos sexuais, direitos reprodutivos, planejamento sexual e reprodutivo e como acessar os serviços de saúde como estratégia para a garantia desses direitos. Essa oficina compila basicamente tudo que foi tratado em todas as outras, criando uma espinha dorsal que conecta todos os temas e assuntos abordados até aqui.

OBJETIVOS

- Implementar estratégias educativas sobre saúde sexual e reprodutiva a serem desenvolvidas em sala de aula;
- Esmiuçar os conceitos relacionados aos direitos sexuais e reprodutivos;
- Fornecer ferramentas para que os alunos consigam ter condições de refletir sobre seu futuro, elaborando estratégias de autocuidado e gerenciamento de risco no âmbito da educação em saúde.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO
• Papel pardo, recortes de revistas e jornais. Tesoura, cola, canetinha e fita adesiva; • Manchetes de notícias sobre os temas apresentados na metodologia; • Textos de apoio.	1 hora

QUESTÕES NORTEADORAS

- O que são direitos sexuais e reprodutivos?
- O que é planejamento reprodutivo?
- Direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos? Por quê?
- Você consegue lembrar de uma situação em que os direitos sexuais e reprodutivos não foram respeitados?
- Direitos sexuais e reprodutivos são uma questão de saúde? Por quê?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO:

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- Comece explicando que hoje discutiremos sobre a conceituação de **direitos sexuais**, direitos reprodutivos e planejamento reprodutivo (os conceitos estão no início da cartilha). Explique que, assim como os adultos, os adolescentes e jovens têm o direito de decidir se e quando desejam ter filhos, bem como o direito de explorarem a sua sexualidade de forma protegida de gravidez indesejada e contração de IST/HIV. **Para que possam exercer livremente esse direito, é preciso que estejam bem informados e equipados para utilização de métodos contraceptivos e de prevenção às ISTs.**
- Você pode utilizar as questões norteadoras dessa atividade para orientar a integração.



2. FILME PUBLICITÁRIO ELA DECIDE

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Assista, com a turma, o filme publicitário "**Ela Decide**". Clique [aqui](#) para acessá-lo.

- Após o filme, **o mediador conceitua direitos sexuais e reprodutivos, sexualidade e educação em saúde, diferença entre sexo e sexualidade e abre espaço para elucidação de dúvidas.** Então provoca a sala com questões sobre os métodos mencionados.



3. DESENVOLVIMENTO

TEMPO ESTIMADO: 40 MINUTOS

- **A professora/mediadora divide a sala em três equipes.** Cada equipe deverá tratar de um dos diferentes temas relacionados aos assuntos propostos na metodologia, (direitos sexuais, direitos reprodutivos, planejamento reprodutivo, sexualidade etc) e que deverá ser escolhido entre as manchetes de materiais que serão distribuídas em sala. **Somente as manchetes serão entregues aos alunos, sem o corpo da matéria.** Exemplos de manchetes:



- **Brasil tem alto índice de gravidez na adolescência;**
 - **Jovens estão entre os mais infectados por HIV no Brasil;**
 - **Campanha contra a violência sexual lança o slogan “não ‘não!’”.**
- Com base no conteúdo apresentado, mais o conteúdo disponibilizado pela cartilha, cada equipe deverá encontrar informações relevantes para subsidiar as informações referentes a manchete e **construir o corpo da matéria recebida como se fosse para um jornal de verdade.**
- Após o término da construção das matérias, os alunos leem o produto final em voz alta e discutem os temas abordados com a mediação da professora.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- Momento de sintetizar as informações compartilhadas e tirar as dúvidas.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metodologia, [clique aqui](#).
Você também pode acessá-la através do site do
Geração Consciente, na [Área do Participante](#).

3. PRA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática Saúde Sexual e Reprodutiva? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

DIREITOS REPRODUTIVOS NO BRASIL

Documento do UFPA Brasil, abordando temas como cidadania e saúde com foco primordial em mulheres jovens e meninas. Clique [aqui](#) para acessar.

TRABALHANDO COM MULHERES JOVENS: EMPODERAMENTO, CIDADANIA E SAÚDE

Manual de trabalho com mulheres e meninas jovens, editado pela organização Promundo. Clique [aqui](#) para acessar.

DA VIOLÊNCIA PARA CONVIVÊNCIA

Manual para trabalhar a questão da violência do ponto de vista das masculinidades. Material desenvolvido primordialmente para o público alvo de homens jovens e meninos. Clique [aqui](#) para acessar.

HOMENS, FEMINISMO E DIREITOS REPRODUTIVOS NO BRASIL

Artigo da Fiocruz sobre a interlocução entre homens e o processo de feminismo no âmbito dos Direitos Reprodutivos no Brasil. Clique [aqui](#) para acessar.

GUIA DE IMPLEMENTAÇÃO DE ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE DA ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE - PAHO

Transformar cada escola em uma escola promotora de saúde. Guia de implementação. Clique [aqui](#) para acessar.



* A ESCOLA CONTRA O ABUSO SEXUAL

Cartilha com diretrizes e reflexões sobre a temática, organizada pelo governo do Estado de SP. Clique [aqui](#) para acessar.

* JUVENTUDE E ADOLESCÊNCIA NO BRASIL: REFERÊNCIAS CONCEITUAIS



Artigo reflexivo, lançado pela Ação Educativa. Clique [aqui](#) para acessar.



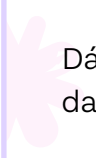
* HOMENS PELO FIM DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Manual educativo para ajudar na reflexão das masculinidades diante da violência contra a mulher. Clique [aqui](#) para acessar.

* MANUAL PARA ROTINA DE ASSISTÊNCIA ADOLESCENTE VIVENDO COM HIV



Manual do Ministério da Saúde para orientar a rotina de profissionais de saúde que prestem assistência a adolescentes que vivem com HIV. Clique [aqui](#) para acessar.



* SITES

Dá uma olhada nessas sugestões de sites interessantes de organizações da Sociedade Civil que abordam o tema de maneira muito bacana:

- Promundo. Clique [aqui](#) para acessar.
- Instituto Papai. Clique [aqui](#) para acessar.
- Patrícia Galvão. Clique [aqui](#) para acessar.
- Ecos. Clique [aqui](#) para acessar.
- Hip Hop Mulher. Clique [aqui](#) para acessar.
- Quebre o Ciclo pelo Fim da Violência contra a Mulher. Clique [aqui](#) para acessar.
- Geledés Instituto da Mulher Negra. Clique [aqui](#) para acessar.

* YOUTUBERS E INSTAGRAMERS

Você sabia que também dá para aprender muito com Youtubers e Instagramers que abordam essa temática de maneira didática e aprofundada? Algumas pessoas bacanas para você seguir:

- **Super Indetectável**, no YouTube: foi o canal pioneiro a tratar sobre a temática do HIV nas mídias sociais. No ar desde 2008, graças à iniciativa do youtuber Geraldo Neto, tem falado desde então sobre a importância do diagnóstico e do tratamento para pessoas que vivem com HIV. Clique [aqui](#) para acessar.
- **Gabriel Comicholi**, no YouTube: um dos primeiros influenciadores a falar abertamente sobre o HIV, desde que recebeu o diagnóstico positivo para o vírus. Clique [aqui](#) para acessar.
- **@doutormaravilha**, no Instagram: médico infectologista que trata de ISTs e outras questões médicas sem tabu.
- **@multiversoinstituto**, no Instagram: uma organização de Comunicação, Saúde e Direitos Humanos com foco primordial em juventude, que tem trabalhado questões prementes como a epidemia de Monkeypox, sempre sob uma ótica científica.
- **@quebrandootabu**, no Instagram: uma plataforma que trata de diversas questões relacionadas aos Direitos Humanos, intervenção social, saúde, gênero e equidades no Brasil.
- **@cientistaqueviroumae**, no Instagram: uma conta de instagram que trata de questões relacionadas à maternidade, saúde, ciência e feminismo.
- **@portalcatarinas**, no Instagram: uma plataforma especializada em gênero, feminismos e direitos humanos.
- **@eu_soudavid**, no Instagram: David Oliveira é gay, cristão e vive com HIV. Um influenciador jovem que ajuda outros jovens a se cuidarem e se conscientizarem sobre a importância do autocuidado.
- **Prosa Positiva**, no YouTube: Daniel Fernandes é um jovem que vive com HIV e o idealizador do canal Prosa Positiva, que fala sobre prevenção, tratamento, saúde mental e dicas de relacionamento. Clique [aqui](#) para acessar.

PODCASTS

- **Papo Jovem:** os direitos que ninguém te contou. Clique [aqui](#) para acessar.
- **Direitos sexuais e direitos reprodutivos das mulheres - Entrevista com Paula Viana.** Clique [aqui](#) para acessar.
- **Direitos sexuais e reprodutivos - Feminismo anticapitalista.** Clique [aqui](#) para acessar.
- **Levante sua voz - Direitos Sexuais e Reprodutivos.** Clique [aqui](#) para acessar.
- **Combate à violência sexual e a garantia dos direitos reprodutivos.** Clique [aqui](#) para acessar.

4. PRA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de outras metodologias ativas que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para promover a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática saúde sexual e reprodutiva.

- **Oficina Túnel de Sensações¹:**

O “Túnel de Sensações” é uma estrutura em forma de corredor, dividido em quatro etapas. A primeira etapa é a festa, onde os participantes escolhem a imagem de alguém com o qual, supostamente, eles “ficariam” nessa festa, cada personagem tem uma IST diferente, esta parte serve como conscientização de que não se pode julgar pela aparência um portador de IST, neste momento é vendado os olhos dos participantes e segue para a segunda etapa.

A segunda etapa é onde se experimenta as sensações. É colocado o preservativo no braço do participante, desmistificando a crença que o preservativo disponibilizado na rede pública não é de confiança; é então pedido para que o mesmo descreva as sensações que está sentido, como de frio, calor, arrepio, vento, esse momento mostra que o uso do preservativo não vá influenciar no prazer durante a relação.

Já o terceiro momento é a avaliação sobre seus conhecimentos quanto ao cuidado do preservativo e verificação da colocação correta do preservativo masculino. É pedido para o participante colocar o preservativo masculino, relatando os cuidados que deve haver durante a colocação, enquanto o participante realiza a colocação o facilitador o avalia com uma ficha, apontando os erros. Após o participante fazer a colocação, o facilitador fala sobre os erros e instrui sobre a forma correta da colocação assim como sua importância.

O facilitador deve observar os seguintes cuidados: antes da colocação deve-se ver o prazo de validade, integridade da embalagem e abertura correta (não utilizar materiais perfuro cortantes e nem os dentes); durante a colocação é preciso que deixe o espaço reservatório, que coloque do lado correto, desenrole até a base e não pode deixar presença de ar; e

¹ Fonte: <https://inisa.ufms.br/files/2019/06/AVALIA%C3%87%C3%83O-DO-CONHECIMENTO-DO-ADOLESCENTE-A-RESPEITO-A-COLOCA%C3%87%C3%83O-DO-PRESERVATIVO-MASCULINO-DE-ACORDO-COM-DADOS-DO.pdf>

após a relação segurar pela base para retirada e dar o nó de descarte. Essa avaliação é feita conforme o que é preconizado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014; BRASIL, 2002; BRASIL, 1999).

Então por fim a quarta etapa onde é feita uma conversa paritária onde são esclarecidos os sinais, sintomas, cuidados e o tratamento das IST e feita a demonstração da colocação do preservativo feminino. Então é solicitado ao participante uma avaliação sobre a atividade, respondendo se foi ótimo, bom, regular ou ruim, e relatando o que a atividade acrescentou para ele.

- **Ciclo de Cinema - Pipoca com Informação!**

- Introdução à oficina;
- Exibição de vídeos e rodas de conversa com especialistas ou líderes comunitários;
- Seção 1.1: Bem-vindo e apresentações;
- Seção 1.2: Educação em saúde sexual;
- Seção 1.3: Respeitando a Diversidade;
- Seção 1.4: autocuidado e amor próprio.

- **Filmes:**

- **Minha Vida em Cor de Rosa**, Alain Berliner, 1997: o filme de origem belga aborda a questão da sexualidade sob a ótica da homossexualidade/ transexualidade, e os preconceitos advindos por parte de nossa sociedade.
- **Flor do deserto**, Sherry Hormann, 2009: filme sobre circuncisão feminina que narra a história verídica de Waris Dirie, garota somali que, aos 13 anos, foge de sua tribo, de seu país e de seu continente, rumo à Londres, na tentativa de escapar de um casamento arranjado.
- **Meninas**, de Sandra Werneck, 2006: documentário da diretora Sandra Werneck, que acompanhou por quase um ano a vida de três adolescentes gestantes, com poucos recursos financeiros, moradoras de comunidade pobre e periférica.
- **Preciosa – Uma História de Esperança**, Lee Daniels, 2009: drama que fala da história de vida da personagem título, uma jovem que sofre agressões físicas e psicológicas nos ambientes familiar e escolar. Adolescente, Preciosa é sistematicamente violentada pelo pai de quem engravida duas vezes.

- **O Aborto dos Outros**, Carla Gallo, 2008: documentário que aborda o drama de brasileiras que por um motivo ou outro, decidem interromper a gravidez, legalmente ou não.
- **Acusados**, Jonathan Kaplan, 1988: o filme conta a história de Sarah Tobias, interpretada por Jodie Foster, que venceu o Oscar por esse papel, uma mulher jovem que é atacada e estuprada por três homens em um bar repleto de pessoas que assistem e corroboram o ato.
- **Absorvendo o Tabu**, Rayka Zehtabchi, 2018: o filme se passa na Índia e conta a história de um grupo de mulheres que fazem absorventes higiênicos de baixo custo, em um país onde persistem os estigmas da menstruação.
- **Séries:**
 - **Sex Education** (2019. Drama. 3 temporadas): é uma série britânica que narra a história dos estudantes, pais e professores de uma escola, que lidam com dilemas relacionados à sexualidade.
 - **Big Mouth** (2019. Sitcom. 6 temporadas): a série tem uma temática polêmica, por abordar a questão da sexualidade com uma dose carregada de humor ácido, mas é lúdica e trata de temas normalmente apagados das discussões (atenção à classificação indicativa).
 - **Amor e Sexo pelo Mundo** (2018. 1 temporada): a famosa jornalista da CNN, Christiane Amanpour faz uma verdadeira viagem ao redor do mundo para desvendar a sexualidade e o amor nas mais diferentes culturas.
 - **Explicando... O Sexo** (2020. Série Documental. 1 temporada): esta série se propõe a desvendar “tudo” sobre o sexo. Da Ciência da atração, passando pela história do controle da natalidade até muitos outros temas que derivam desse mesmo tema.
- **Materiais Audiovisuais:**
 - **X- Salada pão com ovo**, ECOS – Comunicação em Sexualidade: vídeo educativo produzido pela organização ECOS, que aborda diversas situações do cotidiano dos adolescentes para discutir direitos que a maioria deles desconhece. Aborda direitos sexuais e reprodutivos na adolescência. Clique [aqui](#) para acessar.



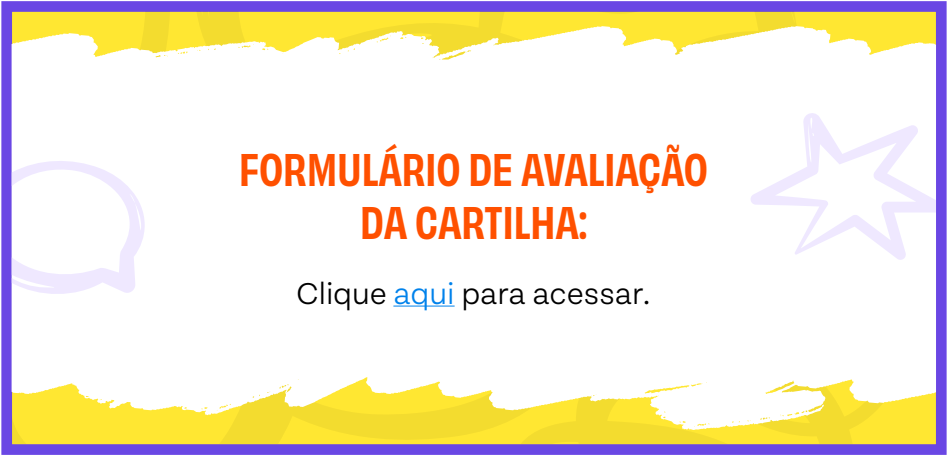
- **Menos sozinha:** vídeo educativo premiado. Produzido pelo UNFP Brasil e a campanha Ela Decide, fala sobre uma menina de 15 anos à espera de seu exame de gravidez. Clique [aqui](#) para acessar.
- **Que corpo é esse?** Clique [aqui](#) para acessar.
- **Dinâmicas:**
 - **Caderno de atividades sobre gênero e sexualidade nas escolas:** Dinâmicas educativas para utilização em ações de sala de aula. Clique [aqui](#) para acessar.
 - **Manual de ferramentas criativas para uso em sala de aula:** manual de ferramentas lúdicas e educativas para utilização de forma criativa em sala de aula. Clique [aqui](#) para acessar.
 - **Gênero fora da caixa:** guia prático de atividades para discutir gênero e sexualidade. Clique [aqui](#) para acessar.





5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências! No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o projeto a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA:

Clique [aqui](#) para acessar.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAMO, H. O uso das noções de adolescência e juventude no contexto brasileiro. In: FREITAS, M. V. (ORG.) Juventude e adolescência no Brasil: referências conceituais. São Paulo: Ação Educativa, 2005. p. 19-35.

ABRAMOVAY, M.; CASTRO, G. M.; SILVA, L. B. Juventudes e sexualidade. Brasília: UNESCO Brasil, 2004. 426 p.

ÁVILA, M.B. Direitos Reprodutivos: o caos e a ação governamental. In: CORRÊA, S.; ÁVILA, M.B. Os Direitos Reprodutivos e a condição feminina. Recife: SOS Corpo, 1989. p 17-25.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais– Brasília: Ministério da Saúde, 2009. (Série F. Comunicação e Educação em Saúde) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos ; caderno n. 2). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos_sexuais_reprodutivos_metodos_anticoncepcionais.pdf Acesso em: 12/09/2022.

BRASIL. Gênero e Diversidade na Escola: Formação de Professoras/es em Gênero, Sexualidade, Orientação Sexual e Relações Étnico-Raciais – Livro de Conteúdos. Rio de Janeiro: CEPESC; Brasília : SPM, 2009

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde sexual e saúde reprodutiva. 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 300 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 26). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_saude_reprodutiva.pdf. Acesso em: 12 set. 2022.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Dating Matters: Strategies to Promote Health Teen Relationships. Atlanta: Center for Disease Control and Prevention; 2013. Disponível em: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/dm_overview-a.pdf. Acesso em 12 set. 2022.

CORRÊA, S.; ÁVILA, M.B. Direitos sexuais e reprodutivos: pauta global e percursos brasileiros. In: BERQUÓ, E. (Org). Sexo e vida: panorama da saúde reprodutiva no Brasil. Campinas: Unicamp, 2003.

EISENSTEIN, E. SOUZA, R.P. - Situações de risco à saúde de crianças e adolescentes. Petrópolis, Vozes, 1993.

EVERY WOMAN EVERY CHILD. The Global Strategy for Women`s, Children's and Adolescents` Health (2016-2030). Geneva: Every Woman Every Child; 2015. Disponível em: http://www.everywomaneverychild.org/wp-content/uploads/2016/06/EWEC_GS_BROCHURE_ENG_WEB_newlogo_v02.pdf. Acesso em: 12 set. 2022.

GOLDENBERG, R. L., M. D. ; KLERNAN, L. M. (1995) Adolescent pregnancy – another look. The New Journal England of Medicine

LOURO, G. L. O corpo educado: pedagogias da sexualidade. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2010. 176p.

LOURO, G. L.. Gênero, Sexualidade e Educação: Uma Perspectiva Pós-Estruturalista. Editora Vozes. Petrópolis, RJ, 2013. 184 p.

MADUREIRA, A. F. A. Gênero, sexualidade e diversidade na escola: a construção de uma cultura democrática. 2007. 429 f. Tese (Doutorado em Psicologia)-Universidade de Brasília, Brasília, 2007. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/1610>. Acesso em: 12 set. 2022

MANDU, E. N. T. Adolescência: saúde, sexualidade e reprodução. In: Associação Brasileira de Enfermagem (org.). Adolescer: compreender, atuar, acolher. Projeto Acolher. Brasília: Ministério da saúde/ ABEn, 2001. p. 61-76.

MATHEUS, A.T. ; EISENSTEIN, E. Fala sério! Perguntas e respostas sobre adolescência e saúde. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2006. 144 p.

MÁXIMO, A. Gravidez na adolescência – Orientar é a melhor prevenção. 2007

MIGUEL, R. B. P.; TONELI, M. J. F. Adolescência, sexualidade e mídia: uma breve revisão da literatura nacional e internacional. Psicologia em Estudo [online]. 2007, v. 12, n. 2, pp. 285-293. DOI: 10.1590/S1413-73722007000200009. Acesso em: 12 set. 2022.

PEREIRA, G. R. Educação Sexual na Formação dos Profissionais de Educação e a Construção de Saberes Plurais e Democráticos. In: Revista Prospectiva AOERGS. Porto Alegre, 2020, p. 10-13.

PRO MUNDO; SALUD Y GÉNERO, ECOS. INSTITUTO PAPAI; WORLD EDUCATION. Trabalhando com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e saúde. Manual M. Rio de Janeiro: Promundo, 2008. Disponível em: <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2014/12/Programa-M-Trabalhando-com-Mulheres-Jovens.pdf>. Acesso em: 12 set. 2022.

SANTOS, C.; BRUNS, M. A. T. A educação sexual pede espaço: novos horizontes para a práxis pedagógica. São Paulo: Ômega Editora, 2000.

SAVE THE CHILDREN. State of the World 's Mothers, 2006. Washington, DC: Author, 2006. Disponível em: <https://www.savethechildren.org/content/dam/usa/reports/advocacy/sowm/sowm-2006.pdf> . Acesso em: 12 set. 2022

SHANNON, C. L.; KLAUSNER, J. D. The growing epidemic of sexually transmitted infections in adolescents: a neglected population. Current Opinion in Pediatrics. 30(1),137-143, fev. 2018 DOI: 10.1097/MOP.0000000000000578. Acesso em: 12 set. 2022.

United Nations Children's Fund; Joint United Nations Programme on HIV/AIDS . Young People and HIV/AIDS: Opportunity in Crisis. Geneva, Switzerland: UNAIDS, 2002. Disponível em: https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/youngpeoplehiv_aids_en_0.pdf. Acesso em: 12 set. 2022.

UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION. International Technical Guidance on Sexuality Education: An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators. Paris: UNESCO; 2009. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000183281>. Acesso em: 12 set. 2022.

UNITED NATIONS POPULATION FUND. State of World Population : Making 1 Billion Count: Investing in Adolescents' Health and Rights. New York: UNFPA, 2003. Disponível em: <https://www.unfpa.org/publications/state-world-population-2003>. Acesso em: 12 set. 2022.

UNITED NATIONS POPULATION FUND. State of World Population 2005: The Promise of Equality. New York: UNFPA, 2005. Disponível em: <https://www.unfpa.org/publications/state-world-population-2005>. Acesso em: 12 set. 2022.

UNITED NATIONS POPULATION FUND. Adolescent pregnancy: A review of the evidence. New York: UNFPA, 2013. Disponível em: <https://www.unfpa.org/publications/adolescent-pregnancy>. Acesso em: 12 set. 2022.

UNITED NATIONS POPULATION FUND. Girlhood, not motherhood: Preventing adolescent pregnancy. New York: UNFPA; 2015. Disponível em: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Girlhood_not_motherhood_final_web.pdf. Acesso em: 12 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION & UNESCO. (1992). School health education to prevent AIDS and sexually transmitted diseases. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37512>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNITED NATIONS POPULATION FUND. Pregnant adolescents: delivering on global promises of hope Pregnant Adolescents. Geneva: WHO, 2006. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43368/9241593784_eng.pdf;jsessionid=EA09AFB98CA7D7C7887A5FC67C9937E1?sequence=1. Acesso em: 12 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global strategy for the prevention and control of sexually transmitted infections: 2006 - 2015: breaking the chain of transmission. Geneva: WHO, 2007. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43853>. Acesso em: 12 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global and regional estimates on violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. Geneva: WHO; 2013 Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789241564625>. Acesso em: 12 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global health estimates 2015: deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2015. Geneva: WHO; 2016.



Geração **CONSCIENTE**

O CUIDADO TRANSFORMA





Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

Uso Abusivo de Alcool e Outras Drogas

CONSTRUINDO AÇÕES PREVENTIVAS
PARA A JUVENTUDE



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**
SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA



Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma”	4
1. Pra começo de conversa	8
2. Metodologias	12
1. Usar ou não usar: conhecendo fatores de risco e proteção	14
2. Vale tudo por prazer?	19
3. Compreendendo a redução de danos da prática	24
4. Enfrentando a vida de peito aberto e de cara limpa	28
3. Pra saber mais	32
4. Pra fazer mais	35
5. Feedback da cartilha	37
Referências bibliográficas	38



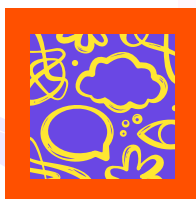


APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a coletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.



3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.



5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.



7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:

-  **1. Habilidades socioemocionais**
-  **2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência**
-  **3. Direitos sexuais e reprodutivos**

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de **três eixos de ação:**

- 1. Informação:** comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;
- 2. Educação em saúde:** oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;
- 3. Engajamento social:** concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS TRATAR DO USO ABUSIVO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS.

POR QUE “GERAÇÃO CONSCIENTE?”

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emergja uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na [pasta de materiais](#).

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!



I. PRA COMEÇO DE CONVERSA

O uso de substâncias psicoativas acontece no mundo todo e **representa um grave problema social e de saúde pública que envolve diversas instâncias sociais**. Ao longo da vida, muitas(os) adolescentes vão experimentar essas substâncias, porém somente alguns vão desenvolver transtornos relacionados ao uso de substâncias. Nesses casos, as pessoas acabam fazendo uso contínuo, apesar dos problemas causados.

Se compreende que o fenômeno de consumo de substâncias psicoativas é complexo, sendo necessário o estímulo à discussão nos espaços escolares, articulando programas de saúde e educação. **A necessidade de intervenções nas escolas existe**, pois alguns estudos com escolares apontam que adolescentes acabam por aprender sobre as consequências com amigos da mesma idade – não com educadores ou profissionais que fornecem informações com maior propriedade.

Assim, adolescentes tendem a tornar-se mais vulneráveis ao uso e abuso de álcool e outras drogas, bem como os possíveis problemas e consequências, como a evasão escolar, o baixo desempenho escolar e o envolvimento com atividades que comprometem a sua segurança.

O uso de drogas **raramente é causado por um único fator isolado**. O que ocorre, em geral, é uma interação de diversas condições e fatores individuais, sociais, culturais, psicológicos e ambientais que colocam as pessoas em risco. Assim, o uso de substâncias por adolescentes impõe um problema complexo aos indivíduos, famílias e comunidades.

O que se sabe sobre o uso de substâncias psicoativas entre adolescentes no Brasil:

- Álcool e tabaco, enquanto substâncias lícitas, são as principais substâncias consumidas pelos jovens.
- Está aumentando o uso de cigarro eletrônico (vapes), maconha e opióides.
- O uso experimental pode evoluir para um quadro de transtorno por uso de substâncias.
- O uso precoce tem um maior impacto sobre o cérebro e consequentemente sobre o desenvolvimento saudável.
- Pode gerar prejuízos físico, emocional e psicossocial (problemas de saúde, sentimentos de culpa, ansiedade, conflitos familiares, abandono da escola, envolvimento com justiça etc.).



- Famílias com vínculo prejudicado e abuso de drogas pelos responsáveis potencializam o risco de repetirem o mesmo comportamento.
- **Os principais ambientes para intervenções preventivas são a família, a escola e a comunidade.**

Alguns números sobre o consumo, publicados no Relatório Mundial do Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC) de 2023:

- Aproximadamente 296 milhões de pessoas jovens e adultas usaram drogas em 2021, 26% a mais do que dez anos antes e 12 milhões a mais do que o ano anterior.
- Os jovens usam mais drogas neste momento do que os jovens das gerações anteriores.
- Na América Latina e na África as pessoas com menos de 35 anos representam a maioria das pessoas em tratamento devido ao uso de drogas, revelando início precoce do consumo.
- Aumentou o impacto do uso de drogas associadas com graves problemas de saúde, desemprego e violência doméstica e infantil.
- 39,5 milhões de pessoas sofrem de transtornos associados ao uso de drogas, um aumento de 45% em 10 anos. Em 2021, apenas 1 em cada 5 pessoas recebeu tratamento adequado para essas doenças.
- A legalização da maconha (cannabis) tende a aumentar o uso e os impactos relacionados à saúde.
- Maior expansão do uso de cigarro eletrônico (vapes) entre os jovens, principal público-alvo da indústria tabageira.
- Quase 3% da população brasileira com mais de 15 anos é alcoólatra.

E o que dizem pesquisas brasileiras sobre o consumo entre estudantes adolescentes?

Veja os dados a seguir da OMS e IBGE a respeito do uso de álcool e drogas na adolescência e compare com as suas impressões sobre o seu ambiente escolar:

- Segundo a OMS, em um grupo de 4 crianças de 9 anos, pelo menos 1 delas já provou bebida alcoólica. A média de idade para que um adolescente fique bêbado é aos 13 anos;
- 29% das pessoas com 15 anos bebem toda semana;

- Cerca de 63,3% dos estudantes de escolas públicas e particulares entre 13 e 17 anos já experimentaram bebida alcoólica.
- Desses estudantes que ingeriram **bebida alcoólica**:
 - Um terço deles provou pelo menos uma dose antes de completar 14 anos.
 - Quase metade teve episódios de embriaguez.
 - A principal forma de obtenção de bebida foi em uma festa (29,2%), seguida por compra em mercado (26,8%).
- 22,6% haviam experimentado **cigarro (tabaco)**.
 - Entre esses, para 11,1% a experimentação ocorreu antes dos 14 anos.
- 13% dos escolares de 13 a 17 anos referiram ter usado **droga ilícita** como maconha, cocaína, crack e ecstasy.
 - As meninas são mais expostas a essa iniciação precoce: 36,8%, contra 32,3% entre os meninos.

DIANTE DISSO, O QUE PODEMOS FAZER NO AMBIENTE ESCOLAR?

Uma das formas mais eficazes no combate ao uso prejudicial do álcool e outras drogas é a prevenção. A família, a escola e a comunidade têm papel fundamental em ações preventivas.

Em linhas gerais, os programas de prevenção podem adotar perspectivas distintas sobre a concepção de como organizar as suas ações de prevenção, adotando uma postura proibicionista (abolir o uso, amedrontar, reprimir e punir o indivíduo que usa) ou de redução de danos (respeita as escolhas individuais, mediante estratégias que reduzem o risco do uso como informações e formação de cidadãos).

A prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas (ATOD) deve ter como meta principal **evitar a experimentação** e **reduzir os danos** causados por essas substâncias antes que problemas comecem de fato a surgir.

Um importante **princípio** das ações de prevenção envolve estratégias voltadas para a redução dos fatores de risco e o fortalecimento dos fatores de proteção.

Fatores de risco (FR) são aquelas situações ou eventos que afetam negativamente o indivíduo, colocando-o em uma situação de maior vulnerabilidade e maior probabilidade de experimentação, uso e consequentes transtornos por uso de drogas. Alguns exemplos:

- 
- experimentação precoce de bebidas alcóolicas;
 - ausência de um projeto de vida;
 - ambiente escolar com atitudes favoráveis ao uso e com regras ambíguas em relação ao uso de drogas;
 - dificuldade de acesso a serviços básicos de educação, assistência social, saúde, moradia, trabalho, segurança, cultura e lazer;
 - influência de amigos e curiosidade;
 - facilidade de acesso à substância;
 - histórico familiar;
 - cultura;
 - presença de transtornos mentais não tratados; e
 - traumas.
- 

Fatores de proteção (FP) são aqueles associados à redução do potencial de uso, que aumentam a resistência à experimentação. Alguns exemplos:

- 
- possuir uma rede de apoio efetiva;
 - ter envolvimento em atividades saudáveis;
 - engajamento em grupos de pertencimento;
 - ambiente escolar que ofereça apoio e cuidado;
 - acesso a informações sobre drogas e seus riscos;
 - acesso aos meios que possibilitam qualidade de vida, como saúde, educação e lazer;
 - família com vínculos afetivos fortes.

É necessário adotar uma **atitude crítico-reflexiva** na escola sobre os fatores individuais e do contexto de vida da(o) adolescente e sua família, a fim de evitar julgamentos morais ou críticas precipitadas, sobre o estilo de vida das pessoas e seu contexto social. **Desenvolver uma postura empática e compreensiva, nos ajuda a contribuir para a promoção da saúde e estimular respeitosamente a adoção de hábitos saudáveis de vida.**



2. METODOLOGIAS

A abordagem do tema uso abusivo de álcool e drogas tornou-se uma necessidade diante do impacto que essas substâncias causam ao longo da vida e, principalmente, do aumento do uso entre a população adolescente e jovem.

Lembramos que **não há uso seguro de nenhuma substância psicoativa**, especialmente entre jovens que não têm a maturidade neurológica completada, por isso, a abordagem dos temas de forma organizada e estruturada é uma oportunidade para discutir o tema criticamente com as(os) estudantes e tirar dúvidas.

As atividades educativas voltadas para prevenção em álcool e drogas envolvem treinamento de habilidades sociais, aspectos de valorização da vida, vinculação às figuras de função paterna e o manejo das emoções, sem que para este enfrentamento o foco seja o uso de substâncias psicoativas.

É importante conhecer o público e a sua realidade, utilizando linguagem acessível à faixa etária. Nesse sentido, esta cartilha apresenta algumas propostas de atividades sobre prevenção ao uso de álcool e outras drogas.

As oficinas sugeridas foram desenvolvidas no âmbito do Geração Consciente, com base em experiências encontradas na literatura e vivências com o trabalho de especialistas com grupos jovens, tendo como referência de que momentos lúdicos possibilitam autocohecimento e autorreflexão e, também, um espaço aberto e sem julgamentos para a discussão, aprendizado e desmistificação de um tema pouco explorados na escola (como drogas), por meio de dinâmicas diferentes daquelas já propostas e instituídas na rede de ensino.

Espera-se que, em todas as oficinas, haja momentos de autorreflexão sobre a vida, os relacionamentos que estão sendo construídos e o impacto das escolhas de vida sobre desejos para o futuro dos participantes, além de perspectivas sobre comportamento, mudanças ao longo da adolescência, entre outros.

Este material possibilita operacionalizar a abordagem de adolescentes sobre o tema do uso de álcool e drogas, contribuindo com a prevenção por meio da reflexão, raciocínio crítico e relação dialógica, promovendo a conscientização. Para orientar adolescentes faz-se necessário fomentar questões sobre a preservação da vida humana, sua vida pessoal e social, estimulando de forma criativa os adolescentes a pensarem sobre eles mesmos, suas relações, seus sentimentos e o mundo.

Para esta cartilha – Uso Abusivo de Álcool e Outras Drogas: Construindo Ações Preventivas para a Juventude –, elaboramos quatro metodologias. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Ao clicar no título, você será direcionado para a íntegra da**



metodologia. Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!

1. USAR OU NÃO USAR: CONHECENDO FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO



Nesta atividade inicial busca-se conhecer os aspectos pessoais, sociais e ambientais que aumentam a probabilidade do uso de drogas (fatores de risco), bem como elementos que protegem contra o uso abusivo (fatores de proteção).



2. VALE TUDO POR PRAZER?



Esta atividade pretende discutir sobre como escolhemos nos sentir relaxados ou escolhemos algo que nos dá prazer. Reconhecer as nossas opções nos auxiliam a analisar nosso repertório de autocuidado e escolher uma ação consciente.



3. COMPREENDENDO A REDUÇÃO DE DANOS NA PRÁTICA



Esta oficina visa analisar o conceito de redução de danos e realizar um exercício de aplicação dessa estratégia no cotidiano, estimulando a reflexão para a importância do autocuidado com a saúde mental e corporal, através de atividades que busquem a prevenção dos danos, das consequências adversas e dos danos associados ao uso de substâncias.



4. ENFRENTANDO A VIDA DE PEITO ABERTO E DE CARA LIMPA



Esta oficina abordará o uso de estratégias de enfrentamento positivas para situações de exposição às pressões do dia-a-dia sem que seja necessário estar sob influência de álcool e drogas. Espera-se que entre os adolescentes haja dificuldades em lidar com os problemas em casa ou na escola, assim como com emoções como a raiva, ansiedade, tristeza, porque o repertório de vida, experiências e estratégias de enfrentamento ainda não é amplo. Essa dinâmica permitirá a reflexão sobre as estratégias saudáveis para enfrentar situações difíceis, ou seja, exercer a autodefesa em situações de pressão.





1. Usar ou não usar: conhecendo fatores de risco e proteção



INTRODUÇÃO

O consumo de álcool e drogas é um fenômeno que transcende a categoria de “problema de saúde”. As substâncias psicoativas (SPAs) interferem não só em nível biológico, mas em todo o contexto biopsicossocial (habitação e alimentação adequadas, acesso à educação e ao mercado de trabalho, a possibilidade de viver em paz e em um ambiente livre de poluição) das pessoas que as consomem, tornando-as vulneráveis a situações de risco. Não à toa, o uso abusivo dessas substâncias está ligado ao aumento do risco de acidentes e violência, relações sexuais sem proteção, transmissão de vírus da imunodeficiência humana (HIV) e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

No Brasil, estudos demonstram uma redução da idade para o início do uso de drogas. Uma pesquisa do Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas mostra que o uso na vida pode já acontecer aos dez anos de idade, sendo as principais drogas, além do álcool e do tabaco, os solventes e a maconha.

As abordagens de redução dos fatores de risco e ampliação dos fatores de proteção podem diminuir a probabilidade de experimentação ou manutenção do uso de drogas. Esta atividade pretende auxiliar a reflexão ativa sobre os aspectos que nos protegem e expõem a riscos no uso de álcool e outras drogas, já que sabemos que oferecer aos adolescentes apenas conhecimento teórico não é eficaz.

O foco desta aula está no mapeamento de fatores de risco e fatores de proteção que cada estudante identifica em seu cotidiano, pensando no comportamento do uso de álcool e outras drogas. Uma vez que o álcool é uma substância de fácil acesso na sociedade brasileira, esta pode ser uma boa oportunidade de ressaltar para os estudantes que, embora o álcool e o cigarro sejam legalizados, também são considerados drogas, por alterarem o funcionamento do organismo e causam um alto grau de dependência.

A mensagem desta oficina é que algumas características pessoais e/ou do ambiente tornam as pessoas ou grupos mais vulneráveis, aumentando a probabilidade do uso abusivo de álcool e outras drogas, e assim potencializando o risco da dependência. Essas características são conhecidas como fatores de risco. Entretanto, há, igualmente, alguns atributos pessoais (e/ou do ambiente) que tornam os indivíduos mais fortalecidos, diminuindo a probabilidade do abuso de substâncias. Tais características são conhecidas como fatores de proteção.

É importante explicar que o fato de um indivíduo apresentar determinados fatores de risco ou de proteção não significa, necessariamente, que ele terá este ou aquele comportamento. Por exemplo, o fato de um indivíduo demonstrar fortes fatores de risco para o abuso de álcool, como ser solitário e ter uma família com histórico de uso excessivo, não significa que ele vá desencadear esse comportamento. Vale ressaltar que os fatores de risco não são uma sentença, assim como os fatores de proteção não são uma garantia. O “porre de álcool” é um fator de risco específico, importante para os adolescentes que começam a fazer uso de bebida alcoólica muito cedo: adolescentes que, frequentemente, apresentam episódios de “porre” têm maior probabilidade de desenvolver problemas associados ao uso de álcool e outras drogas.

OBJETIVOS

- Propiciar a identificação de situações de risco e fatores de proteção ao uso de álcool e drogas;
- Possibilitar o reconhecimento de vulnerabilidades e fatores de proteção como alternativas para o enfrentamento de situações de risco para a saúde.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Tesoura, cola e canetas coloridas; • Cartolinas e folha sulfite; • Lousa, caneta de quadro branco ou giz.	1 hora	• Existe risco à saúde relacionado às coisas que nos dão prazer? • O que pode nos proteger destes riscos à saúde? • O que pode nos proteger dos riscos associados ao uso de álcool de drogas?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Inicie a atividade com um brainstorming (uma “tempestade de ideias”) para aquecer o grupo. **Proponha uma conversa aberta sobre o que nos dá prazer na vida** (fontes de pra-

zer). Registre em uma folha todas as fontes de prazer indicadas, então recorte, dobre e distribua aleatoriamente os papéis com as proposições apontadas. A partir daí, **cada aluno apresenta o registro que sorteou e aprofunda a explicação de como o comportamento apresentado pode ser de risco ou proteção para a saúde**. Aja como um facilitador impulsionando o debate e a reflexão sem julgamentos ou direcionamento de opiniões.

- Em seguida, apresente a proposta de discutir sobre o uso de álcool e outras drogas. O primeiro passo poderá ser o questionamento: **usamos álcool e drogas para ter prazer? Por quais outros motivos usamos álcool e drogas?** Respostas possíveis poderão ser “para esquecer problemas”; “para fugir do tédio”; “para escapar da timidez e da insegurança”; “para buscar diversão ou prazer”; “pela adrenalina”; “por necessidade de experimentar emoções novas e diferentes”. Em geral, usamos drogas porque elas nos dão alívio emocional diante de alguma experiência ou situação que é difícil enfrentar, como por exemplo determinados ambientes sociais.

2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- Explique que essa dinâmica propõe pensar em algumas das coisas que nos dão prazer, assim como os riscos envolvidos em cada uma delas.** Questione o grupo se é possível evitar riscos. Divida o grupo em grupos menores de 3 ou 4 adolescentes.
- Distribua cartolinas divididas em três colunas intituladas prazer, risco e proteção.** Veja o exemplo no quadro abaixo:

PRAZER	RISCO	PROTEÇÃO
Comer chocolate	Engordar, aumentar o açúcar no sangue (glicemia)...	Comer poucas quantidades de chocolates e com baixo teor de açúcar
...	...	...

- Convide os adolescentes a preencher primeiro a coluna do prazer.** Peça para que listem ali em torno de 5 ou 6 atividades ou situações que lhes dão prazer, incluindo ou não usar algum tipo de droga (ex.: comer, fumar, beber, transar, dormir).
- Agora, guie-os para que pensem juntos sobre quais são os riscos envolvidos em cada uma das atividades listadas, assim como as vulnerabilidades envolvidas. Oriente-os a preencherem a coluna dos **riscos**. Por exemplo, quando um(a) adolescente é usuário(a) de maconha, ele(a) pode ter aumentada a probabilidade de desenvolver uma doença

pulmonar, mas o uso de maconha também pode trazer outras consequências, tais como conflitos com os pais, perda de interesse na escola, culpa e ansiedade.

- Em seguida, guie-os para pensar sobre a coluna **proteção**: aquelas variáveis que protegem as pessoas dos riscos envolvidos com as atividades ou situações que lhes dão prazer, ou seja, de situações que podem agredi-los física, psíquica ou socialmente. Por exemplo, ter com quem conversar sobre o uso de álcool e outras drogas, ter acesso aos serviços e ações de saúde, frequentar espaços de lazer e cultura, participar de atividades educativas, praticar atividades físicas.



3. DISCUSSÃO

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Peça para que cada grupo apresente seu cartaz, explicando um pouco sobre os riscos percebidos e as formas de se proteger deles. Pontue as falas sugerindo novos riscos envolvidos e especialmente novas formas de proteção como no quadro abaixo:

FATORES DE RISCO PESSOAIS	FATORES DE RISCO SOCIAIS	FATORES DE RISCO AMBIENTAIS
Impulsividade – Impulsivo é aquele que não pensa 2 vezes antes de agir, e por isso, corre um maior risco de tomar uma decisão errada ou precipitada sobre o uso de drogas, colocando-se mais frequentemente em situações de risco.	Isolamento – O risco de usar uma droga para resolver/esquecer os problemas é maior naqueles que têm dificuldade em conversar com outras pessoas sobre o que se passa ou como se sentem com suas vidas.	Se em determinada localidade há muita oferta de bebida alcoólica e a diversão estiver relacionada ao consumo de álcool, o risco de usar este tipo de droga para fazer parte de um grupo ou como uma condição para a diversão é muito maior.
FATORES DE PROTEÇÃO PESSOAIS	FATORES DE PROTEÇÃO SOCIAIS	FATORES DE PROTEÇÃO AMBIENTAIS
- Utilização de métodos contraceptivos; - Redução da quantidade de drogas ingeridas; - Manter uma alimentação adequada; - Amizades fortes e positivas conexões familiares; - Desenvolvimento e fortalecimento das habilidades do adolescente em lidar com situações adversas.	- Se afastar de determinados grupos, regiões ou pessoas: redução da oferta de substâncias; - Boas condições de vida: saneamento básico, emprego, direito a escola	- Monitorização dos comportamentos dos filhos e amigos; - Ter regras claras dentro do ambiente familiar a respeito do consumo de substâncias: envolvimento ativo dos pais e cuidadores na vida das crianças; - Fortes conexões positivas entre os adolescentes e instituições, como a escola, instituições religiosas e outras.

- **Dica o(a) facilitador(as):** Introduza o conceito de fatores de risco e proteção, distinguindo os três tipos de influência: pessoal, social e ambiental; Após, discuta os fatores de risco e proteção relacionados ao uso de álcool, realizando a leitura das informações sobre álcool e outras drogas no capítulo “Para saber mais”, ao final desta cartilha. Os(as) professores(as) devem ter cuidado para não reforçar estereótipos sobre as pessoas que bebem e/ou usam drogas, assim como evitar comentários sobre aspectos familiares de uso de substâncias. Na verdade, todas as pessoas estão expostas a fatores de risco e de proteção – portanto, não devem ser julgadas por ter essa ou aquela característica, condição familiar ou por estarem inseridas em determinado contexto social.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Explique que há muitas razões que levam as pessoas a usar álcool e outras drogas. **Essas razões não dizem respeito exclusivamente a droga mas também a questões pessoais, sociais e ambientais que representam situações de vulnerabilidade** (conforme quadro apresentado anteriormente).
- **Algumas estratégias podem ser úteis para prevenir o uso ou reduzir os danos relacionados ao uso e abuso de drogas na adolescência.** Ampliar o repertório de estratégias adaptativas, assim como se expor a ambientes de proteção, auxiliam na prevenção de comportamentos de risco e promovem decisões alternativas ao uso de drogas. Quando um(a) adolescente enfrenta dificuldades e está exposto(a) a ambientes de cuidado, corre menos risco de usar drogas para sentir-se aliviado ou ter prazer.
- Para que os fatores de proteção sejam implementados na prática, é importante que sejam criados **espaços de diálogo** abertos sobre sexualidade, comportamentos, relações, prevenção e redução de danos relacionados ao uso de álcool e outras drogas.
- Finalize solicitando que cada estudante verbalize um **fatores de proteção** importantes na vida dele.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metodologia, [clique aqui](#).



2. Vale Tudo por prazer?



INTRODUÇÃO

O uso de drogas pode expor uma pessoa a vários riscos para a sua saúde, especialmente se esse consumo evolui de ocasional para um quadro de dependência mais grave. O primeiro passo para qualquer tipo de dependência é o ato de experimentar a sensação de prazer, que pode levar à repetição do uso e desencadear a necessidade de se repetir essa experiência mais e mais. A partir daí, o **indivíduo corre o risco de vivenciar situações de abuso no consumo ou desenvolver o Transtorno por Uso de Substâncias**, uma doença crônica.

A única maneira de evitar o problema e garantir satisfação com a vida é aumentando o repertório de experiências, atividades prazerosas. Aprender a dizer “não” quando se é estimulado ao uso de uma substância, dizer a alguém que lhe oferece drogas que você não tem interesse em consumir aquele produto pode ser feito de maneira tranquila e cordial, sem precisar ofender ou agredir quando se sentir pressionado para aceitar a oferta. Saber desviar o assunto e reforçar, de forma clara, os motivos pelos quais você não se interessa por esse tipo de atitude para se divertir. Escolhendo bem os amigos, observar os hábitos do grupo com o qual se convive, quais são suas ideias de diversão e se eles costumam julgar alguém que não quer seguir suas sugestões de atividades. Se houver o sentimento de insegurança com relação à pressão que o grupo exerce, é importante praticar como se afastar do grupo até que se consiga estabelecer uma nova rede de amizades.

Evitar alguns círculos de amizade não significa evitar conviver com alguém que faça uso, basta que seus amigos saibam respeitar as escolhas individuais.

A prática de exercícios físicos estimula a produção de endorfina, que é um hormônio relacionado com a sensação de prazer, por esse motivo, uma das formas de prevenção mais eficientes para o uso de drogas na vida adulta é o estímulo da prática regular de atividades físicas de maneira equilibrada, valorizando a manutenção da saúde e o bem-estar.

Práticas lúdicas, vivências emocionais significativas, como um relacionamento afetivo, conexão com um propósito de grupo, espiritualidade ou religiosidade, ser reconhecido por alguma característica ou habilidade são exemplos de experiências geradoras de prazer que são protetivas ao uso de substâncias.

OBJETIVO

- Estimular a visão sobre as vivências prazerosas e o estímulo social ao consumo de “coisas” que nos dão a sensação de satisfação com a vida, prazer, alteram o humor e as emoções.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartolinas para cartaz, lápis colorido, canetas ponta grossa coloridas, tesoura, cola, revistas e/ou jornais e massa de modelar. Materiais alternativos: argila, slime...; • Retalhos de papel sulfite; • Papel pardo;	2 horas	• Como o estilo de vida das pessoas com quem convivemos pode influenciar nos nossos desejos de consumo? • É possível que alguns de nossos comportamentos sejam estimulados pelo grupo que convivemos? • A sociedade e grupo que convivemos podem influenciar nossos no uso de álcool e drogas?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Peça para os(as) participantes sentarem em círculo. Em seguida, **peça para a pessoa da sua direita dizer seu nome e algo que goste de fazer para se sentir relaxado(a)**; Exemplo: “Eu sou Aline e gosto de jogar futebol”. O seguinte repete o nome do companheiro, apresenta-se dizendo seu próprio nome e acrescenta o que gosta de fazer para se sentir relaxado(a). Por exemplo: “Aline, eu sou o Marcelo e gosto de dormir”; E assim sucessivamente. Ao final, o grupo terá partilhado situações e atividades que habitualmente executam para sentir-se relaxado e produzir experiências prazerosas.



2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 60 MINUTOS

- **O facilitador divide os participantes em três grupos** e explica que cada grupo representará uma agência de publicidade. Essa agência terá que **preparar um comercial convincente para a divulgação de um serviço ou produto que ofereça um dia de experiências incríveis**, oportunizando às pessoas que o adquirirem tranquilidade, alegria e prazer. A agência deverá preparar a divulgação por meio de uma apresentação (ex. cartazes, anúncios, encenação). (30 minutos).
- Após a preparação do comercial, **cada grupo apresenta a sua propaganda** (15 minutos). O facilitador, após as apresentações, chama um representante de cada grupo (o "dono da agência") e avisa que o "contratante" pediu que a agência inclua os riscos do serviço ou produto, classificados como tristeza, ansiedade e raiva. Cada grupo terá mais 15 minutos para preparar um novo comercial incluindo esses riscos. Nada do que foi feito no comercial pode ser mudado, apenas poderá ser acrescentada uma nova informação (frase, figuras, fala, encenação, etc).
- No final, os próprios estudantes farão a escolha do melhor comercial.
- **Dica ao professor(a):** é importante que o(a) professor(a) considere a habilidade dos estudantes na problematização e avaliação crítica sobre o comercial que cada grupo produziu, assim como o comercial que o próprio grupo produziu. A ideia é oportunizar um exercício de tomada de decisão assertiva e de autocrítica.



3. DISCUSSÃO

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Pontos para debate a partir das apresentações:** Explorar a criatividade, a comunicação e vivências que oportunizam a sensação de prazer consciente em relação aos riscos e benefícios. Explore também a perspectiva de que ações simples do cotidiano nos dão prazer porque colaboram com o nosso desenvolvimento, nos tornando mais hábeis em socializar, conversar sobre a vida (sonhos, desejos e planos), fazer novos amigos, ser ativo fisicamente ou bom em esportes, em música e/ou em disciplinas escolares. Essas experiências aumentam a autoestima, o autoconhecimento e a autoeficácia.
- **Questione o grupo:**
 - Como a sua agência avaliou os riscos e danos que o seu serviço ou produto poderiam oferecer?
 - Como as propagandas influenciam os comportamentos dos consumidores?

- Em relação a venda de substâncias psicoativas que alteram nosso comportamento é igual (de que forma), somos estimulados a usar?
- Quais os riscos que corremos ao não avaliar as ideias e comportamentos que a propaganda nos vende?
- **Dicas ao facilitador(a):**
 - Uma pessoa **não começa a usar drogas ou a abusar delas por acaso ou por uma decisão isolada ou apenas por prazer**. Cada vez mais pesquisas e estudos mostram que o uso de drogas é fruto de vários fatores.
 - **Os fatores de risco são condições ou variáveis associadas à possibilidade de ocorrência de resultados negativos para a saúde, o bem-estar e o desempenho social.**
 - A decisão de usar substâncias apesar dos problemas a serem enfrentados pelo uso se referem a características das pessoas; meio em que vive ou, ainda, a condições estruturais e socioculturais mais amplas.
 - **Os fatores de proteção são aqueles que protegem as pessoas de situações que podem ser agressivas física, psíquica ou socialmente, garantindo um desenvolvimento saudável.** Por exemplo, ter com quem conversar sobre o uso de álcool e outras drogas, ter acesso aos serviços e ações de saúde, frequentar espaços de lazer e cultura, participar de atividades educativas dentro e fora da escola, praticar atividades físicas.
 - Para que os fatores protetores sejam implementados na prática, **é necessário ter espaços para conversar, sem constrangimento, sobre sexualidade, prevenção e redução de danos no uso de álcool e outras drogas**. Esses espaços, se democráticos, respeitosos e participativos, vão funcionar como fatores e processos de proteção.
 - Ações continuadas e permanentes que incentivem atividades solidárias, fortalecendo a comunicação e o respeito às diferenças, **minimizam fortemente os mais diversos fatores de risco** e incrementam potenciais fatores de proteção, e busca por alternativas de prazer e satisfação com a vida.
- O facilitador faz registros no quadro.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Apresente uma síntese das reflexões feitas diante das propagandas do serviço ou produto.** Considere que sempre que estamos consumindo um produto também estamos comprando uma ideia de bem-estar, prazer e conforto. No caso do uso de álcool e drogas, ocorre desta forma. Podemos consumir algo com o objetivo de atender a um desejo relacionado aos efeitos imediatos (possível prazer), no entanto, sem considerar os diversos prejuízos associados. **É importante ressaltar que não existe uso seguro de substâncias que alteram nosso cérebro e comportamento.** Assim, não há garantia de segurança relacionada a quantidade, frequência ou tempo de ação (ou seja, não existe droga forte ou fraca, existe droga).

ANEXOS

Para fazer o download dessa metodologia, [clique aqui](#).



3. Compreendendo a redução de danos da prática



INTRODUÇÃO

A **Redução de Danos (RD)** é um conjunto de princípios e ações para a abordagem dos problemas relacionados ao uso de drogas que é utilizado internacionalmente e apoiado pelas instituições formuladoras das políticas sobre drogas no Brasil. Tendo como objetivo o enfrentamento de problemas relacionados a comportamentos de risco e a formulação de práticas direcionadas aos usuários de drogas e aos grupos sociais com os quais eles convivem, pretende-se reduzir os danos causados pelo uso de álcool e drogas.

Trata-se portanto, de **abarcas ações do campo da saúde pública preventiva e de políticas públicas que visam prevenir o dano antes que ocorra** (ex. uso de adesivos de nicotina, servir bebidas em copos de plásticos ao invés de vidro, escolha de motorista sóbrio, tratamentos de substituição de drogas, etc.).

A **Estratégia de Redução de Danos (RD)** é tolerante, pois evita o julgamento moral sobre os comportamentos relacionados ao uso de substâncias psicoativas e às práticas sexuais, por exemplo, evitando intervenções autoritárias e preconceituosas. As Estratégias de Redução de Danos formulam práticas, direcionadas àqueles que usam drogas e aos grupos sociais com os quais convivem, que visam diminuir os danos causados por elas.

Em suma, as estratégias de RD buscam **desviar-se do uso de drogas em si e focar-se nos danos causados ao indivíduo e à sociedade**: não julga o comportamento de uso como certo ou errado; oferece opções para reduzir as consequências do uso; aceita que algumas pessoas usem drogas; preocupa-se com o manejo de questões cotidianas e práticas reais; e adota uma postura humanitária, baseada nas necessidades do usuário.

OBJETIVOS

- Analisar o conceito de Redução de Danos e sua aplicação na vida diária;
- Refletir sobre nossas decisões pessoais em relação ao uso de substâncias psicoativas, a diminuição dos danos físicos, psicossociais e jurídicos relacionados ao uso de drogas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Uma folha grande de papel (ou cartolina), para registrar a tempestade de ideias. A proposta é de que esse registro fique exposto ao longo do processo e possa ser consultado; • 4 cópias da Estória de Rafa, uma para cada grupp (disponível nos anexos).	1 hora e 40 minutos	• Por que as pessoas usam drogas? • Em que contexto as pessoas estão mais vulneráveis para usar substâncias? • Que atitudes uma pessoa que usa substâncias pode desenvolver para reduzir o dano (cuidar da saúde)?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Um aluno é convidado a encenar um personagem exposto à alguma substância.** Este personagem pode ser inspirado em algum personagem dos quadrinhos ou filmes. **Os demais alunos realizam uma primeira abordagem (conversa colaborativa) para alertar o personagem sobre opções e benefícios em diminuir os danos (consequências) associados ao uso de substâncias.**
- O Professor(a) deve questionar aos alunos: **“Como iniciar uma conversa com quem está apresentando problemas relacionados ao uso de substâncias?”**
- **Os participantes devem ser incentivados a compartilhar suas impressões sobre as dificuldades de abordar esse assunto com as pessoas com quem se relacionam** (amigos, colegas e família). O facilitador deve estimulá-los a refletir sobre essas situações e dificuldades.



2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Dividir a turma em 4 grupos e cada um receberá uma cópia da Estória de Rafa** (disponível nos anexos).

- **Cada um dos grupos deverá responder aos seguintes questionamentos sobre a Estória do Rafa:**
 1. Que situações da vida do Rafa podem estar contribuindo para usar substâncias?
 2. O uso de substâncias parece promover ao Rafa algum prazer no dia a dia?
 3. Existe evidências de prejuízos na vida familiar e do trabalho que tenham relação com seu estilo de vida?
 4. Quais comportamentos de Rafa colocam sua saúde em risco?
- **Proponha argumentos que podem ser utilizados em uma conversa com o Rafa sobre os problemas de uso de substâncias.** Não esqueça de promover a reflexão de Rafa sobre o seu estilo de vida, evitando julgamentos, direcionamentos e correções comportamentais.
- **Cada grupo apresenta a forma como vai abordar Rafa sobre os prejuízos que podem estar associados ao seu estilo de vida.**



3. DISCUSSÃO

TEMPO ESTIMADO: 40 MINUTOS

- Informe aos participantes que a grande maioria das pessoas que têm problemas com o uso de substâncias têm **dificuldade em suspender ou diminuir o uso**, mesmo quando desejam. Isso porque há alterações significativas que ocorrem tanto no estilo de vida da pessoa, quanto no cérebro.
- A mudança do estilo de vida é um processo muito difícil, podendo levar tempo, e por isso as pessoas resistem a buscar ajuda. Além disso, são comuns os sentimentos de culpa e a vergonha reforçados pela sociedade que estigmatizam usuários de substâncias.
- **É muito importante que as pessoas com problemas com o uso de substâncias recebam suporte de uma rede de apoio** (serviços e pessoas) para refletir sobre os problemas que está enfrentando. Questionar a pessoa se têm alguma ideia de como poderia diminuir o uso de drogas é uma boa estratégia de acolhimento (início de conversa). Isso porque os usuários de substâncias precisam ser tratados com respeito e acolhimento, buscando compreender as suas necessidades de vida que estão por trás do uso de substâncias.

- **Dicas ao(a) facilitador(a):**

- É importante abordar aqui que as dificuldades de Rafa sofrem interferência de um contexto de vida, e não somente do uso de substâncias. Observar que ele tem um repertório de oportunidade restrito (subemprego, subsalário, mora com a sogra, não acessa serviço de saúde, não se protege de infecção sexualmente transmissíveis, etc) que tende a ficar mais difícil.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Aborde como as nossas escolhas podem ser influenciadas pelas pessoas, cultura e ambiente que vivemos, e de que forma podemos agir, mesmo diante de um grupo de pessoas que estimamos.** As pessoas que conhecemos na infância podem fazer escolhas diferentes, respeitar as escolhas e a forma de viver de cada pessoa é fundamental.
- O estilo de vida e suas consequências são decisões individuais dentro de um contexto que pode ser favorável ou desfavorável. Por isso, **é importante refletir sobre hábitos de vida saudável.**
- Explore com o grupo pedindo a cada um que elabore uma frase: **“O que estou levando como reflexão desta atividade para minha vida?”**.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#).

ANEXO - OFICINA 3

ESTÓRIA DE RAFA

Rafa tem 19 anos, e adora tomar cerveja. Fuma em média 20 cigarros por dia, e às vezes gosta de tomar uma cachacinha.

Antigamente, ele só bebia quando ia para a balada com os(as) amigos(as) dançar e se divertir. Dizia que era para perder a timidez com as garotas e poder convencê-las a transar com ele.

Há mais ou menos um ano, Rafa começou a beber com maior frequência, pois as oportunidades de consumo aumentaram. Costuma gastar mais de 30% da sua renda em uso de substâncias. Tem muitos encontros, churrascos e aniversários de amigos para ir onde há oferta de bebidas e cigarros usados pela galera em geral.

Rafa, abandonou a escola na quinta série, e recentemente conseguiu um trabalho no shopping em serviços de apoio (organização e higiene) e a sua namorada também trabalha no shopping como vendedora de lojas, seu salário é pouco mais que um salário mínimo e com o que ganham juntos não conseguem ajudar a família a pagar as contas do mês. Ambos moram com a mãe da namorada.

Rafa costuma beber uma latinha quando está indo para a parada de ônibus depois de um dia de trabalho. Nos fins de semana bebe em maior quantidade, e diz que “naquelas horas em que bate uma canseira e em que é preciso ficar ligado toma um energético”.

A namorada está preocupada porque ele sempre chega meio “de fogo”, e nunca vai direto pra casa depois do trabalho. Às vezes chega querendo transar sem camisinha, dizendo que ele é a mulher da vida dele. A namorada descobriu que está grávida de 3 meses e ainda não contou para ele. O Rafa não costuma ir ao serviço de saúde e acha que isso é perda de tempo. A unidade de saúde mais próxima de sua casa fica no bairro vizinho e fica aberta no mesmo horário em que ele trabalha.



4. Enfrentando a vida de peito aberto e de cara limpa



INTRODUÇÃO

Esta atividade pretende auxiliar a reflexão ativa sobre as estratégias de enfrentamento que nos protegem e expõem a riscos no uso de álcool e outras drogas.

É fundamental entender que sempre se enfrentará circunstâncias sociais onde estaremos mais vulneráveis a ceder e assumir riscos, como usar drogas e transar sem proteção, por exemplo. Por isso **é fundamental que se construa relações de confiança para um bom desenvolvimento psicossocial.**

Ressalta-se que a família, a escola e o grupo de amigos são importantes meios de socialização para treinar habilidades sociais, cumprem um papel relevante na criação de condições para fortalecer estratégias de enfrentamento para lidar com situações adversas em que o uso de substâncias não seja uma alternativa.

Geralmente, os indivíduos costumam olhar para as ausências e faltas de habilidades em suas vidas (fraquezas), não se dando conta de seus pontos fortes, pois ao ignorá-los, os vê como algo comum, sem muita importância. Assim, acostuma-se com a crença de que o potencial mais significativo para melhoria e desenvolvimento pessoal na vida é “consertar” fraquezas, ao invés de promover pontos fortes (fortalezas).

Com isso, para refletir sobre estratégias de enfrentamento, **propõe-se olhar pela perspectiva das forças de caráter, da Psicologia Positiva**, as quais se referem às características de personalidade positivas dos seres humanos, de forma que os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos contribuam para o desenvolvimento e tornem a vida dos indivíduos melhor. Nesse referencial, 24 forças de caráter foram agrupadas em 6 virtudes: **1) Sabedoria; 2) Humanidade; 3) Justiça; 4) Moderação; 5) Coragem e; 5) Transcendência.**

Assim, explorar as características positivas e qualidades dos adolescentes pode contribuir para a reflexão de atributos positivos inatos e que podem ser desenvolvidos a partir de estímulos. **Isso contribui para fortalecer o desenvolvimento pessoal (autoconhecimento) e psicossocial como alternativa de promover o bem-estar e o florescimento humano.**

OBJETIVO

- Auxiliar ao adolescente a enfrentar situações que exijam autoconhecimento e energia emocional preventivo ao uso de drogas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Sala ampla; • Balões coloridos; • Aparelho de som com música (celular, caixa bluetooth, YouTube, Spotify); • Cópias da letra da música "Levanta e Vai", de André Luiz (disponível no Anexo A); • Duas cópias das "24 Forças" (disponíveis no Anexo B).	1 hora	• Qual a influência da pressão exercida por pessoas e grupos sociais para o uso ou prevenção do uso de drogas? • Quais estratégias me ajudam a enfrentar a pressão que pessoas ou grupos sociais (amigos, escola, família, trabalho) fazem sobre mim?

ROTEIRO



I. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Distribua folhas com a letra da música “Levanta e Vai”, de André Luiz.** [Clique aqui para acessá-la no YouTube.](#) (Disponível no Anexo A)
- Se os alunos conhecerem a música, solicite que cantem ou coloque o áudio para cantarem juntos. Em seguida, **peça que falem sobre qual o sentido que a música quer transmitir. O que esse sentido tem a ver com a adolescência.**



2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Divida os participantes em dois grupos.**

- Solicite a um grupo que fique no centro. **A este grupo serão dados pedaços de papel e balões de cores diferentes para cada aluno. Cada um escreve em um pequeno pedaço de papel alguma das forças de caráter que lhe é preciosa, conforme o modelo das "24 Forças"** (disponível no Anexo B). Após, peça para cada um colocar o pedaço de papel escrito dentro do seu balão, inflar e segurar.
- **Enquanto isso, o outro grupo ficará de mãos dadas, circundando o grupo que está no centro.**
- Serão dados dois códigos:
 - **Para o grupo do centro que defende seus balões (valores):** manter os balões no alto, sem deixar cair no chão. Defender os balões do centro, como se defende as forças de caráter que estarão representados nos balões.
 - **Para o grupo de fora que pressiona o grupo do centro (sem soltar as mãos):** mover-se conforme os códigos dados pelo facilitador:
 - Direita (mover-se para a direita, circulando o grupo do centro);
 - Esquerda (mover-se para a esquerda, circulando o grupo do centro);
 - Dentro (mover-se em direção ao grupo do centro pressionando-os);
 - Fora (mover-se em direção contrária ao grupo do centro).
- O grupo do centro não poderá segurar os balões que devem ficar em movimento no ar. O grupo de fora não poderá soltar as mãos, fará somente os movimentos do código de jogo indicado pelo facilitador (direita, esquerda, dentro e fora).
- **Inicie o jogo.**
- **Em um segundo momento, inverte-se a posição dos grupos,** seguindo os passos anteriores, possibilitando a ambos vivenciarem a pressão que o grupo exerce e a pressão que sofre. **Questione o grupo:**
 - O que aconteceu? Como se sentiram?
 - Aconteceram movimentos violentos no grupo?
 - Como foi a articulação dos grupos no exercício da pressão e da defesa?
 - Quais as dificuldades/facilidades de defesa das forças de caráter (valores)?
 - Como é pressionar e ser pressionado?
 - Como podemos relacionar essa experiência com o enfrentamento de situações onde nos sentimos pressionados a abrir mão dos nossos valores?

- **Atenção:** Cuidados com óculos, pregadores de cabelo, e adereços em geral. Dar preferência para executar a oficina em um ambiente amplo ou afastar as cadeiras e mesas o máximo possível.
- **Dica a(o) facilitador(a):** **Estimule os alunos a refletirem sobre as situações de vulnerabilidade do cotidiano que podem favorecer o uso de drogas**, como a pressão do grupo (por pares), o ambiente que frequenta e os recursos emocionais exigidos nas situações vivenciadas. Além disso, **dê ênfase às estratégias de enfrentamento adaptativas positivas para lidar com essas situações** que exigem autoconhecimento e energia emocional sem que haja o uso de drogas, como por exemplo contar com apoio de familiares, conversar sobre seus sentimentos, buscar relações respeitadas, compartilhar opiniões, desenvolver habilidades para manejar ansiedade e desconforto social, estar em contato com uma rede de apoio que inclui pessoas de confiança, etc. **Relacione a importância de conhecer as próprias forças de caráter para fortalecer as estratégias de enfrentamento coerentes aos seus valores.**



3. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Explique aos alunos que existem muitas estratégias de enfrentamento para as situações da vida que nos exigem emocionalmente.** Sejam emoções reconhecidas como positivas (alegria, euforia, amor, felicidade, bem-estar, tranquilidade) ou negativas (raiva, frustração, tristeza, ansiedade, vergonha, culpa e medo). Ampliar o repertório de estratégias adaptativas auxilia na prevenção de comportamentos de risco e promove decisões comportamentais protetivas, alternativas ao uso de substâncias psicoativas. Quando o adolescente enfrenta suas dificuldades de maneira adaptativa corre menos risco de usar as substâncias como reguladores emocionais e comportamentais.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#).

ANEXO A - OFICINA B

LETRA DA MÚSICA "LEVANTA E VAI"
ARTISTA: ANDRÉ LUIZ, LP MARDOMBA / ÁLBUM: LEVANTA E VAI
GÊNERO: HIP-HOP/RAP | DATA DE LANÇAMENTO: 2016

A coisa foi, leva todo mal embora
Agradeço, engrandeço, o milagre é o "agora"
Levanta e vai, o que passou não volta mais
Sentir de menos, é um mal que tu te faz
Sem dor, é impossível ter a glória
O sofrimento é um mestre, na trajetória
A tua coragem te mantém firme nesse mundo
Levanta e vai, é o meu conselho de irmão
Eu vou cantar, tudo aquilo que acredito
Santidade que recusa, para além do teu ouvido
Falo de espírito, meu canto é lírico
Sentir tua emoção, tocar teu parangarito
Falo de fé, pois sem ela, nada semente
Falo do amor, pois só assim me sinto pleno
Falo do bem, pois só assim alongo o mal
Somos o sol e brilhemos no temporal
E não caímos, pra aprender como se anda
Nós decidimos, pra aprender como se ama
Andamos na corda bamba, vivendo esse milagre
Procurando que em meio ao caos, essa vida ainda vale
Então reagiu, vai pra cima, e reage
E nunca é tarde, meu mano, muita coragem
Isso serve pra ouvir, o teu alma assumir
E caso você caia, que seja só pra descansar
Dentro do ringue, é você contra tu mesmo

A dor que tu carrega, eu também levo no peito
Toda essa labuta, faz parte dessa luta
Tira o vício da rua, há um céu, depois da chuva
Levanta e vai e não olhe para trás
A intenção que tu carrega é a vida que herdou
Vou fazer o que posso, aquilo que acredito
Vou viver no topo, cantando ao infinito
Vou fazer o que posso, aquilo que acredito
Vou viver no topo, cantando ao infinito
Vou fazer o que posso, aquilo que acredito
Vou viver no topo, cantando ao infinito
Vou fazer o que posso, aquilo que acredito
Vou viver no topo, cantando ao infinito
Vou fazer o que posso, aquilo que acredito
Vou viver no topo, cantando ao infinito



3. PRA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática Uso Abusivo de Álcool e Outras Drogas? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

* ARTIGO "FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO PARA O USO DE DROGAS NA ADOLESCÊNCIA"

Este artigo apresenta uma visão compreensiva da complexidade dos fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência. Resume diversos contextos – individual, familiar, escolar, grupo de pares, midiático e comunidade de convivência – propícios tanto ao risco quanto à proteção ao uso das drogas lícitas e ilícitas. Clique [aqui](#) para acessar.

* RELATÓRIO DO GRUPO DE TRABALHO: GT 07 - EDUCAÇÃO SOBRE DROGAS E SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS (CONGRESSO INTERNACIONAL DA ABRAMD)

Este relatório apresenta os fatores de proteção ao uso de drogas entre jovens dando destaque ao papel das atividades de lazer e extra-escolares, apontando que estratégias de ações podem ser implementadas nas escolas. Clique [aqui](#) para acessar.

* SITE DA ASSOCIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR DE ESTUDOS EM ÁLCOOL E DROGAS (ABRAMD)

Trata-se de uma associação multidisciplinar de estudos na área de drogas , buscando um fórum coletivo de debates e reflexão sobre o tema, de abrangência nacional. A ABRAMD compila em sua biblioteca virtual os últimos relatórios sobre a epidemiologia de drogas entre escolares, assim como divulga estratégias preventivas na escola. Clique [aqui](#) para acessar.

* RELATÓRIO DE PESQUISA DO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR (PENSE)

Esta pesquisa foi capaz de apontar importantes indicadores sociais para a população jovem brasileira. Alguns dos resultados foram: o uso precoce de álcool e tabaco, exposição ao uso precoce na família, assim como um aumento do uso de medicamentos controlados. Acesse o relatório [aqui](#) e a apresentação [aqui](#).

SITE DO CENTRO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PSICOTRÓPICAS (CEBRID)

Neste site você encontra livretos e folhetos de caráter ao mesmo tempo informativo e de prevenção ao abuso dessas substâncias e são dirigidos ao público em geral, principalmente a estudantes a partir dos 12 anos de idade. Clique [aqui](#) para acessar.

CARTILHA INFORMATIVA SOBRE MACONHA, COCAÍNA E INALANTES

Esta cartilha oferece, em poucas páginas, informações científicas sobre maconha, cocaína e inalantes. O objetivo é contribuir para que nós, brasileiros, possamos exercer nosso direito de ter acesso a dados científicos numa área dominada por crenças e preconceitos. Clique [aqui](#) para acessar.

CARTILHA INFORMATIVA PARA EDUCADORES SOBRE A ABORDAGEM DO TEMA DAS DROGAS

Esta cartilha oferece subsídios teóricos e práticos para que seus esforços sejam mais alinhados com o que as pesquisas científicas têm apontado como mais eficaz no campo da prevenção do consumo de drogas na escola. Clique [aqui](#) para acessar.

CARTILHA SOBRE MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

Nesta cartilha é possível analisar a situação que motiva o desejo de mudança, definir objetivos e montar um plano de ação pode ser uma grande ajuda para alguém que queira mudar. E mesmo que não se tenha êxito numa primeira tentativa, sugere um plano bem pensado que aumenta as possibilidades de sucesso da próxima tentativa. Clique [aqui](#) para acessar.

CARTILHA SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS DO USO DE ÁLCOOL POR JOVENS E ADOLESCENTES

Essa cartilha discute o uso de bebidas alcoólicas para informar os jovens, ajudando a desfazer mitos, oferecendo dicas e fazendo algumas sugestões sobre maneiras de diminuir os riscos associados ao consumo de álcool. Clique [aqui](#) para acessar.

CARTILHA SOBRE REDUÇÃO DE DANOS E ABSTINÊNCIA

Apresenta informações sobre os objetivos da redução de danos e abstinência, conceitos, sintomas a serem enfrentados durante o processo de recuperação, assim como os aspectos de humor e comportamentais envolvidos. Clique [aqui](#) para acessar.

CARTILHA SOBRE PROJETOS DE PREVENÇÃO AO USO DE DROGAS NA ESCOLA

Esta cartilha traz as reflexões de professores e estratégias de implementação de ações preventivas ao uso de álcool e outras drogas no contexto escolar (2014). Clique [aqui](#) para acessar.

VÍDEO SOBRE PREVENÇÃO DE DROGAS PRODUZIDO POR ESTUDANTES DA UFPR

Clique [aqui](#) para acessar.



4. PRA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de outras metodologias ativas que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para promover a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática Uso Abusivo de Álcool e Outras Drogas.

- **Filmes:**
 - **Paraísos Artificiais:** A história retrata o mundo das festas raves (eventos de música eletrônica) e como o uso de drogas impacta nas vidas da DJ Erika (Nathália Dill), sua amiga Lara (Livia de Bueno) e Nando (Luca Bianchi), preso em Amsterdã (Holanda) depois de ser pego pela polícia com drogas na mala. Dirigido por Marcos Prado, o filme tem roteiro que envolve o espectador e traz a reflexão sobre o risco dos jovens desperdiçarem suas vidas.
 - **Bicho de Sete Cabeças:** Nesse drama dirigido por Laís Bodanzky, Wilson (Othon Bastos) e seu filho, Neto (Rodrigo Santoro) têm uma relação difícil. O vazio entre eles aumenta cada vez mais porque o pai não entende o mundo particular do filho. Mandado para um manicômio, Neto luta contra um sistema corrupto e pouco preocupado com a recuperação das pessoas.
 - **Diário de um Adolescente:** Neste filme, Leonardo Di Caprio interpreta Jim, um adolescente talentoso para esportes, que acaba desviando do seu caminho de sucesso quando entra no mundo das substâncias. Jim transforma sua vida em um inferno, chegando a praticar crimes e a prostituir-se para bancar seu vício.
 - **28 Dias:** Gwen Cummings (Sandra Bullock), é uma escritora que leva sua vida inconsequentemente. Vê-se internada em uma clínica de reabilitação para dependentes de álcool, após provocar um acidente de carro. Antes sem qualquer crítica em relação a sua dependência de álcool, aos poucos Gwen começa a perceber que o álcool realmente tomou um grande espaço em sua vida. Auxiliada por outros pacientes, Gwen começa a se dar conta de que tem um sério problema.
 - **O Vôo:** O piloto Whip Whitaker (Denzel Washington) enfrenta um problema no motor de um avião consegue salvar a aeronave e seus passageiros, tornando-se um herói. Mas a Administração Federal de Aviação investiga o episódio e encontra evidências de abuso de álcool e drogas após um exame de sangue. Assim como um histórico de abusos e riscos relacionados ao uso de álcool.



- **Blog sobre estratégias de psicologia positiva na escola:**

Neste blog, a partir de diversos estudos sobre Psicologia Positiva na escola, este grupo apresenta sugestões para ampliar o bem-estar e engajamento dos alunos, levando em consideração a BNCC e o conceito de educação integral. Clique [aqui](#) para acessar.

- **Livros com experiências de prevenção do uso de droga:**

- **A experiência brasileira de prevenção escolar e comunitária do uso de álcool e outras drogas: registro histórico de adaptação, implementação e avaliação entre os anos de 2013 e 2018.** Clique [aqui](#) para acessar;

- **Construindo na escola um programa para prevenção de drogas.** Clique [aqui](#) para acessar.

- **Escritório das Nações Unidas sobre drogas e crime:**

Destaca que programas de prevenção do uso de drogas são eficazes quando atendem às necessidades de uma comunidade, envolver todos os setores relevantes e são baseados em evidências científicas. Este site apresenta iniciativas voltadas para a família, a escola e o ambiente de trabalho. Clique [aqui](#) para acessar.

- **Revista de estratégias de abordagem em saúde para adolescentes:**

Apresenta de forma estruturada dinâmicas educativas para abordagens de temas sensíveis em saúde específicas para o grupo jovem. Clique [aqui](#) para acessar.

- **Artigo científico:**

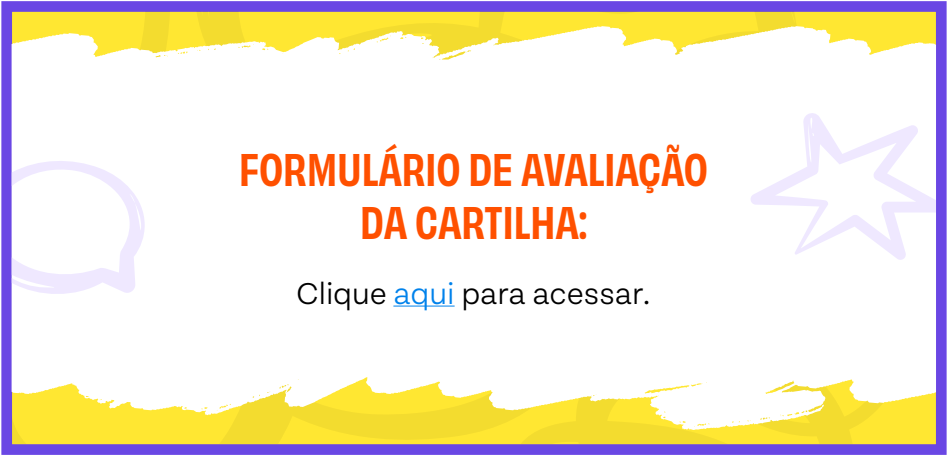
Identificou estudos desenvolvidos em escolas relativos às práticas pedagógicas de prevenção do tabagismo entre adolescentes. O artigo identificou 8 estudos que descrevem como aplicaram essas práticas. Clique [aqui](#) para acessar.





5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências! No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o programa a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!



FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA:

Clique [aqui](#) para acessar.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alecrim LT. Estratégias de Prevenção e Controle do uso de Drogas entre adolescentes: Estudo Cientométrico e Overview de Revisões Sistemáticas. Brasília: Fiocruz.

Dissertação de Mestrado. Fundação Oswaldo Cruz, 2019. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/iciet/49592/lucas_alecrim_fiodf_mest_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Associação Brasileira de Enfermagem. Revista Adolescer: compreender, atuar, acolher. Capítulo 6. Dinâmicas de Prevenção ao Uso indevido de Drogas. [Internet]. Disponível em: <http://www.abennacional.org.br/revista/cap6.5.html>. Acessado em 20 out. 2022.

Ayres JR, Calazans GJ, Saletti Filho HC, França Júnior I. Risco, vulnerabilidade e práticas de prevenção e promoção da saúde. In: Campos GW, Minayo MC, Akerman M, Drumont Júnior M, Carvalho YM, organizadores. Tratado de saúde coletiva. 2a ed. São Paulo: Hucitec; 2012.

Ayres, J. R. de C. M., Calazans, G. J., Saletti Filho, H. C., & Franca Junior, I. (2009). Risco, vulnerabilidade e práticas de prevenção e promoção da saúde. In Tratado de saúde coletiva PP - São Paulo. HUCITEC/ FIOCRUZ. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/347426/mod_resource/content/1/risco_vulnerabilidade%20Ayres%20e%20cols.pdf. Acesso em: 23/10/2022.

Bessa MA, Casella CB, Boarati MA, Scivoletto S. Crianças e adolescentes. Prevenção ao uso de substâncias. In: Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas. Diehl A, Cordeiro DC, Laranjeira R. (Org.). 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Bittencourt ALP, França LG, Goldim JR. Vulnerable adolescence: bio-psychosocial factors related to drug use. Revista Bioética. 2015;23(2):311-9. doi: 10.1590/1983-80422015232070. <https://doi.org/10.1590/1983-80422015232070>

Brasil. Ministério da Cidadania. Plano Nacional de Políticas sobre Drogas (PLANAD). [internet]. Brasília(DF): Ministério da Cidadania, 2019. Disponível em: https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/sua-protecao/politicas-sobre-drogas/arquivo-manual-de-avaliacao-e-alienacao-de-bens/planad_set_2022.pdf

Brasil. Conselho Nacional Antidrogas. A Prevenção do Uso de Drogas e a Terapia Comunitária. Brasília: Secretaria Nacional Antidrogas, 2006. Disponível em: http://www.mpgp.br/portalweb/hp/54/docs/cartilha_-_a_prevencao_do_uso_de_drogas_e_a_terapia_comunitaria.pdf. Acessado: 22/10/2022.

Carlini EA et al. II Levantamento domiciliar sobre o uso de drogas psicotrópicas no Brasil: estudo envolvendo as 108 maiores cidades do país: 2005 - Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID). Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), 2006. Disponível em: <https://cetadobserva.ufba.br/sites/cetadobserva.ufba.br/files/632.pdf>. Acessado: 22/10/2022.

Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID). Site: <https://www.cebrid.com.br/>

Diehl A, Figlie N. Aconselhamento em dependência química (Org.). São Paulo: Roca; 2010.

Diehl A, Figlie N. Fatores de risco e fatores de proteção. In: Diehl A, Figlie N. Prevenção ao uso de álcool e drogas: o que cada um de nós pode e deve fazer? Porto Alegre: Artmed; 2014. p. 39-49

Diehl A, Figlie N, Campos GM. Prevenção ao uso de substâncias. In: Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas. Diehl A, Cordeiro DC, Laranjeira R. (Org.). 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Faria Filho EA, Queiros PS, Medeiros M, Rosso CFW, Souza MM. Perceptions of adolescent students about drugs. Rev Bras Enferm. 2015 May/June;68(3):517-23. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680320i6>. Silva R. When school operates in the awareness of young teenagers in the fight against STDs. Educ rev. 2015 July/Sept;57:221-38. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-4060.41170>. Acesso em: 23/10/2022

Florêncio, Raquel Sampaio e Moreira, Thereza Maria Magalhães. Modelo de vulnerabilidade em saúde: esclarecimento conceitual na perspectiva do sujeito-social. Acta Paulista de Enfermagem [online]. 2021, v. 34 [Acessado 23 Outubro 2022] , eAPE00353. Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021A000353>>. Epub 14 Jul 2021. ISSN 1982-0194.

França MG, Santos MVF, Noto AR. Prevenção do uso indevido de substâncias psicoativas. In: Siqueira MM (Org.) Álcool, tabaco e outras drogas na atenção básica. Vitória: EDUFES, 2016. 284p.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019/ IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf> (Relatório) https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/ad542e8a6ea81cd154e61fc7edf39d00.pdf (Apresentação).

Ignaszewski MJ. The Epidemiology of Drug Abuse. J Clin Pharmacol. 2021 Aug;61 Suppl 2:S10-S17. doi: 10.1002/jcph.1937. PMID: 34396554.

Kantorski LP, Lisboa LM, Souza J. Grupo de prevenção de recaídas de álcool e outras drogas. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2005;1;1. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762005000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 24 out. 2022.

Krist AH et al. Primary Care-Based Interventions to Prevent Illicit Drug Use in Children, Adolescents, and Young Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. 2020 May 26;323(20):2060-2066. Disponível em: doi:10.1001/jama.2020.6774

Kulak JA, Griswold KS. Adolescent Substance Use and Misuse: Recognition and Management. Am Fam Physician. 2019 Jun 1;99(11):689-696. PMID: 31150174.

Ma M, Malcolm LR, Díaz-Albertini K, Sánchez JC, Simpson B, Cortes L, et al. Cultural Assets and substance use among hispanic adolescents. Health Educ Behav. 2017;44(2):326-31.

Macedo JKSS et al. Vulnerabilidade e suas dimensões: reflexões sobre os cuidados de enfermagem aos grupos humanos [Vulnerability and its dimensions: reflections on Nursing care for human groups] [Vulnerabilidad y sus dimensiones: reflexiones sobre los cuidados

de enfermagem a los grupos humanos]. Revista Enfermagem UERJ, [S.l.], v. 28, p. e39222, jul. 2020. ISSN 2764-6149. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/39222>>. Acesso em: 23 out. 2022. doi:<https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.39222>.

Nasheeda A, Abdulah HB, Krauss SE, Ahmed NB. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. Int J Adolesc Youth. 2018 May. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278>. Acesso em: 22/10/2022.

National Institute on Drug Abuse. Substance Abuse and Mental Health Prevention. [Internet]. 2022 [capturado em 20 out. 2022]. Disponível em: Prevention of Substance Use and Mental Disorders | SAMHSA

Noronha APP, Batista HHV. Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros. Revista Colombiana de Psicologia. 2020;29;1. Disponível em: <https://doi.org/10.15446/v29n1.72960>. Acessado em: 24 out 2022.

Organização Mundial de Saúde. Neurociência do uso e da dependência de substâncias psicoativas / Organização Mundial da Saúde. São Paulo: Roca, 2006. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42666/9788572416665_por.pdf;jsessionid=DD77CC4BC0153083284075C961C540C9?sequence=2

Onrust SA, Otten R, Lammers J, Smit F. School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. Clin Psychol Rev. 2016;44:45-59.

Pechansky F, Szobot MC, Scivoletto S. Uso de Álcool entre Adolescentes: conceitos, características epidemiológicas e fatores etiopatológicos. Revista Brasileira Psiquiatria. 2004; 26;1: 4-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000500005>. Acessado em: 23/10/2022.

Pereira CA, Campos GM, Bordin S, Figlie NB. Prevenção ao abuso de álcool e outras drogas. In: Figlie NB, Bordin S, Laranjeira R. Aconselhamento em dependência química. 2. ed. São Paulo: Roca; 2012.

Peterson C, Seligman ME. Character strengths and virtues: a handbook and classification. American Psychological Association. Washington, 2004.

Pereira AP, Paes AT, Sanchez ZM. Factors associated with the implementation of programs for drug abuse prevention in schools. Rev Saude Publica. 2016;50:44.

Pires, Laurena Moreira, Souza, Márcia Maria de e Medeiros, Marcelo Aspects of protection and social vulnerability of teenagers in public all-day schools. Revista Brasileira de Enfermagem [online]. 2020, v. 73, n. Suppl 1 [Acessado 21 Outubro 2022], e20190211. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0211>>. Epub 10 Jul 2020. ISSN 1984-0446.

Pillon, Sandra Cristina e Luis, Margarita Antonia Villar. Modelos explicativos para o uso de álcool e drogas e a prática da enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2004, v. 12, n. 4 [Acessado 23 Outubro 2022], pp. 676-682. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-11692004000400014>>. Epub 29 Set 2004. ISSN 1518-8345.

Reis AAC, Malta DC, Furtado LAC. Challenges for public policies aimed at adolescence and youth based on the National Scholar Health Survey (PeNSE). *Ciênc Saúde Coletiva*. 2018;23(9):2879-90. doi: 10.1590/1413-81232018239.14432018. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.14432018>

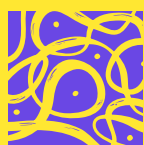
Silva AG, Rodrigues TCL, Gomes KV. Adolescência, vulnerabilidade e uso abusivo de drogas: a redução de danos como estratégia de prevenção. *Rev. psicol. polít.* 2015;15;33:335-54. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpp/v15n33/v15n33a07.pdf>. Acessado em 24 out. 2022.

Stockings E, Hall WD, Lynskey M, Morley KI, Reavley N, Strang J, et al. Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. *Lancet Psychiatry*. 2016;3(3):280-96.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) - Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime, 2022. <https://www.unodc.org/unodc/data-and-analysis/world-drug-report-2022.html>

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) - Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime, 2022. <https://www.cdebrasil.org.br/relatorio-mundial-sobre-drogas-2022-do-unodc-destaca-tendencias-atuais-nos-mercados-de-drogas-ilicitas-impactos-das-drogas-sobre-o-meio-ambiente-e-dados-uso-de-drogas-por-mulheres-e-jovens>

Yap MBH, Cheong TWK, Zaravinos-Tsakos F, Lubman DI, Jorm AF. Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Addiction*. 2017 July;112(7):1142-62. <https://doi.org/10.1111/add.13785> Acesso em: 22/10/2022.



Geração **CONSCIENTE**

O CUIDADO TRANSFORMA



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Código GCE 0045.0355.010043 -

CARTILHA SES - TÍTULO: SONHANDO ALTO - FERRAMENTAS PARA ALÇAR VOO



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

*Sonhando
Alto*

FERRAMENTAS PARA ALÇAR VOO



.RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE
DE SEGURANÇA PÚBLICA



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**
SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA



Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma”	4
1. Pra começo de conversa	8
2. Metodologias	14
1. Consumo e Consumismo: Necessidade X Desejo	17
2. O que é Felicidade: Sobre Ter e Ser	25
3. Planejamento de Vida: Construindo um Mapa de Navegação	31
4. Transformação Social: Jardineiros dos Sonhos e a Árvore da Transformação	40
3. Pra saber mais	46
4. Pra fazer mais	50
5. Feedback da cartilha	54
Referências bibliográficas	55



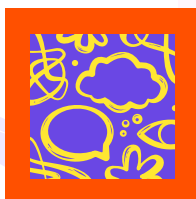


APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a coletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.



3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.



5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.



7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:

-  **1. Habilidades socioemocionais**
-  **2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência**
-  **3. Direitos sexuais e reprodutivos**

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de **três eixos de ação:**

- 1. Informação:** comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;
- 2. Educação em saúde:** oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;
- 3. Engajamento social:** concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS DESENVOLVER O TEMA **SONHANDO ALTO.**

POR QUE “**GERAÇÃO CONSCIENTE?**”

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emergja uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na [pasta de materiais](#).

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!



I. PRA COMEÇO DE CONVERSA

É provável (ou mesmo desejável) que cada criança tenha algum sonho para quando crescer. Com frequência, quando perguntamos às crianças sobre seus sonhos, especialmente em regiões socialmente vulnerabilizadas, elas respondem: ser jogador de futebol, médica e até presidente.

Possuir sonhos é um indicador emocional extremamente positivo. Uma criança ou adolescente que não sonha demonstra que está ligado basicamente ao modo de sobrevivência, ou seja, está enfrentando tantas dificuldades que não consegue vislumbrar para si um futuro adiante.

Sonhar não é uma coisa "desimportante". O sonho confere ao adolescente um "senso de amanhã". Neste momento, **o sonho transforma-se em esperança e fornece, então, uma perspectiva de viver melhor e mais feliz. Isso confere aos/ às adolescentes algum discernimento sobre a importância de suas escolhas para almejá-lo.**

Em um momento social tão delicado pelo qual o mundo está passando, especialmente em um período pós-pandêmico, de tantas perdas afetivas, sociais e econômicas, em que fomos confrontados com a dor e o desespero, sonhar pode ser um grande desafio até para adultos como nós.

Por mais que alguns estudantes pareçam estar tão longe de suas escolhas acadêmicas e profissionais, precisamos entender que acreditar nos sonhos, pressupõe trabalhar para realizá-los. Isso de algum modo os empodera para a perspectiva de que uma força indomável que pode ajudar a superar as intempéries da vida, sejam individuais ou comunitárias, para irem um pouco além de onde chegaram até agora e talvez ainda mais longe do que foram aqueles que chegaram antes.

Não estamos falando de meritocracia, lembrem-se da metodologia da corrida dos privilégios, em que ficou nítido esse sofisma de que bastaria força de vontade para alcançarmos nossos sonhos. Há muitas questões do escopo social que refletem diretamente nas oportunidades oferecidas aos/às jovens de nosso país. E sim, é necessário que a sociedade como um todo (políticos, gestores, educadores, comunicadores, etc) deve fazer a sua parte para que jovens tradicionalmente vulnerabilizados tenham mais oportunidades, mas a questão é que sem o sonho, ele não saberá sequer o que fazer com elas.

As metas muitas vezes são simbólicas. Nem sempre o destino final é exatamente o que se esperava no começo da caminhada: um diploma universitário específico, conhecer um determinado lugar, tornar-se um artista ou conseguir um emprego x. Todos esses objetivos nem sempre são atingidos em sua completude, mas frequentemente tornam-se balizas para o

caminho. Como disse Ana Villela na música que viralizou há alguns anos atrás “Não é sobre chegar no topo do mundo e saber que venceu, é sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu.”

Sonhar aumenta no/na estudante a perspectiva de futuro, lhe confere um maior senso de perseverança, resiliência e resistência perante os percalços do caminho. Lembram-se da metodologia do termômetro, para gerenciamento de risco? É sobre isso também: Sobre gerenciar os riscos que podem minar os sonhos, sobre construir um caminho mais suave e coerente com aquilo que se almeja.

SONHAR, PLANEJAR E TORNAR-SE PROTAGONISTA

Sonhar acordado é fácil. É como lançar desejos em um imenso telão liso, e ali imprimir nossas cores, formas e texturas. Assim mesmo, sem filtro, critério ou organização.

Só que se for assim, não vai acontecer. Um monte de tintas, pincéis, aguarrás, trapos e telas jogados no chão são só bagunça. Utilizados da forma correta podem ser arte. Para isso servem as ferramentas quando se faz um quadro. Para riscar, preencher, pintar, dar forma, cor e vida para a obra. Assim também é com a arte de viver.

Planejar a vida é utilizar instrumentos adequados para que se possa esboçar, formatar e concluir projetos. O planejamento pressupõe gestos e atitudes concretas e muitas vezes demandam atenção no caminho e mudanças de rota. Para o/a adolescente/ jovem, atingir determinadas metas pode parecer algo inatingível. Muitos (as) estudantes encontram-se diante de encruzilhadas da vida, difíceis de superar. Nessas horas, você pode lembrá-lo do dito popular: “Mar calmo nunca fez bom marinheiro”. Apesar das dificuldades da vida, da carência de oportunidades e das iniquidades sociais, é possível (e mais que isso, necessário) que o jovem se empodere a ponto de tornar-se protagonista de sua história.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NA ESCOLA

Embora frequentemente subestimados pela sociedade moderna, **os sentimentos são uma fonte efetiva de aprendizado.** Eles conferem significado à vida humana, nos ajudam a amadurecer, fortalecer e florescer.

“Elas também emergem enquanto enfrentamos episódios, eventos e situações que nos esmagam, magoam, ridicularizam e nos frustram e entristecem, por tudo isto, as emoções e as expressões faciais e gestuais fornecem informações adaptativas de enorme relevância para a aprendizagem, elas são fenomenológicas porque são subjetivamente experienciadas e vivenciadas.”¹

¹ Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014

As questões relacionadas à temática socioemocional na escola têm sido levadas tão a sério nos últimos anos que até a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) demanda que habilidades socioemocionais estejam presentes em todas as escolas do país, sejam públicas ou privadas. **O BNCC preconiza como primordiais, algumas habilidades socioemocionais dos/das estudantes²:**

- Conhecimento;
- Pensamento crítico e criativo;
- Comunicação;
- Repertório sociocultural;
- Argumentação;
- Autoconhecimento e capacidade de elaborar um projeto de vida;
- Saberes digitais;
- Cooperação;
- Cidadania.

Professores também devem desenvolver habilidades socioemocionais

Da mesma forma que ninguém pode replicar um conteúdo se não tiver domínio sobre ele, o mesmo ocorre com as competências socioemocionais. **Desenvolver essas habilidades internamente, é o primeiro passo para poder capacitar os estudantes nesse sentido.** Essas aptidões também são fundamentais para o professor ter um bom desempenho em sala de aula. A sensibilidade e a empatia, por exemplo, são habilidades que ajudam (e muito) os professores a detectarem em seus estudantes mudanças comportamentais (exacerbadas ou sutis) que podem revelar situações mais graves.

Marasmo, sonolência, apatia, isolamento e falta de perspectivas, por exemplo. Além destas manifestações frequentemente derivarem para falta de envolvimento social e baixo desempenho escolar, frequentemente esses sinais podem se apresentar também como a ponta do iceberg para questões muito mais graves, como depressão, mutilação e até suicídio.

Aliás, é importante frisar que **suicídio é a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 24 anos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, a OMS.** Sendo assim, porque isso ainda não foi tratado como uma epidemia, e porque ainda subestimamos em sala de aula um problema de natureza tão grave?

² Disponível em: <https://educacao.imagine.com.br/metodologias-ativas-segundo-a-bncc/>

Depressão de adolescentes é hoje mais frequente e tem maior risco de suicídio³

Risco de suicídio é até 3 vezes maior em adolescente que sofre bullying⁴

Já falamos de Bullying antes em um outro contexto reflexivo, do ponto de vista do coletivo em relação ao indivíduo, lembram? Então, **aqui estamos abordando o tema do ponto de vista da capacidade individual de lidar com certas adversidades.**

Temos vivido numa era de incertezas, repleta de profundas transformações sociais que exigirão cada vez mais de nós, docentes e discentes, no sentido de trabalharmos melhor o lado afetivo, reflexivo e social. As habilidades cognitivas seguem com o mesmo grau de importância de sempre, mas hoje já se reconhece que para além do quociente intelectual, o quociente emocional também passa a ser importante. As habilidades emocionais ajudarão os estudantes a lidarem de maneira positiva com situações concretas do dia a dia, tanto no ambiente familiar e escolar, como no ambiente profissional.

As práticas tradicionais de ensino aliadas a um conceito de formação integral e complementar do ser humano, apoiadas em uma metodologia interdisciplinar, ajudarão o/a estudante a desenvolver competências importantes como⁵:

- Autogerenciamento;
- Autoconsciência;
- Consciência social;
- Habilidades de relacionamento;
- Tomadas de decisão responsável;
- Inteligência emocional;
- Gerenciamento de pessoas.



Quais são os benefícios de desenvolvermos as habilidades socioemocionais dos/ das estudantes⁶?

- Melhoria do aprendizado;
- Redução de problemas relacionados à indisciplina;

³ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c51jd00z9d2o>

⁴ Disponível em: www.vidaeducacao.com.br/risco-de-suicidio-e-ate-3-vezes-maior-em-adolescente-que-sofre-bullying/

⁵ Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/aprofundamentos/195-competencias-socioemocionais-como-fator-de-protecao-a-saude-mental-e-ao-bullying>

⁶ Disponível em: www.sponte.com.br/saiba-qual-e-a-importancia-de-desenvolver-as-habilidades-socioemocionais-nos-alunos/

- 
- Diminuição do bullying;
 - Redução do uso de drogas e álcool por parte dos jovens;
 - Promoção da saúde mental entre os estudantes;
 - Melhora na relação entre estudantes e professores;
 - Promoção da auto aceitação, problema comum em crianças e adolescentes;
 - Presença de atividades mais dinâmicas, o que incentiva os/as estudantes a participarem ativamente das aulas;
 - Inclusão de valores na sala de aula, como respeito e empatia;
 - Inclusão do autocontrole em atividades escolares, aumentando o rendimento e resultados dos alunos em diversas atividades, especialmente nas avaliativas.

E O QUE ISSO TEM A VER COM TUDO QUE FALAMOS ATÉ AQUI?

Falamos sobre tanta coisa neste percurso que estamos trilhando juntas (os)... sexualidade, saúde, bullying, uso de álcool e drogas, etc; mas no que todos esses temas convergem quando falamos sobre alçar voos, planejar o futuro e fomentar sonhos?

Bem, nós não somos fragmentos de seres, somos seres inteiros, complexos e repletos de paisagens internas e valores. Como lidamos com tudo isso impacta diretamente como construímos nossos passos. **Quando falamos de gênero, saúde sexual e reprodutiva, violência, bullying, empatia, sustentabilidade financeira, estamos falando dos tijolos que irão pavimentar a estrada que leva ao futuro.**

Falar sobre sexualidade, por exemplo, é muito mais do que falar sobre sexo. É também falar sobre seus seus sentimentos, como lidam com seus pares e como se comportam nas relações e na vida. Quando falamos de gênero, estamos falando de tantas coisas, das “regras” sociais que dizem como os jovens devem ser ou se comportar, das violências de gênero e das relações patriarcais. **Todas essas questões que direta ou indiretamente os/as adolescentes vivenciam, acabam gerando um impacto tremendo na forma como se enxergam e como se relacionam perante o mundo**, e muitas vezes precisam de ajuda para lidar com essas questões, porque são demandas que **podem interferir em como esses (as) jovens se sintam mais ou menos desencorajados perante a vida e o amanhã.**



Uma gravidez não intencional, uma IST, uso de álcool e drogas, cicatrizes deixadas por relações abusivas ou de bullying, **todos esses episódios podem interromper ou adiar sonhos**, e como já trabalhamos em outras cartilhas, o Sistema Único de Saúde tem serviços de saúde que podem contribuir, e muito, no processo de construção de um futuro com saúde, direitos sexuais e planejamento reprodutivo.

O empoderamento jovem, a capacidade do/da estudante de gerenciar riscos (já falamos sobre isso antes, lembra?), **o sentimento de pertencimento social e o protagonismo social da juventude podem ajudar a “virar esse jogo”.**

Alguém “empoderado” tem a plena noção de seus deveres e direitos, e como diz o samba, “vai em frente e não se atrapalha”.

Muitas vezes, realizar sonhos pode até parecer algo impossível, mas planejá-los pode nos ajudar a torná-los realidade, e mais que isso! **Quando um jovem abre caminho para si, por vezes abre caminho para toda a sua comunidade. Quando quebra-se o ciclo de iniquidades e desesperanças, novas perspectivas se abrem não apenas para um, mas para todos.**

O sonho da jovem negra Rosa Parker em estudar abriu espaço para que, hoje, todas as escolas norte-americanas tenham estudantes negros, algo inimaginável na sua época.

Há algumas gerações, fazer parte de uma comunidade, grupo social, étnico ou tradicionalmente marginalizado, era como estar atrelado a uma casta imutável. Hoje, apesar de ainda testemunharmos diversas manifestações de injustiça social, termos que lutar contra vários estereótipos e preconceitos, as coisas têm se transformado.

Cotas, e outras medidas de políticas afirmativas e reparação histórica, têm aberto portas para negros, pessoas com deficiência, mulheres e pessoas LGBTQIA+. Antes desses direitos serem garantidos para a geração atual, muitos sonhadores das gerações anteriores idealizaram, lutaram e concretizaram esses sonhos.

O sonho de alguns tornou-se a realidade de outros e os sonhos desses outros, levarão as gerações futuras ainda mais longe.

Vale lembrar que um sonho não é um fim em si mesmo, mas uma força motriz que nos impele para frente, assim como a utopia. **“A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar.”** – Fernando Birri, citado por Eduardo Galeano in ‘Las palabras andantes?’ de Eduardo Galeano. publicado por Siglo XXI, 1994.

Faz sentido para você?



2. METODOLOGIAS

COMO VAI SER?

Imagine que você vamos fazer uma trilha ecológica em uma mata fechada. Sabemos que não poderemos carregar muito peso, afinal seremos responsáveis por carregar sozinho tudo que levamos em nossa mochila ou bolsos. Então planejamos nosso percurso para que seja o mais leve possível. No entanto, há itens essenciais que precisamos levar, afinal, todo caminho tem obstáculos e surpresas, e temos que estar preparados.



A trajetória na vida também é assim, e os educadores cumprem papéis fundamentais nesse processo de planejamento da vida futura, afinal muitas vezes suas trocas de saberes, apontam saídas e perspectivas que os/as estudantes não encontrariam de outra forma. Educar não é só escolarizar; alimentar sonhos também faz parte, e esta temática procura exatamente desenvolver com os/as adolescentes a habilidade crucial de sonhar, trabalhando a identificação de perspectivas e desafios em relação ao futuro e a elaboração de planejamentos realistas para o enfrentamento das dificuldades e para o avanço na direção de novos horizontes e sentidos de vida.

A imaginação tem um grande potencial enquanto ferramenta de enfrentamento de situações difíceis, tendo inclusive um papel importante na sobrevivência ao trauma para muitos sujeitos. **A capacidade de imaginar futuros diferentes de um presente difícil pode potencialmente oferecer recursos internos para o atravessamento de desafios.**

O conjunto de metodologias que compõe este eixo identifica e dá forma aos sonhos, valores e desejos dos adolescentes, estimulando-os a cultivarem sua imaginação a respeito do futuro. Além disso, trabalha a criatividade dos/das adolescentes para identificar obstáculos e mobilizar recursos internos e externos para se aproximarem de visões de futuro positivas. A aplicabilidade das metodologias aqui apresentadas visa proporcionar oficinas didáticas, participativas, para serem aplicadas em sala de aula. Elas foram desenvolvidas com base na premissa de que os jovens podem fazer boas escolhas se tiverem em suas mãos ferramentas suficientes para forjarem seu futuro.

Todo adolescente tem potencial suficiente para tecer seu destino, que o ser humano tem vocação para ser feliz, e que, como diz Caetano Veloso em sua canção: “Gente é para brilhar”. Para realizar a transformação social necessária para que o mundo seja um lugar melhor para se viver, não é preciso muito mais do que cadernos, canetas, livros e um professor motivado. Um professor sonhador, exatamente assim como você!



“Uma criança, um professor, um livro e uma caneta podem mudar o mundo.”

(Malala Yousafzai, que aos 17 anos, conquistou o Prêmio Nobel da Paz).

Os jovens, quando empoderados com informação de qualidade e o mínimo de oportunidades, podem fazer boas escolhas e trilhar bons caminhos. **A educação que considera o sonho ensina a planejar para a vida.** Esse conceito pode parecer ousado ou até utópico, mas a verdade é que um planejamento educacional para a vida ajuda os/as estudantes a desenvolver habilidades e saberes que os orientem para um futuro melhor.

Um planejamento para a vida deve considerar todos os tópicos que abordamos até aqui em nosso percurso didático, e, se você chegou até aqui, já tem instrumentos suficientes para lidar com eles em sala de aula. **Nessa cartilha, abordaremos novos temas que interagem com todos os outros anteriores:**

- Consumo e consumismo;
- O que é felicidade;
- Planejamento de vida;
- Transformação social.

O(a) educador (a) terá o encargo de gerir o tempo e de administrar a participação do grupo de maneira o mais coletiva possível, **criando um ambiente propício para que os adolescentes se expressem livremente em um ambiente protegido e acolhedor, livre de julgamento, sigiloso e respeitoso.** Deixe nítido que não existem “Perguntas bobas”, tudo é aprendizado, inclusive para você.

Para esta cartilha – Sonhando Alto: Ferramentas para Alçar Voo –, elaboramos quatro metodologias. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Ao clicar no título, você será direcionado para a íntegra da metodologia. Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!**

I. CONSUMO E CONSUMISMO: NECESSIDADE X DESEJO

Oficina para trabalhar a temática do consumismo na sociedade contemporânea e gerar reflexões sobre a sociedade de consumo, os processos internos que movimentam o impulso de consumir, fortalecendo uma perspectiva mais crítica com relação ao conceito de bem-estar atrelado à posse de bens materiais.



2. O QUE É FELICIDADE: SOBRE TER E SER



Essa oficina interage com a anterior, ajudando a desenvolver um olhar crítico para as representações de felicidade centradas na riqueza e no consumo, discutindo sobre a questão dos valores e desejos dos/as adolescentes diante dos apelos da sociedade de consumo.



3. PLANEJAMENTO DE VIDA: UMA AGENDA FUTURISTA



Essa oficina apresenta uma metodologia de construção de um plano, materializando passos e ações concretas que os aproximem da visão de futuro desejada, a partir da estruturação de visões positivas de futuros de médio e longo prazo, desenvolvendo consciência sobre fatores dificultadores e imaginando formas de manejá-los.



4. TRANSFORMAÇÃO SOCIAL: JARDINEIROS DOS SONHOS E A ÁRVORE DA TRANSFORMAÇÃO



Esta é uma metodologia ativa e participativa que ajuda a detectar e classificar perspectivas e probabilidades para uma determinada situação social, e que em um segundo momento direciona para possíveis soluções. A técnica se desenvolve com a intenção de “entregar” um projeto piloto de transformação social a ser desenvolvido em sua comunidade escolar, usando como base tudo que foi discutido até agora pelo projeto Geração Consciente.





1. Consumo e Consumismo: Necessidade X Desejo



INTRODUÇÃO

*Desejo, necessidade, vontade
Necessidade, desejo, eh
Necessidade, vontade, eh
(Titãs)*

Essa música dos Titãs pergunta: **Você tem fome de quê? Você tem sede de quê?**

Essa é uma boa pergunta para fazermos nos dias de hoje, onde quase todos nossos planos, sonhos e projetos se enraízam no solo da sociedade de consumo. E daí vale a pena pensarmos o quanto isso impacta nossos sonhos e expectativas sobre o futuro.

Pensando em uma simples analogia: Temos sede de água ou de refrigerante? Temos fome de alimento ou de agradecer? E de que forma esses desejos e necessidades se dão?

A juventude é uma etapa marcada pela necessidade de pertencimento e de construção de uma identidade, e na sociedade de consumo isso está fortemente atrelado à habilidade de participar do ciclo de consumo de bens materiais. A cultura consumista tem efeitos particularmente graves sobre jovens em vulnerabilidade socioeconômica, que, por questões de classe, têm limitações à forma como podem participar desse ciclo e, portanto, se sentir valiosos, pertencentes, etc. Desenvolver criticidade com relação a essa cultura pode ajudá-los a fazer escolhas mais autônomas.

Tendo isso em mente, **a primeira parte desta oficina é uma discussão dedicada a desvelar as necessidades emocionais para além dos bens materiais** que os impulsos de consumo supérfluo em geral escondem. **Na segunda parte**, por meio da análise de uma letra de música, **procuramos olhar para a centralidade do consumo em nossas vidas com criticidade e começar a imaginar outras formas de viver.**

O QUE É O QUÊ?

Consumir é algo praticamente intrínseco à espécie humana. O consumo é algo que permeia nossas necessidades básicas de consumos como beber, comer, vestir, nos locomover, morar e por aí vai, mas ao longo da história da humanidade essas necessidades

foram dando lugar a muitas outras não tão imprescindíveis. Muitas dessas “necessidades emergentes” nada mais foram do que “desejos que subiram na vida” e foram alçados à condição imperativa. **A partir deste momento, a relação consumo – consumismo, tornou-se parte estrutural de nossas experiências sociais e pessoais.**

O consumismo é uma criação da sociedade capitalista que se baseia no princípio de que a felicidade deve estar apoiada primordialmente na aquisição de bens materiais. Na sociedade de consumo, o valor das pessoas baseia-se na quantidade de posses que ela possa acumular.

É a contraposição do Ser X Ter, e da Necessidade X Desejo. Sob a perspectiva desse modelo social, nós valemos muito pouco pelo que somos, pelo quanto amamos, estudamos ou rimos, e muito mais pelo que compramos, acumulamos e ostentamos.

QUAIS OS EFEITOS DO CONSUMISMO EM NOSSA VIDA?

No artigo Sociedade de Consumo: A busca pela felicidade, de 2016, Patrícia Soares afirma que *“Na obra Vida líquida, Bauman, menciona que a sociedade de consumo, promete a satisfação total dos desejos humanos, uma satisfação que jamais será realizada, pois a promessa só continuará tentadora se o desejo permanecer irrealizado”*.

Na conjuntura de uma sociedade que nos acena com prazeres que atendem às nossas necessidades rapidamente, ainda que de forma momentânea, eventos trabalhosos como realização profissional e pessoal, participação social, desenvolvimento acadêmico, etc. Podem parecer trabalhosos demais.

E como isso afeta a nossa felicidade?

Um dos aspectos mais óbvios, diz respeito a essa necessidade premente atendida em tempo recorde, mas que parece um “saco sem fundo”. Tentamos pagar nossa insatisfação interior, comprando coisas inúteis e, por vezes, caras.

Se o consumo é uma satisfação momentânea, uma espécie de compensação imediata a certas pulsões não atendidas, e se essa satisfação é tão rápida quanto momentânea, **em que velocidade criamos novas necessidades/desejos que precisamos atender? E como atendê-las sempre sem gerar prejuízo maior para aquilo que é necessário de fato?**

Se a satisfação está sempre naquilo que se há de ter logo mais, e não naquilo que já se conquistou, essa insatisfação tende a migrar para outras áreas da vida, então nossa promessa de felicidade fica logo ali, no tênis novo, na roupa da moda da estação mais recente, nos eletrônicos e carros que se tornam velhos no momento seguinte que você sai da loja, nos levam, segundo Bauman, ao anseio daquilo que é o próximo amor, o próximo

emprego, a próxima etapa da vida e todas as outras “mercadorias afetivas” cuja promessa de que serão sempre melhores no futuro, do que aquela que temos em nossas mãos hoje. Em outras palavras, **o consumismo gera uma necessidade de satisfação imediata, ao mesmo tempo em que leva a um estado de insatisfação permanente, já que esse vazio criado pelo consumismo tem uma razão de ser.** “Fazer você gastar o que não tem para comprar o que não precisa para agradar quem você não gosta”.

Mas esse é o único problema?

Não é o único nem o pior. **O consumismo pode impactar os planos de vida das pessoas, porque as distraem daquilo que realmente necessitam ou daquilo que realmente importa.** Muitos se endividam para adquirir bens que são irrelevantes para suas vidas, mas que os levam a um patamar maior de aceitação social. Muitas dessas pessoas chegam a dispor de suas finanças de forma irracional e por vezes irresponsável.

O consumismo estimula situações de trabalho escravo ou análogo à escravidão e acentua estruturas sociais desiguais.

Alguns estudos associam ainda os altos índices de consumismo com altos índices de violência urbana.

O excesso de consumos é uma das maiores ameaças ao meio ambiente. A maioria dos produtos que consumimos não utilizam energias renováveis para a sua produção, e a produção em si gera uma demanda da qual nosso planeta já não pode mais dar conta. Precisaríamos de cerca de dez planetas Terra para dar conta de tudo que produzimos hoje para atender as demandas de consumo do mundo contemporâneo.

O consumo consciente oferece inúmeros benefícios e ajudar os/as estudantes a incorporarem esse estilo consciencioso de vida certamente os ajudará a ter uma vida mais saudável, responsável e crítica, perante seu futuro pessoal e do planeta.

OBJETIVOS

- Diferenciar consumo de consumismo no sentido supérfluo;
- Compreender o que caracteriza a sociedade do consumo;
- Gerar consciência sobre os processos internos que movimentam o impulso de consumir;
- Fortalecer uma perspectiva crítica com relação à sociedade de consumo e do bem-estar ligado à posse de bens materiais.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• 01 cartolina ou quadro branco; • Canetas; • Cópias da letra da música “Resposta ao funk ostentação” (disponível nos anexos); • Caixinha de som ou celular para tocar a música.	50 minutos	• É realmente livre a pessoa que tem dinheiro, mas gasta sua vida correndo atrás do bem de consumo do momento? • Quem ganha com o consumismo? As pessoas ou o “sistema” que lucra?

ROTEIRO



I. APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Comece perguntando aos adolescentes o que eles entendem pelas palavras “consumo” e “consumismo”.** Ouça as definições que oferecem.
- **Explique que o consumo tem a ver com o acesso a bens materiais e a sua utilização.** Isso pode ser tanto de coisas necessárias para viver (comida, água, roupas, etc.) quanto de bens que compramos não por necessidade, mas porque eles nos despertam desejo por algum motivo.
- **Já a palavra consumismo tem a ver com um consumo exagerado, um hábito (ou vício) de comprar e possuir muito mais do que o necessário porque isso produz algum tipo de bem-estar. A nossa sociedade, de uma forma ampla, é consumista.**
- Como já conversamos, nossa sociedade é profundamente desigual. Tem gente que não tem dinheiro para comer, e tem gente que tem milhões parados no banco. Por isso, quando falamos de consumismo, falamos do consumo de bens supérfluos, ou seja, que não tem a ver com as nossas necessidades, e sim com desejos. E ainda que muita gente que não tenha dinheiro para ser consumista, da mesma maneira são afetados pela sociedade de consumo.
- **Explique que a sociedade de consumo tem a ver com o lugar central do consumo nas nossas vidas hoje.** No nosso mundo, somos ensinados que consumir dá alegria e bem-

estar – as propagandas nos ensinam que o caminho para ser feliz é comprar tais e tais produtos. Quem não tem dinheiro para consumir na nossa sociedade em geral não é percebido como tendo prestígio diante do coletivo. Também somos ensinados que a nossa identidade vem do que consumimos – dependendo das roupas que vestimos, por exemplo, fazemos parte de tal ou tal grupo.

- **Sugira que os adolescentes compartilhem se identificam a influência dessa cultura em suas vidas, e se reconhecem em si mesmos o desejo de “ostentar”, “gastar” e “consumir”.** Explique que agora vamos refletir sobre o porquê desse desejo.



2. O QUE EU QUERO QUANDO EU QUERO ALGUMA COISA?

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS



- **O objetivo desse momento de reflexão é investigar mais a fundo de onde vem o impulso e o desejo de consumir alguma coisa** (dentre os bens de consumo supérfluo), ou seja, porque desejamos o que desejamos. **Vamos investigar o que realmente queremos quando queremos determinados objetos.**
- Peça para que os adolescentes exemplifiquem: **quais são alguns dos objetos que vocês mais têm vontade de comprar?**
- É importante lembrar que vários adolescentes do grupo podem vir de classes econômicas bastante desfavorecidas, e, portanto, podem mencionar objetos não supérfluos (ex.: uma casa, uma geladeira, etc.). **Como a discussão é sobre o consumo supérfluo, peça para que elas foquem nos objetos que desejam só por desejar, por acharem bonito, estiloso, e não por necessidade.** Talvez surjam respostas como “tal tênis”, “tal roupa”, “tal celular”, etc.
- **Peça para que desenhem no centro da cartolina alguns desses objetos.**
- **Agora, convide o grupo a refletir por que desejam tais objetos.** Que tipo de qualidade benefício associam com ele? O que aquele objeto traz consigo? A função do objeto em si provavelmente pode ser desempenhada por outros, (ex.: um tênis caro de marca poderia ser substituído por um sapato barato; um celular grande e caro provavelmente pode ser substituído por um celular barato, que também sirva para comunicação) então por que queremos aquele em particular? O que aquele objeto vai nos dar, para além do próprio objeto?
- **Peça para que escrevam os motivos em volta do objeto desenhado na cartolina.** Se as/os adolescentes estiverem com dificuldade de pensar, ajude-as/os sugerindo:
 - Fazer parte de um grupo;
 - Ficar bonito/estiloso;



- Ser mais atraente para interesses românticos;
 - Se divertir;
 - Fortalecer uma identidade;
 - Ser admirado/valorizado.
- Agora, reflita com o grupo: isso que está em volta do objeto não é banal e desnecessário – são necessidades reais do ser humano, principalmente na adolescência. Ser valorizado socialmente, se sentir bonito, fazer parte de um grupo, ser amado, curtir, se divertir e se sentir pertencente são elementos de saúde e bem-estar, principalmente nessa etapa da vida. **O problema é que, na sociedade de consumo, nos ensinam que para conseguir essas coisas temos que comprar X ou Y, vestir X ou Y, participar desse mundo do consumo excessivo.**
- Enfatize com o grupo que não há nenhum problema em consumir coisas como essas. Não estamos demonizando o consumo. Mas **precisamos ter clareza de que o que buscamos quando buscamos um desses objetos não é esse objeto em si, mas alguma coisa que achamos que ele vai nos trazer.** É importante ter consciência disso porque frequentemente nos damos conta depois de algum tempo de que aquele objeto não trouxe nenhum bem-estar duradouro. Talvez tenha gerado algumas sensações boas temporariamente, mas logo ele volta a ser só um objeto e passamos a desejar outra coisa.
- Essa é outra característica da sociedade do consumo: ela está sempre em movimento, os objetos mais valorizados do momento logo serão substituídos por outros. É um ciclo que nunca termina. **É importante pensar se e em que medida queremos participar dessa dinâmica:** gastar as nossas vidas nessa busca que nunca termina, uma hora querendo tal tênis, depois, quando ele não é mais o tênis do momento, outro tênis, e assim por diante.
- **As necessidades que queremos suprir são outras, são essas que escrevemos em torno dos objetos, e não os objetos em si. Será que tem alguma outra forma de suprimos elas? De nos sentirmos bem, pertencentes, amados e valorizados, sem ter que consumir esses objetos do centro? Faça essa investigação com o grupo.**



3. REFLETINDO COM MÚSICA

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Pergunte ao grupo se eles conhecem músicas de funk ostentação:** o subgênero dentro do funk que foca suas letras no consumo e na ostentação de riqueza. Se possível, peça para que deem exemplos de algumas dessas músicas.
- Explique ao grupo: muita gente tem criticado essa forma de viver que escraviza as

pessoas na busca por objetos, que coloca quem não tem dinheiro para consumir como inferior e o consumo como o centro da vida. Uma música chamada **“Resposta ao Funk Ostentação”** fala muito claramente disso. **Coloque para tocar a música** de Edu Krieger – [clique aqui para acessá-la](#) –, **distribuindo cópias da letra para que as adolescentes possam acompanhar** – disponível nos anexos.

- Depois de ouvirem a música, **peça para que os adolescentes comentem os pontos mais marcantes**, compartilhado também se concordam ou não com o autor. **Pontos que você pode abordar na discussão:**

**"Você ostenta o que não tem
Pra tentar parecer mais feliz
Mas não sabe que pra ser alguém
Tem que agir ao contrário do que você diz"**

- **Questão norteadora:** o que o autor quer dizer com “para ser alguém tem que agir ao contrário do que você diz”? O sentido que a sociedade de consumo dá à importância e ao valor individual pode ter a ver com conquistas e riquezas pessoais, mas o autor da música parece falar o contrário: ao invés de “ostentar” sozinho tentando parecer mais feliz, talvez o contrário seja mais importante. Talvez cuidar das outras pessoas, compartilhar essa riqueza, etc.?

**"Você pensa que tem liberdade
Exibindo riqueza e poder
Mas não vê que na realidade
O sistema é que lucra usando você"**

- **Questão norteadora:** é realmente livre a pessoa que tem dinheiro, mas gasta sua vida correndo atrás do bem de consumo do momento? Será que é mais livre quem não se sente inferiorizado e nem menos importante por não possuir o bem de consumo do momento, e por isso pode se dedicar a outras coisas mais valiosas? Quem ganha com o consumismo? As pessoas ou o “sistema” que lucra?

**Que legal sua conquista
Sua história de vida também
Mas seu papo é tão consumista
Que faz de você um artista refém**

**Dessa pose fajuta e falida
Que só finge aumentar autoestima
Infeliz de quem sobe na vida
E não sabe o que faz quando chega lá em cima**

- **Questão norteadora:** nesse verso, o autor diz que a autoestima baseada na “ostentação” - ou seja, a sensação de valor pessoal que vem de se mostrar rico e poderoso - é falsa. Os adolescentes concordam? Será que a autoestima verdadeira é baseada em quê? Em seguida, a música comenta sobre como, uma vez que o sujeito “chega lá em cima”, ou seja, enriquece e aparentemente tem tudo o que sonhava, não sabe o que faz com toda essa riqueza, e talvez se sinta tão vazio e desimportante quanto antes.



4. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Cabe a cada um observar o quanto é afetado pela cultura do consumismo, observando se se sente inferior quando não consegue “ostentar” ou se está procurando bem-estar duradouro através do consumo de bens que logo perdem o brilho.
- Aponte que há muita gente, jovens inclusive, que tem decidido não participar mais desse jogo e encontrar felicidade, bem-estar, realização, importância e pertencimento em outros lugares. **Cabe a cada um dos adolescentes se perguntar quais são seus sonhos mais profundos, para além do consumo, e pensar como pode caminhar nessa direção** – nos dedicaremos a isso nas nossas próximas oficinas do eixo.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#).

ANEXO - OFICINA 1

LETRA DA MÚSICA "RESPOSTA AO FUNK OSTENTAÇÃO" ARTISTA: EDU KRIESER [CLIQUE AQUI PARA ACESSAR](#)

Você ostenta o que não tem
Pra tentar parecer mais feliz
Mas não sabe que pra ser alguém
Tem que agir ao contrário do que você diz
Você pensa que tem liberdade
Exibindo riqueza e poder
Mas não vê que na realidade
O sistema é que lucra usando você
E o sistema tem a cor
Do racismo e da escravidão
Cada vez que você dá valor
A mulher de maua é à ostentação
A elite burguesa e branca
Que é dona das lojas de grife
Se dá bem, pois você trabalha
Mas é o sistema que aumenta o custo
Clipe norte-americano
De artista que faz hip hop
Você quer imitar por engano
Pensando que assim vai ganhar mais dinheiro
É a regra do capitalismo
Eles querem que a gente consuma
Pra governar à beira do abismo
A gente pra eles é porra nenhuma
Você pensa que é modelo
Pra chances de comunidade
Sinto muito, mas deve doblar
Que o que você faz é uma puta maldade
Se o moleque não tem condição
De entrar nesse mundo glô-rio
Isso pode virar frustração
E você vai foder com o pobre menino

Que pra ter um foto tudo
Pode até assaltar um playboy
Pois se fica excluído da moda
Recusa desprezo e isso lhe dói
E as mulheres que dão atenção
Que te cobrem de beijo e afeto
Valem menos do que seu cordão
Pois você trata elas pior que objeto
Quem batalha pra viver
E botar a comida na mesa
De repente se vê na TV
Dirigindo carros e exibindo riqueza
Ostentando pra ter atenção
E achando que isso é maneiro
Sem saber que essa ostentação
Faz o dinheiro do banco girar mais dinheiro
Negro tem que ter poder
Negro tem que ser protagonista
Tem que estar no jornal, na TV
No outdoor e na capa de toda revista
Mas não tem a menor consciência
Ostentando um anal de brilha
Isso só vai gerar violência
Inveja e rejeição no seu semelhante
Que legal sua conquista
Sua história de vida também
Mas seu passo é tão consumista
Que faz de você um artista refém
Dessa pose fajuta e falida
Que só finge aumentar autoestima
Infeliz de quem sobe na vida
E não sabe o que faz quando chega lá em cima



2. O que é Felicidade Sobre Ter e Ser



INTRODUÇÃO

Sonhar é uma das habilidades mais importantes de se cultivar para promover saúde, resiliência e capacidade de enfrentamento das dificuldades para adolescentes. Os sonhos são ferramentas poderosas para a obtenção da felicidade, mas afinal, **o que é felicidade?**

Normalmente a felicidade está mais frequentemente conectada ao conceito de emoções positivas momentâneas do que a um sentimento perene e permanente, mas quando falamos sobre “Ser feliz” e não apenas sobre “Estar feliz”, nos referimos a um senso constante de significado e propósito na vida. Quando temos um propósito nítido ou um sonho que nos conduz, experimentamos a sensação de que fazemos parte de algo maior, um plano mais amplo, e a partir deste sentimento, percalços e obstáculos pelo caminho tendem a ser menos incômodos, e por vezes tornam-se até desafiadores.

Com base nesse princípio, poderíamos dividir o conceito de felicidade entre dois tipos de manifestação: a resposta imediata à satisfação, mais conhecida como prazer ou hedonia, e a busca por um sentimento mais estável e durável, um tipo de paz de espírito ante as intempéries da vida. Esse sentimento pode ser identificado com a palavra eudaimonia, que diz respeito em sua origem etimológica a um sentido aproximado, de prosperar, brotar ou florescer. No entanto, nenhuma teoria é suficiente para falarmos sobre felicidade. Quase sempre ela é um mix dessas duas coisas com mais um grande combo onde muitos outros sentimentos e sensações se amontoam. **Manejar esse mar de emoções e anseios e tomar nas mãos as rédeas de nossas vidas não é tarefa fácil para nós educadores e profissionais de saúde, imagine para um/a adolescente que ainda lida com as novas descobertas sociais, sexuais, passa pela angústia de se deparar muitas vezes com poucas perspectivas de futuro, seja no campo acadêmico ou profissional**, já que como proclamou a personagem título do filme francês, Amélie Poulain, “vivemos tempos difíceis para os sonhadores”.

A capacidade de imaginar futuros melhores está fortemente associada à superação de traumas e circunstâncias difíceis. **Sonhos são ferramentas fundamentais para a superação humana.** Quando sonhamos nos recusamos a jamais nos curvar diante do destino que nos foi imposto por nossa condição social, econômica, cultural ou estrutural.

Para Seligman (2004), um dos teóricos da Psicologia Positiva, o bem estar subjetivo poderia ser medido por cinco fatores⁷:

- 
1. Emoções positivas;
 2. Engajamento;
 3. Sentido na vida;
 4. Realização positiva;
 5. Relacionamentos positivos (relação com outros indivíduos).

Como você pode ver, nós estamos “na mesma página.” **O sonho entra aqui como uma sentença de vida que nos torna livres para almejar, planejar e alcançar e se relaciona com todos os cinco aspectos mencionados acima.** No entanto, muitas vezes, a sociedade de consumo nos enreda em emaranhados de sofismas e nos faz confundir nosso sonho interior com sonhos que nos são vendidos desde que nascemos. O sonho de ser feliz, saudável, de trabalhar com aquilo que nos gera satisfação, muitas vezes é substituído pelo desejo de ter posses, ser famoso, rico ou “bem sucedido”. Todos esses desejos que adotamos como nossos e que nos levam a um abismo de iniquidades sociais ainda maiores, gerando frustração, falta de perspectiva diante do futuro, e por vezes até violência.

Essa oficina funciona em duas etapas. Na primeira, desconstrói-se antigas ideias e representações sobre a felicidade – geralmente centradas no consumo. Na segunda, conversa-se sobre a importância de sonhar e construir visões próprias do que é ser feliz.

OBJETIVOS

- Desenvolver um olhar crítico para as representações de felicidade centradas na riqueza e no consumo;
 - Gerar consciência sobre os valores e desejos pessoais dos adolescentes;
 - Fortalecer a construção de uma visão de felicidade e bem-estar pessoais como recursos de saúde.
- 

⁷ Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartolina; • Tesouras; • Cola-bastão; • Revistas; • Canetas.	40 minutos	• O que é felicidade? • Quando eu penso em uma vida feliz, o que eu vejo? • Quais são as coisas que eu considero mais valiosas na vida? • O que a mídia e as propagandas dizem que vai nos fazer felizes? • O que a sociedade prega como caminho para ser feliz?

ROTEIRO



I. O QUE É A FELICIDADE?

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Peça para que o grupo pense junto sobre o que significa a palavra “felicidade”.** O que entendem por felicidade? As respostas podem surgir em torno de “bem-estar”, “paz”, “liberdade”.
- Depois de ouvir as respostas, guie a discussão para a pergunta: **O que a mídia, a sociedade, e as propagandas dizem que vai nos fazer feliz? Ou seja, o que a sociedade prega como o caminho para ser feliz?**
- As respostas podem surgir em torno das ideias de consumo, riqueza material, poder, status, fama, família de comercial de margarina...
- Escreva essa pergunta disparadora no topo de uma cartolina. **Peça para que utilizem as revistas para recortar imagens que representem esses ideais que a sociedade construiu sobre o que é ser feliz e o que traz felicidade.** Criem uma colagem com essas imagens, palavras e desenhos.
- Depois de concluído o cartaz, **aponte os temas principais ali contidos, refletindo tanto sobre o bem-estar centrado no consumo que provavelmente aparece, quanto outros elementos que possam surgir.**

- **Comece a questionar se aqueles temas representados no cartaz de fato trazem felicidade.** As pessoas ricas, famosas e poderosas são necessariamente felizes? Fomos ensinados desde cedo que se perseguirmos o que está no cartaz, seremos felizes, e muita gente faz de tudo para chegar lá. O que vocês acham disso? Deixe que a discussão aconteça.
- **Pergunta: na experiência de vocês, são essas coisas que nos fazem felizes mesmo ou não?**
- As respostas poderão confirmar um ideal de felicidade centrado na riqueza e no consumo ou poderão ter um teor mais crítico. Você pode despertar o senso crítico dos adolescentes perguntando sobre pessoas ricas que tomam remédios psiquiátricos, cometem suicídio, etc.; sobre pessoas que vivem de maneira bastante simples e não hesitariam em dizer que são felizes; sobre a impermanência da riqueza e dos bens de consumo; sobre os momentos mais felizes das vidas dos adolescentes e o que eles envolveram. Procure apontar como não existe uma relação de dependência entre possuir o que está retratado no cartaz e ser feliz.
- **Sugira que coloquem esse cartaz em questão, em dúvida, já que não parece ser garantido que ele aponta um caminho a um bem-estar duradouro.** Você pode desenhar um ponto de interrogação no cartaz, para indicar um questionamento dessas representações.

2. A IMPORTÂNCIA DOS SONHOS PESSOAIS

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Explique: existe uma ideia vendida do que é ser feliz (rico, famoso, etc.), mas talvez a **felicidade seja diferente para cada um, e cada pessoa tenha uma definição diferente sobre o que é.** É importante termos nitidez sobre o que ela é pra gente, sobre o que valorizamos enquanto indivíduos, o que nos faz bem.
- Considere a vida como se fosse um mapa do tesouro. Esse mapa aponta o caminho que temos que trilhar. Ele é cheio de obstáculos, mas vamos atravessando porque tem alguma coisa pela qual vale a pena continuar. Nossas vidas também são assim; **encontramos na nossa trajetória coisas boas e ruins, e como lidamos com elas define de que maneira chegaremos até o tesouro: a felicidade.**
- **Pergunte: o que nos faz seguir caminhando? Porque não desistimos quando encontramos obstáculos, mesmo os mais difíceis?**

- Deixe que os adolescentes discutam o assunto. **Pontue que se eles chegaram até aqui deve haver algo que os inspire a seguir atravessando os obstáculos.** Assim como o explorador vai atravessando os obstáculos porque quer chegar a um tesouro, a gente também vai atravessando as dificuldades da nossa vida porque queremos e temos esperança de chegar a algum lugar.
- **Refleta com eles:** podemos dizer que o que nos mantém caminhando mesmo quando as coisas estão difíceis são nossos sonhos, nossos desejos, as coisas que queremos para nossas vidas, para as pessoas que amamos e também para o mundo. Podemos dizer que são nossas imagens pessoais do que é ser feliz e estar bem e uma esperança de que a gente pode alcançar esse lugar um dia. Essas imagens são nossos sonhos, e eles têm esse poder de nos dar energia pra seguir em frente, guiados por eles.
- **Pergunte se os adolescentes têm algum sonho para o futuro, tanto um futuro próximo quanto um mais distante.** Podem ser para si mesmos ou para o mundo, podem parecer concretizáveis ou não. Explique que eles podem “viajar”, realmente imaginar o que querem sem se preocupar com o que é possível. Se houver dificuldades nesse processo de imaginação, ressalte que, às vezes, no início, pode ser difícil sonhar, porque muitas vezes essa não é uma qualidade estimulada na gente. Mas quanto mais treinamos essa habilidade, mais criativos e imaginativos ficamos – e melhores os efeitos desse sonho para nos inspirar, nos dar ânimo e energia.
- **Retorne ao cartaz contendo as representações da felicidade centrada na riqueza.**
- Pergunte: se estamos em dúvida se essas coisas realmente nos levarão a um bem-estar duradouro, o que pode nos levar até lá? E como é esse bem-estar, essa felicidade? **Convide-os a pensar em sonhos que não se centram no consumo como os do cartaz.** Se desejarem, podem compartilhar esses sonhos com o grupo.



3. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- **Depois da rodada de compartilhamento, explique:** Nem sempre está nítido para nós quais são nossos sonhos e desejos. Às vezes vamos perseguindo alguma coisa achando que aquilo é o que queremos, mas, na verdade, no fundo, queremos outra. Por exemplo, vamos perseguindo a ideia da fama quando na verdade só queremos nos sentir aceitos, amados e pertencentes à comunidade. É importante termos clareza sobre o que queremos nessa vida, porque aí podemos fazer escolhas que têm mais a ver com esses nossos sonhos e perdemos menos tempo perseguindo o que não vai nos levar aonde queremos ir.

- Convide os adolescentes a manterem esses sonhos vivos em suas mentes, a cuidar deles, cultivá-los e ampliá-los daqui pra frente.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metodologia, [clique aqui](#).



3. Planejamento de Vida: Construindo um Mapa de Navegação

INTRODUÇÃO

Estabelecer planos de ação para o futuro próximo e distante cria as primeiras condições para que um adolescente trilhe um caminho autônomo e possivelmente distinto do que tenha sido pré-determinado pelas suas condições sociais.

Uma pesquisa publicada na revista científica Neuron, afirmou que a imaginação é uma realidade neurológica que pode impactar fisicamente nossos cérebros e corpos. Isso já é bem nítido quando se fala de situações similares às que acontecem em um ataque de pânico. O cérebro, ao se deparar com um sentimento de ameaça imaginária, simula no corpo sentimentos físicos como se a pessoa estivesse diante de um risco real. Respiração ofegante, taquicardia, aperto no peito, ansiedade e desespero. A novidade (e boa) dessa pesquisa, é que ela explica que o corpo é capaz de fazer a mesma coisa quando nosso cérebro pressupõe a informação de que algo bom vai acontecer; ele então “importa” esse sentimento para o nosso bem-estar físico. De certa forma, então, **se fisicamente a realidade e a imaginação podem afetar o cérebro, da mesma forma, podemos deduzir que o poder da imaginação pode ser um instrumento influente para a superação de nossos/as estudantes.**

Já havíamos mencionado o quanto os sonhos são importantes, e do quanto importa falarmos com os/as estudantes sobre isso. Agora acho que não nos resta mais nenhuma dúvida a respeito. Outro aspecto é que os sonhos dão aos/as adolescentes um senso de propósito, e isso é um instrumento poderoso de superação, pois esse sentimento ajuda a desenvolver esperança e resiliência diante das dificuldades. Independente do sonho imaginado, apoiar a criatividade dos adolescentes para mobilizar recursos e imaginar um plano possível é empoderador.

DOIS PESOS, DUAS MEDIDAS

Antes de passarmos para a próxima fase, podemos fazer uma breve reflexão: **Você já reparou que quando as crianças estão matriculadas na Educação Infantil ou no Fundamental I, nós ficamos embevecidos com os sonhos das crianças?**

Quando perguntamos a eles o que querem ser quando crescer e eles nos respondem: Presidente, bailarina, médico, astronauta, artista de TV..., nós achamos “super bonitinho” e os aplaudimos. Não fazemos pouco caso de seus sonhos e até os encorajamos! No entanto,

quando eles vão para o Fundamental II ou para o Ensino Médio, parece que algo dentro de nós muda repentinamente e passamos a lhes dizer que é preciso que sejam mais realistas, mais sensatos. Os exortamos a terem mais senso prático e a buscarem algo mais compatível com sua realidade socioeconômica e cultural.

Podemos nos perguntar se isso não é, no fim das contas, uma grande projeção de nossos sonhos não realizados, ou mesmo uma reprodução inconsciente de falas que nos impactaram e indiretamente nos levaram a desistir de parte de nossos sonhos pueris. (Bora refletir no travesseiro).

PLANEJANDO O FUTURO

Sonhos não se realizam apenas com pensamento positivo (embora atitudes positivas ajudem um bocado). A frase de Jean Cocteau, já diz: Não sabendo que era impossível, foi lá e fez!

Podemos tirar o impossível do vocabulário de nossos/as estudantes (e quiçá dos nossos) **e fornecer ferramentas para que essas aspirações sejam alcançáveis.** Sonhos sem metas são como flechas sem alvo, e um planejamento de vida é a melhor forma de programar o modo mais viável de dar cor e forma para eles. Através de estruturas de planejamento organizacional podemos contribuir nesse sentido.

A vida é repleta de vicissitudes. Isso significa que não podemos ser nem 8 nem 80. Não que todos os sonhos de todas as pessoas sejam viáveis, mas, assim como a utopia, eles nos impelem para mais longe do que jamais imaginaríamos se não sonhássemos. Lembra que mencionamos, anteriormente, o texto sobre a utopia? Aqui está ele novamente. Quando falamos sobre não destruir os sonhos, é sobre isso que estamos dizendo.

“A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar.” – Fernando Birri, citado por Eduardo Galeano in ‘Las palabras andantes?’ de Eduardo Galeano. publicado por Siglo XXI, 1994.

MÃO NA MASSA

Planejadores de vida, organizadores e até calendários, são instrumentos que ajudam a organizar o futuro que se deseja almejar. Tempestades no caminho sempre teremos, e muitas vezes elas duram quase uma vida inteira. Alguns de nossos/as estudantes talvez tenham nascido no meio delas. Sair da condição de atores desses processos para assumir as condições de autores, os ajudará a tomar o leme da vida em suas mãos. Vale lembrar que um

plano de vida não é apenas uma lista de tarefas, mas sim um plano de ação flexível para atingir os objetivos desejados. **Um mapa de navegação que leve em consideração os obstáculos e intempéries da jornada.** Nesse percurso o “marinheiro” muda também. Vai crescendo, se fortalecendo e gerando resiliência suficiente para mudanças consistentes em sua vida.

Essa oficina, portanto, trabalha com a construção de um planejamento de vida individual de cada participante a fim de que se instrumentalizem para fazer a transição do sonho para a realidade.

OBJETIVOS

- Propiciar a estruturação de visões positivas de futuros de médio e longo prazo;
- Possibilitar a organização de um plano para se aproximar delas;
- Desenvolver consciência sobre fatores dificultadores e imaginar formas de manejá-los;
- Materializar os próximos passos e ações concretas que aproximam da visão de futuro desejada.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cópias do modelo individual de planejamento, uma para cada adolescente (disponível nos anexos); • Lápis e borrachas ou canetas.	1 hora e 40 minutos	• O que preciso estar fazendo daqui a 5 anos se quiser chegar aonde quero em 20 anos? • Com quem quero estar e como quero estar me sentindo? • O que quero que tenha mudado na minha vida com relação a hoje e o que quero estar fazendo? • Onde quero morar, com o que quero estar trabalhando e como quero passar os meus dias?

PLANEJAMENTO DE VIDA: PARTE I

ROTEIRO



I. ABERTURA

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- **Relembre com os adolescentes que já conversamos algumas vezes sobre a importância de sonhar e de como é importante ter nitidez sobre os nossos sonhos.** Esse é um tema que tem estado presente nas discussões durante todo o percurso de oficinas até aqui.
- **Comece a oficina com a dinâmica “História de Vida”,** proporcionando um momento de apresentação e o reconhecimento mútuo dos participantes através das suas histórias de vida, ampliando a consciência dos adolescentes sobre suas trajetórias sociais individuais; possibilitando aproximações, identificações e reconhecimentos entre os participantes; ajudando a estabelecer um vínculo de confiança entre os adolescentes e o(s). **Inicie convidando os/as adolescentes a construírem um mapa de suas vidas, um instrumento que permite que vejam com um pouco mais de nitidez, pontos marcantes das suas histórias de vida.** Peça que no final desse mapa, deixem um espaço para que pensem no futuro, imaginando um sonho ou visão de como gostariam que a vida seguisse dali em diante. Peça que reflitam sobre o que os trouxe até ali e para onde poderiam ir agora. **A partir deste momento os estudantes já começam a pensar sobre desejos e possibilidades para o futuro.** Uma boa introdução para a aplicação da oficina.
- Você se lembra que na oficina “Consumo e consumismo”, conversamos sobre como nossa sociedade entende a capacidade de consumir bens materiais como uma das grandes marcas de valor, status e pertencimento? Por causa disso, somos ensinados a desejar vários bens de consumo e muitos dos nossos sonhos passam a girar em torno de riqueza, status, consumo, etc. Daí refletimos sobre outra forma de viver que tenha a ver com outros sonhos, outros valores, com dar importância a outras coisas. **Você pode resgatar esse assunto com a história de vida de cada um e de cada maneira isso pode impactar seu planejamento de futuro.**
- Depois, na oficina “O que é felicidade”, conversamos sobre como ter sonhos pro futuro é o que nos permite atravessar os momentos difíceis, e por isso é importante se dedicar a sonhar: a imaginar e cultivar uma visão de um futuro bom que te entusiasma e te dá vontade de seguir em frente. Também conversamos sobre como esses **sonhos que a sociedade de consumo nos ensina a ter (ex.: fama, riqueza, etc.) não são de nenhuma**

forma garantia de uma vida feliz, e, por isso, temos que realmente investigar o que queremos de verdade e o que significa uma felicidade para cada um de nós.

- Explique que hoje, então, **cada um dos adolescentes será convidado a dar um pouco mais de forma e descrever em mais detalhes alguns de seus sonhos. Então, vamos construir um plano para pensar sobre os passos que eles podem dar para alcançá-los.**



2. CONSTRUÇÃO DA PRIMEIRA PARTE DO PLANEJAMENTO DE VIDA

TEMPO ESTIMADO: 40 MINUTOS

- **Distribua um modelo de planejamento de vida para cada adolescente** – disponível nos anexos – e lápis ou canetas.
- Explique que você irá guiar o preenchimento, explicando para o grupo como devem preencher cada espaço, dando um tempo para que o façam (em torno de 5 minutos para cada seção) e seguindo adiante para a próxima seção. **Nesse primeiro encontro, vamos preencher apenas a primeira parte do mapa, até a seção “O que eu preciso fazer”.** No segundo encontro finalizaremos o planejamento.
- Diga para começarem preenchendo a primeira seção, “Meus valores: o que eu acho mais importante na vida?”. Aqui, **explique que vamos escrever, em palavras soltas ou em algumas frases, as coisas que achamos mais importantes pra nós, que nos orientam na nossa vida e nas nossas escolhas e que queremos que estejam bastante presentes no nosso futuro.**
- **Explique que os valores de cada um são diferentes, que são pessoais, e que são uma das partes mais importantes para fazer um planejamento de vida, porque é com base neles que a gente decide todas as outras coisas** (onde queremos chegar, como vamos orientar nossas escolhas, etc.). Guie-se pelas perguntas:
 1. Quando eu penso em uma vida feliz, o que eu vejo?
 2. Quais são as coisas que eu considero mais valiosas na vida?
 3. O que eu gostaria que estivesse sempre presente na minha vida?
- **Na seção “Onde quero estar daqui a 20 anos?” explique que os adolescentes devem pensar de forma mais concreta sobre o tipo de vida que querem estar levando daqui a 20 anos.** Faça o cálculo com eles para descobrir com que idade estarão, para que fique mais fácil imaginar.
- Peça para que deem detalhes, se possível, mas **a ideia dessa seção é ser ainda bastante ampla, considerando que trata de um futuro distante** (nas próximas seções

os planos ganharão um pouco mais de concretude). Explique que podem sonhar bem alto, mas que a ideia é que pensem em um futuro na direção do qual podem agir e tomar decisões. Por exemplo, não é interessante pensar em coisas como “ganhar na loteria”, coisas que dependem somente de sorte e do que não está ao alcance deles. Estamos pensando em um futuro que depende mais das nossas ações e menos de outras pessoas ou de sorte. Tenha como base as perguntas:

1. O que quero estar fazendo?
2. Com quem quero estar?
3. Onde quero morar?
4. Como quero estar me sentindo?
5. Com o que quero estar trabalhando?
6. Como quero passar os meus dias?



- **Na seção “Onde quero estar daqui a 5 anos?”, convide os adolescentes a pensarem em um futuro mais próximo, dali a 5 anos.** Guie a discussão a partir dos questionamentos:

1. O que preciso estar fazendo daqui a 5 anos se quiser estar em 20 anos na visão anterior?
2. O que quero estar fazendo? (Ex.: Trabalhando? Terminando a escola? Fazendo faculdade?)
3. Com quem quero estar?
4. Como quero estar me sentindo?
5. O que quero que tenha mudado na minha vida com relação a hoje?

- **Agora, na seção “O que preciso fazer?”, a ideia é dar ainda mais materialidade ao planejamento.** Explique que vamos pensar sobre as principais coisas que precisamos fazer para chegar a essas nossas visões de futuro, tanto a de 5 anos quanto a de 20 anos. Por exemplo, se em 20 anos quero ser professor, tenho que cursar pedagogia ou algum outro curso na universidade. Se quero estar me sentindo em paz e feliz, talvez eu precise mudar algumas coisas na forma como estou vivendo hoje (O quê? Peça para que comecem a especificar).

- **Na subseção “enquanto estou na escola” peça para que foquem em tudo o que podem fazer enquanto estão estudando.** Exemplos: posso aprender um pouco sobre como lidar melhor com minhas emoções, posso pedir ajuda



dos profissionais aqui dentro (psicólogos, coordenadores pedagógicos, diretora), posso aprender exercícios (de respiração ou atenção) para aliviar minha ansiedade perante o que me parece estressante, novo ou assustador, posso aprender coisas novas sobre o mundo, posso manejar minhas emoções de forma positiva.

- **Na subseção “terminar o ano ou o Ensino Médio”, peça para que listem as coisas mais importantes que precisam preceder os sonhos de dali a 5 ou 20 anos.**



3. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Para encerrar, explique que a próxima oficina será dedicada a completar o resto do planejamento e sugira que, até lá, os adolescentes sigam pensando e dando forma aos seus sonhos de futuro.

PLANEJAMENTO DE VIDA: PARTE 2

ROTEIRO



I. ABERTURA

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Explique aos adolescentes que, agora, já tendo uma visão clara do que queremos alcançar a médio e longo prazo, **vamos seguir construindo nossos planejamentos de vida, focando em antecipar as dificuldades que podemos enfrentar no caminho e reconhecer recursos que podemos mobilizar para enfrentá-las.**
- Investigue com os adolescentes se houve alguma mudança nas suas visões de futuro do último encontro para cá e se gostariam de alterar ou incluir alguma coisa das seções anteriores. Se sim, encoraje que o façam.



2. CONSTRUÇÃO DO PLANEJAMENTO DE VIDA

TEMPO ESTIMADO: 40 MINUTOS

- Devolva os planejamentos de vida de cada adolescente, distribuindo também lápis e canetas. Explique que continuaremos a traçar nossos planos, preenchendo as seções que faltam.

- **Na seção “Dificuldades”, investiguem quais são os problemas que eles podem enfrentar enquanto tentam chegar às visões de dali a 5 ou 20 anos.** Explique que é importante antecipar os obstáculos que possivelmente enfrentarão, ainda que não possamos prever todos. Nessa seção, é importante investigar com sinceridade os nossos medos e os desafios que podemos encontrar, olhando tanto para as nossas experiências passadas quanto imaginando como a vida pode ser daqui pra frente.
- **Podemos começar a pensar em formas de contorná-los ou lidar com esses problemas e desafios na seção “Como lidar com as dificuldades?”.** Nessa seção, é muito importante dar mais atenção individual a cada adolescente para pensar de forma criativa em como mobilizar os recursos que individualmente têm. Podem surgir dificuldades muito grandes e aparentemente sem solução total, e nesses casos é possível recorrer a estratégias de redução de danos.
- **Na próxima seção “Quem pode me ajudar?” também será importante dar atenção mais individualizada, caso alguns adolescentes estejam com dificuldades de pensar em pessoas que queiram e possam ajudá-los.** Em último caso, sugira que procurem a psicóloga ou coordenadora pedagógica da escola, que em último caso podem encaminhar para órgãos públicos como os CAPs, Conselho Tutelar ou outras instituições e órgãos públicos que se adequem a necessidade apresentada. Nessa etapa, como na anterior, se algum adolescente realmente não conseguir pensar em formas de lidar com suas dificuldades ou em pessoas que podem ajudar, pode deixar essas seções em branco, mas é fundamental reforçar que é importante que ele siga pensando em possibilidades, porque há sempre algo que pode ser feito (talvez não para solucionar as dificuldades, mas para amenizar o sofrimento que elas geram, etc.)
- **Por fim, depois de contemplar todos esses elementos do planejamento, procure estabelecer com os adolescentes quais são os 5 próximos passos que devem tomar para se aproximar um pouco mais daquela visão.** Os próximos 5 itens (ou seja, ações provavelmente pequenas, coisas que farão em um futuro próximo, dentro ou fora da escola). Por exemplo: conversar com alguém sobre o problema que estou enfrentando, me matricular em tal curso, pedir ajuda para passar em tal prova, etc. Reforce a importância de desconstruir nosso maior sonho em pequenos passos e ações práticas e executáveis, senão podemos nos paralisar por não enxergar caminhos possíveis na sua direção.



3. FECHAMENTO

TEMPO ESTIMADO: 5 MINUTOS

- Exponha que, provavelmente, muitas coisas vão mudar ao longo do tempo, e assim, surgirão novos desafios, novos desejos e novas oportunidades. Portanto, **é importante irmos sempre adaptando e atualizando esse planejamento.**

- **Explique que na vida não está tudo sob nosso controle.** Nesse exercício, procuramos pensar sobre o tipo de coisa que podemos fazer para nos aproximar de visões que nos agradam para o nosso futuro, mas muita coisa depende de outros fatores também, que não conseguimos controlar (as ações de outras pessoas, o acaso, etc.). Por isso, é importante não se frustrar demais quando as coisas não acontecem como imaginamos e aprender a se adaptar às novas condições, sonhar coisas novas. Há muitas boas vidas possíveis, e se um sonho não der certo, algum outro vai dar.

ANEXOS

Para fazer o download dessa metodologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, [clique aqui](#).

ANEXO - OFICINA 1
Planejamento de Vida

MEUS VALORES: O QUE EU ACHO MAIS IMPORTANTE NA VIDA?

ONDE EU QUERO ESTAR DAQUI A 20 ANOS?

ONDE EU QUERO ESTAR DAQUI A 5 ANOS?

O QUE EU PRECISO FAZER:

ENQUANTO ESTOU NA ESCOLA:

ENQUANTO ESTOU NA ESCOLA:

PRÓXIMOS PASSOS:

DIFICULDADES:

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES?

QUEM PODE ME AJUDAR?



4. Transformação Social: Jardineiros dos Sonhos e a Árvore da Transformação



INTRODUÇÃO

Já estamos no último módulo do nosso percurso pedagógico Geração Consciente, em que um dos objetivos é gerar transformação de vida, mudança social, cultivo de sementes e projeção de sonhos. Quando falamos de transformação social, especificamente, estamos falando de **mudanças que ocorrem na vida humana e que geram modificação do ponto de vista das comunidades e grupos.**

A sociedade é uma rede de relações, interações, processos e trocas sociais. **Quando trabalhamos essas questões junto às comunidades de uma maneira positiva, oferecemos ferramentas para a construção de uma meta plausível de transformação social.** A escola é um campo extremamente fértil para esse tipo de “plantio”.

Instrumentalizando, empoderando e capacitando a juventude para que faça reflexões críticas sobre sua condição social, estamos, ao mesmo tempo, ofertando condições para que esta transformação interior reverbere por todo o entorno de seu território.

Essas modificações podem ocorrer tanto através de normas, valores e manifestações culturais, como através de alterações estruturais e de conjuntura profundas, frutos de um posicionamento social mais crítico e participativo.

Quebrar padrões socioculturais e econômicos impostos por sua condição de vida ao nascer, furar a bolha e surpreender o mundo é possível. Já analisamos até aqui o que é felicidade e o que parece ser, mas não é. Já aprendemos como fazer planos individuais para a realização dos nossos sonhos, e agora estamos diante do desafio de transformar o mundo ao redor de nós.

A oficina “Jardineiros dos Sonhos e a Árvore de Transformação” vem para trazer o desafio de **ir um passo além daquilo que almejamos até aqui como realização individual, e nos colocar diante do desafio de criar um projeto para mudanças positivas para um coletivo,** a partir de uma dinâmica cooperativa que guiará o grupo metodologicamente para uma meta específica.

Esta é uma metodologia ativa e participativa que ajuda a **detectar e classificar perspectivas e probabilidades para uma determinada situação social**, e que em um segundo momento **direciona para possíveis soluções**. A técnica se desenvolve com a intenção de “entregar” um projeto piloto de transformação social a ser desenvolvido em sua comunidade escolar, usando como base tudo que foi discutido até agora pelo programa Geração Consciente.

OBJETIVOS

- Identificar sonhos, anseios e aspirações para a comunidade escolar em questão;
- Identificar dificuldades e desafios que impedem a escola de ser como se deseja;
- Fomentar ideias e propostas concretas para alcançar os sonhos e objetivos da escola, usando como recurso de inspiração o material de trabalho compartilhado até aqui pelo projeto Geração Consciente (temas, recursos didáticos, informações etc.);
- Enlaçar os temas até aqui apresentados em um projeto concreto de transformação social da escola e seu território;
- Identificar recursos humanos, materiais e possíveis parceiros para somarem no percurso de construção de uma ação concreta de transformação social.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Folha grande de papel pardo; • Canetas; • Bloquinhos de post it; • Canetinhas ou lápis de cor, caso queiram decorar a árvore.	1 hora e 50 minutos	• Como gostaríamos que fosse nossa escola e o que falta para que seja a escola dos nossos sonhos? • O que falta para atingirmos nossos objetivos e quais os desafios que temos neste percurso? • Quais ferramentas sua escola e seu bairro têm para superar essas dificuldades? • Que habilidades individuais você possui que podem contribuir neste percurso?

ROTEIRO



I. ÁRVORE DA TRANSFORMAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 50 MINUTOS

- **O professor começa explicando que a sala vai criar uma árvore da transformação para representar simbolicamente os anseios dos jovens para seu território.** A copa da árvore representará os sonhos e aspirações do/a jovem para a sua comunidade escolar. O tronco representa o caminho para realizá-los e as raízes são os instrumentos que possuímos para percorrer o trajeto e realizar os anseios apresentados na copa. Usar como base para reflexão os eixos discutidos no percurso pedagógico do programa Geração Consciente.
- **O mediador irá pedir aos/às estudantes que desenhem uma árvore numa folha gigante de papel pardo.**
- **Na copa da árvore** encontramos folhas, frutos e flores. Explicar que embora essa seja a parte mais bonita e vistosa da árvore, o tronco e a raiz são o que fazem a copa viver, florescer e frutificar. A copa é nosso alvo, o objetivo do nosso percurso, mas sem a raiz e o tronco a copa seria estéril. **Distribuir post its e canetas para os estudantes e pedir que escrevam, na copa, alguns de seus sonhos, expectativas e desejos para o território onde a escola está inserida.** Esses post its podem estar recortados em formatos lúdicos de folhas, flores e frutos coloridos.
- Agora vamos falar sobre o **tronco**, no qual se dá a sustentação da árvore: normalmente ele não é “bonito”; é rugoso e áspero, e muitas vezes tem arranhões feitos por animais, buracos feitos por insetos. Alguns troncos abrigam cupins que podem atacar a árvore ou fungos que podem “sabotar” seu desenvolvimento. Para a construção das informações a serem inseridas no tronco da árvore, o professor deve mediar a classe a partir das perguntas:
 1. Como gostaríamos que fosse nossa escola?
 2. O que falta para que seja a escola dos nossos sonhos?
 3. Quais são os buracos e parasitas do tronco da nossa árvore que impedem que nossa escola seja como queremos?
 4. O que falta para atingirmos nossos objetivos?
 5. Quais os desafios que temos neste percurso?
- Agora o mediador pede para os/as estudantes se encaminharem para as **raízes** da

árvore. Eles desenham essas raízes e na sequência colam em sua base as respostas às seguintes perguntas:



1. Você consegue fazer um levantamento das ferramentas que a escola já possui para superar essas dificuldades e que podem ajudar a realizar os objetivos da copa da árvore? Grêmios estudantis, associações de pais e mestres, conselho pedagógico etc.
2. E no bairro? Você consegue identificar grupos ou pessoas que poderiam ajudá-lo a realizar seus objetivos? (sociedade de melhoramento de bairro, lideranças comunitárias, Organizações da Sociedade Civil etc.)
3. Que instrumentos humanos sua escola possui que podem te auxiliar nesse processo (lideranças estudantis, um professor especial com ideias diferentes, uma merendeira empolgada em fazer algo pelos estudantes)?
4. Que habilidades individuais você possui podem contribuir neste percurso?

IMPORTANTE

Agora que já identificamos nossos sonhos, fraquezas e potencialidades, vamos buscar meios concretos para transformarmos tudo isso em metas, desafios e recursos.

Registrar as atividades e encaminhamentos determinados nas oficinas e encaminhá-los para uma ação concreta. Pode ser um evento, (feira do livro, festa folclórica), a criação de um novo equipamento escolar, biblioteca, quadra de esportes, a reivindicação da solução de alguma necessidade, reforma ou melhoria de algo na escola, ou até mesmo a criação de um espaço político e participativo como a criação de um grêmios escolar, por exemplo.

Pode ser também uma campanha sobre alguns dos temas levantados até aqui em nosso percurso pedagógico. Uma campanha sobre bullying, uma palestra sobre empreendedorismo ou direitos sexuais e reprodutivos. Tratamos de tantos temas, lembra? Por que não escolher um deles para se aprofundar?

O objetivo fica a critério dos/das estudantes e da comunidade escolar, e as estratégias para alcançá-lo devem ser construídas a várias mãos. Lembrando que todos podem ser bons jardineiros capazes de ajudar a fazer a árvore florescer. Essa atividade deve preferencialmente envolver outros setores da escola, como todo corpo docente, demais trabalhadores, familiares e membros da comunidade local.



2. TEMPESTADE DE IDEIAS PARA CONSTRUÇÃO DE PROJETO COLETIVO

TEMPO ESTIMADO: 60 MINUTOS

- Essa fase deve ser realizada em outro dia, já que demandará a participação de outros profissionais, possíveis lideranças, outras organizações e até familiares.
- As tempestades de ideias frequentemente são realizadas com o objetivo de fomentar e idealizar pensamentos com alguma concretude. Como a construção da árvore já determinou o foco, as fraquezas e potências da escola, a dinâmica se torna muito mais assertiva.
- Outra vantagem da tempestade de ideias é **gerar nos participantes o senso de valorização oferecido pela escuta ativa que ela oferece. Isso gera motivação e senso de equipe. Também gera mais empatia e união entre corpo docente e discente.**
- **Algumas dicas para uma prática eficiente:**
 1. **Apresente o sonho ou objetivo que foi detectado como primordial em sala de aula:** explique para o grupo o percurso trabalhado com os estudantes para que chegassem até esse ponto. A tendência nesse tipo de atividade é certa perda de foco. Sempre que perceber que isso está acontecendo, use sua mediação para voltar ao tema em questão. Lembre-se: Tempestades de ideias encorajam a livre exposição de ideias e pontos de vista, o que não significa que sejam ideias ou pontos de vista aleatórios. Temas paralelos podem comprometer o bom andamento da reunião e cansar os participantes. Por isso a segunda dica é tão importante.
 2. **Conduza a discussão livremente, mas não abra mão de uma mediação:** pode ser você, outro professor mais habilidoso, um coordenador pedagógico, diretor, etc., mas tem que ter alguém à frente da reunião, oferecendo equilíbrio e incentivando a participação do maior número de pessoas.
 3. **Anote tudo:** registre todas as ideias, até aquelas que você achar que são desimportantes ou “sem noção”. No final vocês podem determinar a sugestão que melhor representa os anseios do grupo, seja por votação ou consenso.
- **Dica interessante:** Distribua folhas de papel e canetas para os participantes, para que aqueles que tenham vergonha de falar em público possam expor suas ideias escrevendo nos papeis. Posteriormente essas sugestões são apresentadas para o grupo pelo professor/a garantindo um maior engajamento dos participantes.
- **Sugestão:** Ao final do evento/ atividade, os/as estudantes podem plantar uma árvore de verdade no jardim da escola, e simbolicamente amarrar delicadamente, “sementes

de sonhos” (pequenos papeizinhos com palavras de incentivo, ânimo e sonhos) para fazer brotar a árvore da transformação. A árvore deve então passar a ser cuidada por todos os jardineiros (estudantes e corpo de funcionários da escola).

ANEXOS

Para fazer o download dessa metologia, [clique aqui](#).

3. PRA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática Sonhando Alto? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

* FILMES SOBRE OS PERRENGUES COM OS QUAIS ALGUMAS PESSOAS SE DEPARAM TODOS OS DIAS SÓ POR SEREM QUEM SÃO E SOBRE SUA RESILIÊNCIA EM FORMA DE LUTA:

- **Moonlight - Sob a Luz do Luar:** filme norte-americano, dirigido por Barry Jenkins que trata de temas sensíveis como homofobia, masculinidades e oportunidades desiguais.
- **Estrelas Além do Tempo:** filme norte americano que narra a trajetória de uma equipe mulheres negras, cientistas brilhantes que trabalham na NASA, e sofrem discriminação racial explícita. Apesar de serem algumas das responsáveis por ajudar o ser humano a pisar na lua, sofrem preconceito por serem negras.
- **O Suspeito:** filme estadunidense dirigido por Gavin Hood que trata do racismo e preconceito, em um âmbito pouco discutido, mas igualmente importante, a islamofobia.
- **Entre os Muros da Escola:** filme francês de Laurent Cantet que retrata os desafios e dificuldades vividos nas escolas francesas e como seus educadores têm trabalhado para se adequar à nova realidade cultural do país, mais diversa e desafiadora.
- **Olhar Estrangeiro:** um documentário de Lúcia Murat, que escancara os clichês com os quais os estrangeiros rotulam o Brasil. Aborda ainda inúmeros preconceitos com os quais lidamos na indústria do cinema mundial.
- **Adivinha Quem Vem para Jantar:** comédia dramática de 1967, dirigida por Stanley Kramer, que trata da hipocrisia norte-americana com relação à falsa liberdade/naturalidade nos relacionamentos interracialis nos Estados Unidos.
- **Ilha dos Cachorros:** é uma animação japonesa que realiza uma analogia aos regimes ditatoriais, usando a história de cães isolados em uma ilha, para falar de temas delicados como xenofobia, supremacia, totalitarismo e intolerância.
- **Filadélfia:** um dos primeiros filmes comerciais de Hollywood a discorrer sobre a questão da homofobia/sorofobia no âmbito da temática do HIV/AIDS – dirigido por Jonathan Demme, recebeu dois Oscars.

- **Histórias Cruzadas:** filme que trata da temática do racismo nos Estados Unidos, sob a perspectiva de uma mulher branca que decide escrever sobre o racismo sofrido por empregadas domésticas negras.
- **A Garota Dinamarquesa:** drama biográfico que conta a história de uma das primeiras transexuais da história a se submeter a uma cirurgia de redesignação sexual.
- **As Sufragistas:** filme histórico que relata a luta das mulheres britânicas pelo direito ao voto, no início do século 20.
- **Infiltrado na Klan:** filme que aborda as temáticas de racismo e de crimes de ódio, sob a ótica de um policial negro infiltrado na organização Ku Klux Klan.
- **Emicida - Amarelo:** É Tudo Pra Ontem é uma peça documentária brasileira que recupera o legado histórico e cultural dos negros no Brasil, exibindo aspectos históricos da luta pela diversidade, travada pela população negra em nosso país.
- **Que Horas Ela Volta:** é um filme nacional, que trata da questão da desigualdade social do ponto de vista da história de vida de uma empregada doméstica pernambucana, São Paulo.
- **Projeto Flórida:** ambientado no subúrbio de Orlando, no estado da Flórida, o longa-metragem expõe uma realidade destoante daquela frequentemente exibida por Hollywood, revelando a realidade social de inúmeras famílias que vivem na beira da estrada e sobrevivem de forma sub-humana.

* FILMES QUE ABORDAM A TRANSFORMAÇÃO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO PARA VOCÊ SE INSPIRAR:

- **Escritores da Liberdade:** história é real, ambientada nos anos 90 em Los Angeles, sobre uma jovem professora designada para lidar com uma turma de adolescentes rebeldes e em situação de vulnerabilidade social.
- **Clube dos Cinco:** clássico norte-americano dos anos 80, retrata a história de cinco estudantes com perfil completamente distintos, que, de castigo, passam um sábado juntos na escola e ao terem como tarefa escrever uma redação sobre o tema “quem você pensa que é? descubrem pontos comuns entre eles que se superam muito mais do que suas supostas diferenças.
- **Sociedade dos Poetas Mortos:** professor visionário desafia regras de uma escola conservadora ao ensinar os estudantes a buscarem seus sonhos e transgredirem preceitos ultrapassados.

- **Hoje Eu Quero Voltar Sozinho:** filme brasileiro narra a história de um estudante do ensino médio com deficiência visual que se esforça para descobrir seu espaço em uma sociedade inóspita e desigual.
- **Escola do Rock:** parece só uma comédia bobinha, mas aborda o poder transformador de um jovem professor que utiliza o rock como ferramenta de ensino para conquistar estudantes de uma escola conservadora e “careta” e sem se dar conta acaba criando uma grande revolução.
- **Nenhum a Menos:** em uma pequena vila chinesa, uma professora necessita se ausentar e uma garota de apenas 13 anos tem que substituí-la. Sua missão é manter os estudantes na escola até a volta da professora, ela leva essa tarefa tão a sério que quando um dos estudantes, muito pobre, abandona a escola em troca de um trabalho na cidade grande, a adolescente decide ir buscá-lo de volta.
- **Aprender a Sonhar:** documentário nacional sobre como uma quilombola, uma filha de empregada doméstica, uma indígena Pataxó, um filho de pescador e uma sem-teto acessam o ensino superior e como lidam com os inúmeros desafios, dificuldades e preconceitos enfrentados no processo.

* SÉRIES:

- **Sementes Podres:** com um passado angustiante, um embusteiro se redime de seu golpe ao se tornar uma referência para um grupo de estudantes vulnerabilizados.
- **Efeito Pigmaleão:** em uma área paupérrima de Paris, uma conselheira escolar destina sua vida aos estudantes em situação de vulnerabilidade social.
- **Como Estrelas na Terra:** Ishaan é um menino sonhador, que por percalços da vida acaba indo viver em um internato, lá encontra um professor de arte que o ajuda a se encontrar.
- **Anne with an E:** famosa série baseada no livro “Anne de Green Gables”, nele uma órfã questionadora é adotada por um casal de irmãos e passa a questionar diversos aspectos sociais no âmbito da infância, da educação e do feminino.

* LIVROS, CARTILHAS E ARTIGOS ACADÊMICOS SOBRE PLANEJAMENTO DE VIDA:

- **Mapas Mentais:** técnica inovadora para ajudar o leitor a organizar e otimizar planejamento, memorização e projeção de formas alternativas aos sistemas tradicionais de elaboração de conceitos, ideias e notas.

- **Uma Página de Cada Vez:** livro escrito pelo norte-americano Adam J. Kurtz leva o leitor a fazer uma análise sobre sua vida e cutuca sobre como usamos nossa criatividade nos processos de realização de sonhos. Funciona como um projeto quase didático de construção de projetos pessoais.
- **Pensar, Sentir e Agir – Ampliando o olhar para motivar projetos de vida e experiências transformadoras:** livro que sistematiza metodologias para ajudar os/as estudantes a desenvolverem habilidades de planejamento e concretização de projetos. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Artigo – Autoconhecimento e protagonismo na elaboração de projetos de vidas inspiradores:** de Fernanda Sassi e Erlei Sassi.
- **O Coração da Transformação Social – Como fazer a diferença no seu mundo:** neste livro, Marshall Rosenberg, responsável pela criação da Comunicação Não Violenta aborda uma teoria de transformação social, tendo como base a Cultura de Paz.
- **Cartilha de Prevenção ao Suicídio:** disponibilizada pelo Conselho Federal de Medicina. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Cartilha de Prevenção à Automutilação e Suicídio:** como ajudar e prevenir essa situação entre adolescentes de 15 a 18 anos. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Artigo – Pesquisa dos Educadores e Formação Docente Voltada para a Transformação Social:** de Kenneth M. Zeichner e Júlio Emílio Diniz-Pereira. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora?:** de Cornelio Águila. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Livro: Cultura e Transformação Social – Gramsci, Thompson e Williams:** livro de Angela Maria Souza Martins, Lúcia Maria Wanderley Neves, sistematiza ideias sobre cultura e transformação social, desenvolvidas com inspiração humanista do materialismo histórico.
- **Artigo – Instituição, Educação e Trabalho - Elementos para uma dialética de transformação social:** de Marisa Faermann Eizirik. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Artigo – Educação, transformação e conscientização: os desafios para o educador no contexto atual:** de Eliane Thaines, Gilson Luis Voloski, Jaice Lourdes de Farias, Joseida Schütt Zizemer, Laureci Brunetto e Rosane Antunes França Vanz. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Artigo – Consumismo enquanto Ideologia - O papel da publicidade:** de Nuno Brito. [Clique aqui para acessar.](#)

4. PRA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de outras metodologias ativas que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para promover a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática Sonhando Alto.

- **Dinâmica "Proteja seus Sonhos!"⁸:**

- Materiais necessários: palitos de dente, canetas, pedaços de papel e balões.

Forme um círculo com cadeiras, levando em conta o número de crianças que participará da atividade. Peça para que cada estudante escreva o seu sonho em um pedaço de papel, dobre, coloque dentro do balão e o encha. Distribua um palito de dente para cada um e peça para que continuem segurando o balão. Explique que todos terão o espaço dentro do círculo de cadeiras para se movimentarem durante a realização da atividade.

Então, chega o momento de dizer: “defendam seus sonhos”, para evitar que alguém fure o balão com o palito. No final do jogo, é bem possível que a grande maioria já esteja sem balão, já que provavelmente todos começarão a estourar os balões uns dos outros.

Neste momento o educador pergunta a todos: Quem disse que vocês deveriam furar os balões uns dos outros? E, assim, dar início à reflexão: quem disse que para defender o próprio sonho é preciso acabar com o sonho do outro? A partir daí faz-se uma reflexão sobre a problemática da competitividade na sociedade contemporânea e sobre a partir de que momento a competição deixa de ser algo saudável e passa a ser algo nocivo.

- **Dinâmica "Chave dos Sonhos"⁹:**

- Materiais necessários: diversas chaves, um cadeado com a respectiva chave e uma folha de papel para cada participante. Na folha de papel deve estar escritas as seguintes perguntas:

1. Qual é o seu sonho?
2. O que você precisa fazer para alcançá-lo?
3. Quais os obstáculos que acredita que vai enfrentar para isso?

⁸ Dinâmica adaptada de: <http://www.espacojacyra.com.br>

⁹ Dinâmica adaptada de: <http://www.espacojacyra.com.br>

Forme um círculo com os estudantes. Chame um por um para irem à frente da sala para responder às perguntas do papel. Depois, cada estudante tentará abrir o cadeado, utilizando todas as chaves disponíveis, até que encontre a correta.

O objetivo está em refletir que nem sempre a primeira chave abre o cadeado, em uma analogia de que até realizarmos os nossos sonhos, muitas vezes precisamos tentar e tentar várias vezes, até dar certo. O importante é não desistir.

- **Dinâmica "Valores"¹⁰:**

- Objetivos: a) Demonstrar que o conceito de valores varia de acordo com a cultura, a educação e a formação de cada indivíduo; b) Atuar com grupos de oito a dez pessoas, podendo fazer-se o exercício, com vários subgrupos, simultaneamente.
- Duração: 25 minutos.
- Materiais necessários: papel, caneta e folhas com três ou quatro frases.

O mediador distribui uma folha com frases para cada estudante e pede que ele escolha aquela que considerar a mais importante.

Exemplos de frases:

- Fazer trabalho voluntário
- Ser gentil com todos
- Ter o meu próprio negócio
- Ter muitos amigos

Uma vez escolhidas as frases, forme subgrupos onde os colegas se agregem de acordo com as frases escolhidas. Os que escolheram a primeira frase, por exemplo, se juntam aos outros que escolheram a mesma frase, e então irão refletir conjuntamente sobre os motivos da escolha.

Após alguns minutos de breve discussão, todos vão para um debate coletivo na qual todos discutirão sobre os motivos que os levaram a escolher esta ou aquela frase. Para encerrar, todos podem falar sobre como se sentiram e o que refletiram a partir da dinâmica.

¹⁰ Dinâmica adaptada de: <http://www.educacional.com.br/projetos/ef1a4/trabalhandovalores/dinamica8.htm>

- **Dinâmica "Projetando Sonhos"¹¹:**

- Objetivo: identificar as fases de um projeto de vida e de que forma esses projetos se conectam.
- Duração: 40 minutos.
- Materiais necessários: sucatas, papéis coloridos, canetinha, cola, tesoura e fita adesiva.

O mediador divide o grupo em quatro subgrupos e em cada um desses subgrupos os estudantes falarão qual o seu projeto de vida, então cada grupo organizará de forma coletiva, a representação simbólica dos projetos de vida de cada um dos seus integrantes, em um único espaço coletivo. Quando cada grupo terminar de construir seus projetos, ele deverá ser apresentado aos outros grupos.

Os grupos podem descrever as diversas fases de construção do projeto – concepção, planejamento e execução –, e falar sobre as dificuldades que tiveram para realizá-las, desde o planejamento inicial até sua finalização. A partir desse compartilhamento, o mediador deve ajudar os estudantes a relacionarem cada uma dessas fases com as fases da elaboração de um projeto real e refletir sobre como boas decisões, estudo, e o aproveitamento das boas oportunidades podem contribuir para a concretização de um sonho e quais modificações se fazem necessárias desde o projeto inicial até o final para que ele se torne viável. O quanto de flexibilidade e “jogo de cintura” precisamos para que consigamos ir até o fim?

Vale lembrar que não basta focar apenas no sonho. Este é o primeiro passo, a mola propulsora, mas é o projeto de vida que vai fornecer as ferramentas necessárias para realizá-lo.

- **Dinâmica "Atividade Comunitária"¹²:**

- Objetivos: a) Exercer o senso de pertencimento ao território em que vivem, observando as possibilidades de interferir nele de forma propositiva e transformadora, experimentando o senso de pertinência e responsabilidade pelo seu entorno. b) Estimular o senso de coletividade, a capacidade de mobilização, organização e planejamento de ações com cunho comunitário e de

¹¹ Dinâmica adaptada de: <http://www.abennacional.org.br/revista/cap6.7.html>

¹² Dinâmica adaptada de: <http://www.abennacional.org.br/revista/cap6.7.html>

transformação social.

- Materiais necessários: canetinha, papel pardo, fita crepe, sacos de lixo, luvas, pás e vassouras,



O mediador conversa com os adolescentes a respeito dos espaços públicos no entorno do território escolar: Quadra de jogos, Associação de moradores, praça, parquinhos etc. e faz uma avaliação sobre em quais condições se encontram cada um destes espaços. A partir destas informações, o facilitador encoraja os estudantes a discutirem sobre quais são as melhorias necessárias para o local. A partir deste levantamento, passam a refletir sobre as possibilidades para a melhoria destes espaços. Isso posto, estudantes e educador decidem por um destes espaços para que se faça uma grande ou simbólica ação (tudo depende do “fôlego” da equipe que fizer a proposição).

A ação inicial pode ser uma limpeza ou uma campanha para reformar algum equipamento, ou até a recuperação de algum espaço abandonado para uso comunitário.

Juntos, estudantes e professor, e quiçá toda comunidade escolar ou do bairro, coordenam a ação, mobilizam os recursos, e distribuem as tarefas. A partir da mobilização desenvolvida para a realização deste trabalho, podem derivar outras iniciativas que integrem outros setores da comunidade, como a associação de pais e mestres, o grêmio estudantil, uma associação de bairro, jornais e rádios comunitárias, e daí “o céu é o limite”!





5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências! No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o projeto a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!

**FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO
DA CARTILHA:**

[Clique aqui para acessar.](#)



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rocha, Geovane Dos Santos , A educação como instrumento de transformação social. E-book VII CONEDU 2021 - Vol 01... Campina Grande: Realize Editora, 2022. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/82007>>. Acesso em: 25/10/2022 21:53
- BARBOSA, M. V.; MENDONÇA, S. G. L. M. (orgs.). Educação e Humanização: as perspectivas da teoria histórico-cultural. Paco Editorial, Jundiaí-SP, 2014.
- Luiz, L. T. (2007). A IDEOLOGIA DO CONSUMISMO. DOI: 10.5747/ch.2005.v03.n2/h027. Colloquium Humanarum. ISSN: 1809-8207, 3(2), 39-44. Recuperado de <https://journal.unoeste.br/index.php/ch/article/view/204>
- de Oliveira Soares, Ismar, Claudemir Viana, and Paola Diniz Prandini. "EDUCOMUNICAÇÃO, TRANSFORMAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL."
- Bittencourt, R. N. (2010). Os dispositivos existenciais do consumismo. Revista Espaço Acadêmico, 10(118), 103-113. Recuperado de <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/10182>
- SILVA, Camila Ferreira da; RUMBANE, Sebastião Juvêncio. Educação e Mudança social: reflexões sobre o último meio século. Cad. Hist. Educ., Uberlândia , v. 19, n. 2, p. 673-679, maio 2020. Disponível em http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-78062020000200673&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 27 out. 2022. Epub 05-Jun-2020. <https://doi.org/10.14393/che-v19n2-2020-23>
- BERNARDES, M. E. M. B. Mediações simbólicas na atividade pedagógica. São Paulo: Editora CRV, 2012. ISBN 978-65-86901-49-8
- Vigotski, L. S. (2001). Psicologia pedagógica. São Paulo: Martins Fontes.
- Xavier, Marlon, Sueños de consumo: cómo los sueños revelan la colonización de la subjetividad por el imaginario de consumo, Athenea Digital - Universitat Autònoma de Barcelona, ISSN: 1578-8946, 2013
- Bauman, Zygmunt (2007). Consuming life. Cambridge: Polity Press.
- ZIMERMAN, David E. Fundamentos básicos das grupoterapias. Porto Alegre: Artes Médicas Sul: 2010. ZIMERMAN, David E. e OSORIO, Luiz Carlos et al. Como trabalhamos com grupos. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- Buck-Morss, Susan (2000). Dreamworld and catastrophe: The passing of mass utopia in East and West. Cambridge, MA: MIT.
- Cypher, Jennifer & Riggs, Eric (2001). Colonizing the imagination: Disney's Wilderness Lodge. Criticalstudies, 21, 403-423.
- Ewen, Stuart (1990). Marketing dreams: The political elements of style. En Alan Tomlinson (Ed.), Consumption, identity and style: marketing, meanings, and the packaging of pleasure (pp. 29- 39). London: Routledge.

GOHN, Maria da Glória. Movimentos sociais na contemporaneidade. v. 16 n. 47, 2011
Revista Brasileira de Educação

Ritzer, George (2000). The McDonaldization of society: New Century edition. Thousand Oaks, CA: Pine Forge.

Escola em tempos de conexões 10.46943/VII.CONEDU.2021.01.013

FILHO, A. M. Humanização e escola como comunidade. In: MILLER, M. V.;

LAROVERE, A. D.; LYRIO, E. F.; LOPES, T. N. Os fundamentos da pedagogia histórico crítica: a educação como estratégia para a transformação social. IV Congresso Nacional de Formação de Professores e XIV Congresso Estadual Paulista Sobre Formação de Educadores. UNESP, 2018.

FREITAS, E. S.[2], VITAL, C. F. [3], LOPES, D. H.[4], BRASIL. Ministério da Educação. Orientações curriculares para o ensino médio – Ciências Humanas e suas tecnologias. Secretaria de Educação Básica. v.3, Brasília, 2006.

FREIRE, P. Educação como prática da liberdade. 17.ed, Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

MORENO, Jacob Levy. Psicodrama. São Paulo: Editora Cultrix, 1975.



Geração **CONSCIENTE**

O CUIDADO TRANSFORMA



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Não existem palavras que possam explicar, suavizar ou traduzir o sofrimento diante da perda de alguém amado por suicídio.

Buscamos palavras — nos dicionários, nas experiências, nos silêncios — e quase nunca as encontramos. Ainda assim, acreditamos que escrever, compartilhar e acolher uns aos outros pode abrir pequenos espaços de conforto em meio à dor.

Este livro, Palavras que Abraçam, nasceu desse desejo. Não pretende dar respostas, mas oferecer apoio, compreensão e um abraço simbólico a você que enfrenta o luto por suicídio. Aqui reunimos textos, reflexões e orientações de pessoas que viveram ou acompanham de perto essa difícil jornada.

Sabemos que cada luto é único, e que os sentimentos que surgem nesse percurso podem ser avassaladores. Também sabemos que, muitas vezes, falta suporte e acolhimento para quem passa por essa experiência.

Com este livro, queremos caminhar ao seu lado, respeitando seu tempo, suas emoções e suas escolhas. Lembre-se: a forma da morte não define quem partiu. Honramos a memória de quem você ama e reconhecemos a imensidão da sua dor.

Esperamos que as palavras aqui reunidas possam trazer um pouco de alento e esperança. Que você se permita ler como e quando puder — e que sinta, em cada página, que você não está sozinho(a).

Com carinho,

Terezinha C. G. Maximo



APOIO



Código GCE 0045.0355.010044 - LIVRO IMPRESSO -
PALAVRAS QUE ABRAÇAM APOIO À JORNADA DO LUTO POR SUICÍDIO



Associação Brasileira de
Apoio aos Sobreviventes
Enlutados *por* Suicídio

SECRETARIA DA
SAÚDE



O futuro nos une.

PALAVRAS QUE ABRAÇAM

Apoio à Jornada do Luto por Suicídio

Organizadora Terezinha C. G. Maximo





Associação Brasileira de
Apoio aos Sobreviventes
Enlutados *por* Suicídio

SECRETARIA DA
SAÚDE



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

O futuro nos une.

PALAVRAS QUE ABRAÇAM

Apoio à Jornada do Luto por Suicídio

Organizadora Terezinha C. G. Maximo





Copyright © 2025 Associação Brasileira de Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídio – ABRASES

É vedada, nos termos da lei, a reprodução de qualquer parte desta cartilha sem a autorização prévia e por escrito da ABRASES.

Diagramação e Capa: Joseval Gomes Maximo

Ilustrações: Heitor S. Nunes Júnior

Revisão: Daniela Reis e Silva

Edição nº 1ª Edição

ISBN nº 978-65-01-43379-0

abras@abras.org.br

<https://abras.org.br>

M464p Maximo, Terezinha

Palavras que Abraçam / Terezinha Maximo. (Org.) --1.ed.-- São Bernardo do Campo, SP : ABRASES : Ed. do Autor, 2025.

Vários autores.

ISBN nº 978-65-01-43379-0

1. Posvenção do Suicídio 2. Luto 3. Suicídio 4. Psicologia

CDD 155.937
CDU 316.4-053.6

APOIO

SECRETARIA DA
SAÚDE



GOVERNO
DO ESTADO
**RIO
GRANDE
DO SUL**

O futuro nos une.



SUMÁRIO

Conteúdo

SUMÁRIO	3
PREFÁCIO.....	5
APRESENTAÇÃO	6
A ABRASES	7
1. COMPREENDENDO O SUICÍDIO E O LUTO	8
Entendendo o suicídio.....	9
O que é luto por suicídio	9
Posvenção	10
Autocuidado no luto	11
Devo contar que foi suicídio?	11
O vazio que fica	12
Como fica a família.....	13
O que fazer com as coisas de quem partiu	14
Entendendo nossas emoções	15
O luto é vivido em fases?	16
Quando procurar ajuda profissional?	17
2. CAMINHOS PARA O ENFRENTAMENTO	18
Como a atividade física pode ajudar	19
Fé, religiosidade e espiritualidade.....	20
Psicoterapia: um espaço para o luto.....	20
Grupos de apoio.....	21
Arte.....	22
Animais de estimação	22
Trabalho voluntário.....	23
3. SITUAÇÕES ESPECÍFICAS	24
Como falar com crianças sobre suicídio	25
O primeiro ano.....	26
Como lidar com essas datas especiais?	26
O mito dos 90%.....	27



4. INFORMAÇÕES E RECURSOS	28
Grupos de apoio para luto por Suicídio.....	29
Guia prático: o que fazer após uma perda.....	30
Direitos dos sobreviventes enlutados	31
Políticas públicas de prevenção e posvenção	32
Setembro amarelo	32
Setembro amarelo e os enlutados	32
Livros, filmes e documentários.....	33
5. EXPERIÊNCIAS REAIS DEPOIMENTOS.....	35
Depoimentos.....	36
Referências.....	44
Apoie a ABRASES	46
Faça a Diferença na Vida de Quem Precisa.....	46
Entre em contato	46
Nossa gratidão a todos vocês!	47



PREFÁCIO

Esta cartilha é uma obra de união e acolhimento. Cada capítulo foi escrito por sobreviventes, pessoas que também vivenciaram a perda de um ente querido para o suicídio e que, com muita generosidade, buscam agora estender a mão para outros que enfrentam essa mesma perda. Não é um livro de respostas prontas ou verdades absolutas, mas um registro de vivências, de tentativas e erros, do caminho desafiador e tortuoso que é o luto por suicídio.

Neste material, você encontrará relatos sinceros e dicas práticas, que surgiram das experiências de quem aprendeu, entre altos e baixos, a conviver com o vazio e a saudade, a celebrar as conquistas, a reconfigurar a vida sem a presença física de quem morreu, a aprender como se cuidar ao ser arrebatado por uma música especial que toca em um lugar distante, pega de surpresa, traz lembranças e tira o chão de quem ouviu - pessoas que lidaram com comentários, perguntas, dores, muitas dores. Saudades. Que precisaram achar uma luz no meio da escuridão, um fio de esperança de que seria possível continuar.

Ele nasce do choque, da realidade dura que se impõe, mas também, do abraço solidário de quem compreende e da caminhada compartilhada de quem quer ajudar. É uma lembrança de que ninguém está sozinho – para cada suicídio, estima-se que 135 pessoas sejam impactadas por essa morte, e aqui você encontrará a contribuição de algumas delas, que decidiram de maneira muito amorosa e gentil, apesar da sua dor, apoiar outras pessoas.

Já passou da hora de falarmos abertamente sobre o suicídio e pararmos de apontar os dedos buscando um culpado pelo que houve. Nunca há um culpado. Aqueles que ficaram não escolheram esse caminho, aliás, nunca, no maior pesadelo que já tiveram, acharam que algum dia iam passar por isso. O suicídio só se torna real quando ele acontece. E ele não é uma escolha livre de quem foi, que estava tão cheio de dor e sofrimento, que achou que a morte era a única saída possível para o que sentia.

O livro é dividido em três partes iniciais: “Compreendendo o Luto e o Suicídio”, que oferece uma base para entender essa experiência tão singular; “Caminhos para o Enfrentamento”, que mostra as várias formas de cuidar de si e “Situações Específicas”, que aborda desafios únicos que surgem na vida de quem perdeu alguém para o suicídio. A seguir, apresenta informações práticas e recursos para quem vive o luto por suicídio, e sensíveis depoimentos sobre experiências de sobreviventes enlutados contando fragmentos de seus percursos.

Espero que, ao longo destas páginas, você encontre alento e suporte, e perceba que, embora o luto seja um caminho difícil e solitário, há uma rede de pessoas que, mesmo em silêncio, caminha ao seu lado.

Tenho imensa admiração por todos os autores dessa cartilha, que se uniram para, na forma de escrita, oferecerem um abraço demorado, um respiro no meio do caos, um cinto de segurança na descida frenética da montanha russa.

Um abraço especial à Terezinha e o Joseval, que vem coordenando o crescimento da ABRASES e que tem dom especial de aproximar muitos outros tão especiais quanto e que não tem medo de falar o que precisa ser falado.

Com muito carinho e solidariedade,

Karen Scavacini



APRESENTAÇÃO

Não há palavra que consiga alcançar, explicar ou diminuir o sofrimento diante da perda de alguém amado por suicídio.

Buscamos por palavras e não encontramos em nenhum dicionário de qualquer língua ou dialeto que explique e que abarque tudo que queremos expressar ou até mesmo o que gostaríamos de ouvir ou ler, porém, a única forma de chegar a tantas pessoas que passam por um luto como esse, talvez seja desta forma.

Sabemos que as emoções e os desafios que surgem nesse caminho são únicos e intensos, e que, muitas vezes, é difícil encontrar o suporte e a compreensão necessários.

Dessa forma, a cartilha “Palavras que Abraçam” é uma tentativa de levar um pouco de alento e informações, feitas especialmente para você, que enfrenta o luto após a perda de alguém amado por suicídio.

Ao longo deste material, queremos oferecer informações e reflexões que possam ajudar você a navegar por esse desafiador processo de luto. Aqui, você encontrará orientações de pessoas que passaram por experiências semelhantes ou que se dedicam a acolher enlutados.

Nosso objetivo é falar diretamente com você, acolhendo suas dores e honrando sua história e a história de quem partiu. Lembre-se de que, a forma da morte não resume quem morreu e embora o caminho seja árduo, você não está sozinho(a).

Existem formas de cuidar de si mesmo(a) e de encontrar forças para seguir adiante, respeitando seu tempo e seu processo de luto.

Assim, leia esse material como for possível para você, no seu ritmo. Esperamos que este material possa ser um apoio reconfortante e útil em sua jornada e que as palavras aqui contidas, possam te abraçar neste momento tão difícil. Estamos aqui para caminhar ao seu lado.

Um carinhoso e forte abraço.

Terezinha Maximo



Ilustração: Heitor S. Nunes Júnior



A ABRASES

A Associação Brasileira de Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídios, fundada em 2022, é uma associação civil sem fins lucrativos formada por sobreviventes enlutados por suicídio que tem por missão acolher sobreviventes enlutados, levar informação de qualidade com cuidado e respeito e diminuir o estigma em torno deste tema.

Por que somos chamados de Sobreviventes?

O termo vem do inglês Survivor, que quer dizer sobrevivente, e sobrevivente segundo o dicionário da língua portuguesa é o que continua vivo após uma tragédia.

E quem se enluta por suicídio de um ente querido, pode experimentar grande sofrimento emocional, físico, social e/ou espiritual por um longo período, que é capaz de desorganizar tanto a vida, que a pessoa passa a sobreviver.

Sobrevivente Enlutado, pode incluir familiares, amigos, profissionais ou qualquer pessoa que tenha sido impactada por essa morte e tenha um vínculo significativo com quem morreu.

Aqui, temos um conceito que pode ser sobrevivente sem ser enlutado...Pode ter vivenciado o impacto apenas pelo trauma.

Terezinha Maximo – Presidente ABRASES

Gestão 2022-2026

Este material aborda temas sensíveis sobre luto e suicídio, que podem despertar emoções intensas. Se precisar de apoio, procure ajuda. É possível acionar amigos, familiares, unidades básicas de saúde, serviços especializados, grupos de apoio ou linha de ajuda CVV 188



Associação Brasileira de
Apoio aos Sobreviventes
Enlutados *por* **Suicídio**



PALAVRAS QUE ABRAÇAM

Apoio a Jornada do Luto por Suicídio

1. COMPREENDENDO O SUICÍDIO E O LUTO



Projeto
ABRASES
Gestão 2022-2026
abrases.org.br



Entendendo o suicídio

Cássia Matarazzo, Itapetininga/SP

Falar sobre suicídio ainda é difícil em nossa sociedade. Muitas pessoas acreditam que conversar sobre o assunto pode aumentar o número de casos, mas isso não é verdade. Na realidade, quando evitamos falar sobre o tema, acabamos prejudicando tanto a prevenção quanto o acolhimento às pessoas que perderam alguém por suicídio. O silêncio também abre espaço para informações equivocadas e preconceitos.

Você que perdeu alguém para o suicídio, queremos compartilhar algumas informações importantes que possam ajudá-lo(a) a compreender melhor essa realidade tão delicada.

É importante entender que o suicídio não tem uma única causa. Quando alguém morre dessa maneira, é o reflexo de um imenso sofrimento emocional que foi se construindo ao longo do tempo. É como um quebra-cabeça complexo, onde várias peças se encaixam de formas diferentes para cada pessoa:

Questões emocionais profundas, pressões sociais, experiências de vida dolorosas, fatores biológicos e tantas outras complexidades que nem sempre conseguimos entender.

Infelizmente, o suicídio é uma realidade presente em todo o mundo, afetando pessoas de diferentes idades, culturas e grupos sociais. No Brasil, os números vêm aumentando nos últimos anos, o que nos mostra que precisamos, mais do que nunca, falar sobre isso com cuidado e sensibilidade.

Acreditamos que esse assunto precisa ser discutido com mais abertura e compreensão em nossa sociedade. Não basta apenas fazer campanhas de um mês - precisamos criar espaços seguros para conversar, acolher e apoiar quem está passando por essa dor tão profunda.

Queremos fazer a diferença na vida de quem está vivendo esse luto. Você não está sozinho(a) nessa jornada.

Com carinho e respeito, Cássia.



O que é luto por suicídio

Elisabete Reges, Cabedelo/PB

Você pode estar se perguntando:

Será que tudo que estou sentindo é normal?

Parece que vou enlouquecer...

Saiba que estes questionamentos são comuns quando perdemos alguém desta forma tão dolorosa.

O que você está sentindo não é uma anomalia! Você está vivenciando o processo de luto, uma reação natural frente à morte que ocorreu de alguém significativo para você. O luto não requer cura nem solução! Ele demanda ser cuidado.

O luto por suicídio traz algumas particularidades, não por ser mais difícil ou complexo que outros tipos de luto, mas porque envolve circunstâncias únicas. Sabemos que nossa sociedade ainda tem dificuldade em falar sobre o tema, e isso pode fazer com que algumas pessoas não saibam como oferecer apoio - algumas podem se distanciar, outras podem fazer comentários inadequados, mesmo que sem intenção.

Experiências de outros sobreviventes apontam para a vivência de sentimentos e emoções confusas que se misturam, tais como:

- Choque;
- Culpa;
- Raiva,
- Medo;
- Sensação de abandono;
- Insegurança;
- Desamparo;
- Vergonha;
- Perguntas sem respostas.

Como encontrar sentido em algo que não faz sentido algum? É importante saber que tudo isso que você está sentindo não é errado. Dói muito enfrentar que nada vai ser como antes, mas é possível, no seu tempo, se preciso, com suporte, abrir caminhos para olhar e cuidar dessa dor. Não há fórmulas padronizadas nem receitas prontas de como percorrer essa jornada porque ela é singular, ou seja, cada um constrói a seu modo. Não há um roteiro mágico. Aos poucos, ao longo da trajetória, você vai delineando a sua.

Essa pessoa querida continuará fazendo parte de você. Sua relação com ela será apenas ressignificada, ou seja, dar-se-á em outros termos à proporção que seu luto for sendo vivenciado e elaborado. Ela seguirá com você porque a morte não faz cessar o amor.

Com carinho e respeito, Elisabete.

PS: Existem grupos de apoio e profissionais especializados em acolher pessoas que perderam alguém para o suicídio. Quando se sentir pronto(a), busque esse apoio - pode fazer muita diferença na sua jornada.





1. COMPREENDENDO O SUICÍDIO E O LUTO

Posvenção

Érica Santana, Campina Grande/PB

Se você está lendo este texto, é possível que esteja vivenciando a perda de alguém muito especial para o suicídio. Saiba que você não está sozinho(a).

A cada ano, muitas famílias passam por essa experiência dolorosa, e cada pessoa que parte deixa uma marca profunda em muitos corações - família, amigos, colegas e conhecidos.

Entendemos que esta é uma das experiências mais difíceis que alguém pode enfrentar. É natural sentir uma dor intensa e avassaladora.

O termo “posvenção” refere-se ao conjunto de ações de apoio e acolhimento oferecidas às pessoas que perderam alguém para o suicídio. Este cuidado visa auxiliar no processo de luto e diminuir sentimentos como a culpa e o isolamento.

Estratégias para lidar com a perda podem incluir a terapia individual, terapia familiar e, especialmente, a participação em grupos de apoio, onde os sobreviventes podem encontrar conforto e apoio mútuo.

Você pode estar enfrentando diferentes sentimentos, todos eles naturais:

- Dor profunda pela ausência da pessoa amada;
- Questionamentos sobre o que poderia ter sido diferente;
- Sentimento de culpa ou vergonha;
- Raiva ou incompreensão;
- Medo dos próprios pensamentos e emoções;
- Sensação de isolamento;
- Dúvidas sobre como seguir em frente;
- Saudade intensa.

É importante que você saiba: não há prazo para elaborar essa perda. Cada pessoa vive o luto de uma forma única, e está tudo bem se você precisar de tempo. Também é comum ouvir comentários que, embora bem-intencionados, podem machucar ainda mais. Lembre-se que você não precisa carregar esse dor sozinho(a).

Existem caminhos que podem ajudar:

- Buscar apoio profissional através de terapia individual ou familiar;
- Participar de grupos de apoio, onde você pode encontrar pessoas que compartilham experiências semelhantes;
- Permitir-se falar sobre seus sentimentos com pessoas de confiança;
- Cuidar de sua saúde física e emocional no seu próprio tempo.

O cuidado com quem fica é uma forma importante de prevenção. Por isso, cada vez mais profissionais estão se preparando para oferecer um acolhimento adequado a quem passa por essa experiência.

Se em alguns momentos você sentir que a dor é muito intensa ou tiver pensamentos que o(a) assustam, não hesite em buscar ajuda. Existem pessoas preparadas para acolher você com respeito e sem julgamentos.

Lembre-se: sua dor é legítima, seus sentimentos são válidos, e você merece todo o apoio necessário para atravessar este momento. A jornada pode ser difícil, mas você não precisa percorrê-la sozinho(a).

Você é importante e sua vida tem valor. Permita-se receber ajuda e cuidado neste momento delicado.

Embora o caminho do luto seja desafiador, é possível encontrar formas de seguir em frente mantendo vivas as memórias de quem partiu. Cada pequeno passo é importante, e você merece todo o tempo e apoio necessários nessa jornada.

Com carinho e respeito, Érica

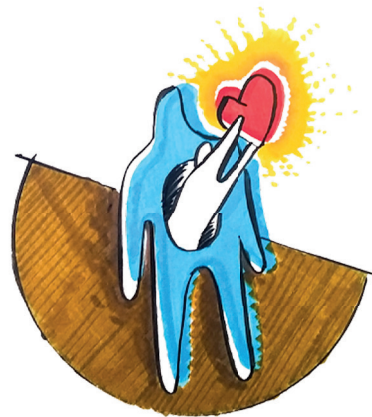


Ilustração: Heitor S. Nunes Júnior



Autocuidado no luto

Lígia Mastrangelo, Rio de Janeiro/RJ

Lília Costa, Rio de Janeiro/RJ

Sei que neste momento pode parecer impossível, ou até mesmo egoísta, pensar em se cuidar. Com tanta dor, com tantos sentimentos intensos girando dentro de você, a ideia de autocuidado pode soar distante ou sem importância. Mas quero conversar com você sobre isso.

O suicídio chega sem avisar, como um furacão que desorganiza tudo em nossa vida. Não há manual de instruções, não há preparação possível. De repente, nos vemos tentando navegar em um mar de emoções intensas, sem bússola, sem direção.

É normal que:

- O cansaço apareça sem motivo aparente;
- O apetite mude drasticamente;
- O sono fique desregulado;
- As rotinas precisem ser readaptadas;
- Alguns dias sejam mais difíceis que outros.
- Mas você precisa saber:
- Não há prazo para se reorganizar;
- Não existe jeito certo ou errado de viver esse momento;
- Você tem direito de cuidar de si, mesmo em meio à dor;
- Sua dor é válida, mas você também é importante.

O autocuidado começa com pequenos gestos:

- Respeitar seu próprio tempo;
- Aceitar seus limites;
- Reconhecer quando precisa de ajuda;
- Permitir-se viver um dia de cada vez.

Você não precisa passar por isso sozinho(a). Existem várias formas de buscar apoio:

- Grupos de acolhimento, onde você encontra pessoas que entendem sua dor;
- Terapia com profissionais especializados;
- Amigos e familiares de confiança;
- Novas conexões com pessoas que podem apoiar você.

Lembre-se: o amor que você sente por quem partiu não diminui quando você se cuida. Na verdade, cuidar de si é uma forma de honrar esse amor e todas as memórias que você carrega.

Algumas sugestões simples de autocuidado:

- Tente manter uma alimentação básica, mesmo sem fome;
- Busque descansar, mesmo que o sono esteja difícil;
- Permita-se momentos ao ar livre;
- Conecte-se com a natureza quando possível;
- Mantenha o acompanhamento médico, quando necessário;
- Aceite ajuda quando oferecida;
- Aprenda a pedir ajuda, quando precisar.

Não existe uma fórmula mágica ou um caminho único. Você vai descobrindo, aos poucos, o que faz sentido para você. O importante é:

- Estar atento(a) a suas necessidades;
- Não se julgar pelos seus sentimentos;
- Permitir-se pequenos momentos de paz;
- Lembrar que cuidar de si não é traição.

Com o tempo, você vai encontrando seu jeito de integrar essa perda à sua história e de cuidar de si mesmo(a). Não há pressa, não há regras - apenas seu tempo, seu ritmo, sua forma de seguir.

Com carinho e esperança, Lígia e Lília

PS: Se você está tendo dificuldade para cuidar de si, peça ajuda. Existem pessoas e profissionais prontos para te apoiar nessa jornada.



Devo contar que foi suicídio?

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Esta é uma das perguntas mais delicadas que enfrentamos quando perdemos alguém para o suicídio: contar ou não contar? Não há resposta certa ou errada - há apenas o que faz sentido para você neste momento.

É completamente natural:

- Sentir hesitação em falar sobre o assunto;
- Querer proteger a memória de quem partiu;
- Temor julgamentos das pessoas;
- Não querer dar explicações;
- Sentir que é algo muito íntimo para compartilhar.

Saiba que:

- Você não deve explicações a ninguém;



1. COMPREENDENDO O SUICÍDIO E O LUTO

- Nem todo mundo precisa saber os detalhes;
- Sua privacidade merece ser respeitada;
- Seus sentimentos são válidos;
- Você pode mudar de ideia com o tempo.

Se você decidir compartilhar:

- Escolha pessoas de confiança;
- Fale apenas o que se sentir confortável;
- Compartilhe quando estiver pronto(a);
- Permita-se estabelecer limites.

Algumas pessoas descobrem que falar com pessoas escolhidas pode:

- Ajudar a processar a perda;
- Permitir receber apoio mais adequado;
- Aliviar o peso do segredo;
- Criar conexões mais profundas.

Com carinho, Terezinha

PS 1: Se você decidir falar sobre o assunto, saiba que existem grupos de apoio onde você encontrará pessoas que entendem exatamente o que você está sentindo.

PS 2: Se alguém pressionar você a falar sobre isso, lembre-se: você tem o direito de manter sua privacidade.

PS 3: Com o tempo, você vai descobrindo com quem se sente seguro(a) para compartilhar. Confie na sua intuição.



O vazio que fica

Denize Amaral Prates, Osório/RS

O buraco que fica

Como alguém que também perdeu um ente querido para o suicídio, quero compartilhar com você algumas reflexões sobre esse vazio que agora faz parte de nossas vidas.

Quando perdemos alguém para o suicídio, é como se um enorme buraco se abrisse em nosso caminho. Não adianta quando as pessoas dizem "preencha esse vazio" ou "desvie dele" - ele está lá, e sempre estará. É parte da nossa nova realidade.

O luto por suicídio tem suas particularidades. As pessoas muitas vezes se afastam rapidamente, e isso dói. Amigos próximos desaparecem, familiares se distanciam. Alguns chegam a fazer comentários cruéis, julgando nossa família ou a pessoa que partiu. Você provavelmente já ouviu ou sentiu isso - aqueles olhares de julgamento, os comentários sussurrados,

o silêncio constrangedor.

Escrevo especialmente para você, que como eu, carrega esse tipo específico de dor. Não quero dizer que nossa dor é maior ou menor que outros tipos de luto - é apenas diferente. Nossa sociedade ainda trata o suicídio como algo a ser escondido, envergonhado, silenciado. E assim, além da nossa própria dor, precisamos lidar com o preconceito e o julgamento dos outros.

Lembro-me da minha mãe, que precisou se mudar temporariamente depois que meu irmão morreu. Numa cidade pequena, onde todos se conheciam, ela não suportava mais os olhares de julgamento e falsa piedade. Com o tempo, ela encontrou sua própria forma de conviver com esse vazio e retornou à sua cidade, porque era lá que estava sua vida.

Para você que está lendo, quero dizer:

- Não há pressa para lidar com esse vazio;
- Cada pessoa encontra seu próprio jeito de seguir;
- Às vezes você vai precisar parar e olhar para ele;
- Outras vezes vai conseguir caminhar ao lado;
- E está tudo bem precisar de ajuda nessa travessia.

Talvez você:

- Precise de tempo para processar tudo;
- Encontre conforto em cultivar memórias;
- Precise de ajuda profissional;
- Busque apoio em grupos de pessoas que passaram pelo mesmo;
- Precise alternar entre momentos de enfrentamento e pausa.

O importante é respeitar seu processo. Esse vazio estará sempre ali, mas o caminho continua além dele. Você merece descobrir o que existe depois, no seu tempo, do seu jeito.

Lembre-se: você não está sozinho(a) nessa jornada. Existem outras pessoas que entendem essa dor específica, que não julgam, que acolhem. Busque essas pessoas, busque ajuda quando precisar.

Com carinho e compreensão, Denize

PS: Se os dias estiverem muito difíceis, procure ajuda profissional ou grupos de apoio. Não precisa atravessar isso sozinho(a).





Como fica a família

Regina Reis, Teresina/PI

Giovana Kreuz, Maringá/PR

Quando o suicídio acontece, toda a família é profundamente afetada. Se você e sua família estão vivendo este momento, saibam que compreendemos a intensidade dessa dor que parece abalar os alicerces de tudo o que vocês conheciam.

É natural que a dinâmica familiar mude. Cada pessoa da família pode estar lidando com a perda de uma forma diferente:

- Alguns podem querer falar sobre o assunto;
- Outros preferem o silêncio;
- Alguns podem chorar abertamente;
- Outros guardam a dor para si.

Todas essas reações são válidas e merecem respeito.

Talvez vocês estejam notando mudanças na rotina familiar: lugares vazios à mesa, datas especiais que agora carregam um peso diferente e papéis e responsabilidades que precisam ser reorganizados.

Pode parecer que há um vazio imenso que nada consegue preencher, e é compreensível se sentir assim.

As perguntas sem resposta costumam rondar a casa:

- "Por que não percebemos?";
- "O que poderíamos ter feito diferente?";
- "Como seguir em frente?".

Cada membro da família pode carregar suas próprias culpas e medos, incluindo a preocupação de que isso possa acontecer novamente com outro familiar. É importante que vocês saibam: não há culpados nessa história. O suicídio é complexo demais para ser reduzido a uma única causa ou responsabilidade.

Pode ser que vocês percebam que algumas pessoas se afastaram ou não sabem como agir perto da família. Outras podem fazer perguntas dolorosas ou dar opiniões não solicitadas. Lembrem-se:

- Vocês não devem explicações a ninguém;
- Protejam-se como família e apoiem-se uns aos outros.

Cada família encontra seu próprio jeito de lidar com essa perda.

- Algumas se unem mais;
- Outras precisam de um tempo de distanciamento para processar a dor individualmente.

Não existe um manual de instruções para esse momento - vocês vão descobrindo juntos como reorganizar a vida fa-

miliar.

Se notarem que algum membro da família está tendo mais dificuldade para lidar com a perda, considerar ajuda profissional pode ser um passo importante. Às vezes, o apoio de um profissional pode ajudar toda a família a encontrar formas mais saudáveis de expressar seus sentimentos e se apoiar mutuamente.

É fundamental lembrar:

- Aquela pessoa que vocês amam não se resume ao seu último ato. Todas as memórias felizes em família, as tradições que construíram juntos, as histórias compartilhadas - tudo isso continua vivo e é parte importante da história de vocês.

A família não será mais a mesma, isso é verdade. Mas aos poucos, no tempo de vocês, será possível encontrar uma nova forma de estar juntos, de honrar a memória de quem partiu e de seguir em frente - não esquecendo, mas aprendendo a conviver com a saudade.

Vocês não precisam passar por isso sozinhos. Existem grupos de apoio para famílias que viveram perdas semelhantes e profissionais especializados que podem ajudar nessa travessia. O mais importante agora é se permitirem viver esse momento com respeito ao tempo e ao jeito de cada um, mantendo os laços familiares como fonte de apoio e compreensão mútua.

Com carinho, Regina e Giovana

PS: Se sua família está precisando de apoio, existem grupos e profissionais especializados que podem ajudar neste momento.





1. COMPREENDENDO O SUICÍDIO E O LUTO

O que fazer com as coisas de quem partiu

Denize Amaral Prates, Osório/RS

"Este capítulo pode evocar memórias difíceis. Por favor, leia com cuidado e respeite seu processo."

Quando penso em escrever sobre este assunto tão delicado, duas músicas tocam meu coração. Uma delas é "Naquela Mesa", que fala sobre aquele lugar vazio que agora dói tanto em nós. A outra é "Pedaço de Mim", que expressa tão bem essa sensação de que uma parte nossa também se foi.

Naquela Mesa

Naquela mesa tá faltando ele
E a saudade dele tá doendo em mim
Naquela mesa tá faltando ele
E a saudade dele tá doendo em mim.

Canção de Nelson Gonçalves e Raphael Rabello

Pedaço de Mim

Oh, pedaço de mim
Oh, metade arrancada de mim
Leva o vulto teu
Que a saudade é o revés de um parto
A saudade é arrumar o quarto
Do filho que já morreu.

Canção de Chico Buarque

Se você está se perguntando o que fazer com os pertences de seu ente querido, saiba que não está sozinho(a) nesse dilema. É uma das questões mais difíceis que enfrentamos no luto, principalmente após um suicídio. Não há resposta certa ou errada - há apenas o seu tempo e sua forma de lidar com isso.

Nos primeiros dias, é natural que você nem consiga pensar sobre isso. A dor é tão intensa, tão presente, que mexer nas coisas de quem partiu pode parecer impossível. Como aceitar que aquela pessoa não vai mais usar suas roupas, seus objetos? Como lidar com o cheiro dela ainda presente em cada peça?

Cada objeto carrega histórias, memórias, significados. São pedacinhos tangíveis de quem amamos, algo que podemos tocar, guardar, sentir. E está tudo bem querer manter essa conexão através deles.

Você pode estar recebendo conselhos de pessoas bem-intencionadas sobre o que fazer: "É melhor doar tudo logo", "Não guarde nada", "Precisa se desfazer para seguir em fren-

te". Mas saiba: ninguém, além de você, pode decidir o que é melhor neste momento.

Existem diversas formas de lidar com isso:

- Algumas pessoas preferem guardar tudo, e está tudo bem;
- Outras escolhem alguns objetos especiais e doam o resto;
- Há quem prefira distribuir entre familiares, para que cada um tenha uma lembrança;
- Alguns transformam um espaço da casa em um cantinho de memórias;
- E há quem precise de tempo antes de tomar qualquer decisão.

Conheci alguém que guarda o roupão do pai há 50 anos, e isso traz conforto. Vi pessoas que doaram tudo rapidamente e depois se arrependeram. Outras se sentiram aliviadas em doar. Cada experiência é única e válida.

O mais importante é respeitar seu tempo, não se pressionar, não permitir que outros pressionem você, confiar na sua intuição e fazer apenas o que sentir que está pronto(a) para fazer.

Se hoje você não sabe o que fazer, não há problema. Se amanhã você mudar de ideia sobre uma decisão tomada hoje, também não há problema. O luto é assim: vamos aprendendo a lidar com cada aspecto dele um dia de cada vez.

O presente está diferente do que imaginávamos, o futuro também mudou. Mas as memórias que temos com nosso ente querido - essas ninguém pode tirar de nós. Os pertences são parte dessa história, e você tem o direito de decidir como quer preservá-la.

Sem pressa, sem pressão. No seu tempo, do seu jeito, você encontrará a melhor forma de lidar com isso.

Com carinho, Denize

PS: Se você está se sentindo muito confuso(a) ou angustiado(a) com essas decisões, lembre-se que existem profissionais e grupos de apoio que podem te ajudar neste momento.





Entendendo nossas emoções

Virag Venekey, Belém/PA

Se você está vivendo o luto por suicídio, preciso dizer algo importante: tudo o que você está sentindo é normal. Somos humanos, não robôs. Nossas emoções são como uma montanha-russa neste momento - ora estamos no topo, ora despendendo, e está tudo bem sentir isso.

Você pode estar experimentando uma mistura de sentimentos: saudade profunda, tristeza intensa, culpa que parece não ter fim, raiva que surge sem aviso, vergonha que às vezes sufoca, medo do que está por vir. Saiba que essas emoções, por mais difíceis que sejam, são naturais quando perdemos alguém para o suicídio.

Talvez você esteja percebendo que este luto é diferente. Quando perdemos alguém por outras causas, geralmente recebemos apoio e compreensão imediata. Mas após um suicídio, às vezes parece que estamos sendo interrogados ao invés de acolhidos. As pessoas fazem muitas perguntas, buscam explicações, parecem procurar culpados. Isso pode fazer você se sentir ainda mais machucado(a) e sozinho(a).

- Meça seu sofrimento;
- Determine quanto tempo você deve estar triste;
- Compare sua dor com a de outros;
- Diga como você deveria estar se sentindo.

Você pode estar notando mudanças nas relações familiares:

- Pais podem receber mais atenção (e às vezes mais culpa);
- Irmãos podem ter seu luto minimizado;
- Cônjuges podem se sentir excluídos da família;
- Alguns preferem não falar sobre a causa da morte.

Tudo isso é muito comum e faz parte deste processo tão complexo. Sua vida mudou, e isso é inevitável. Existe um "antes" e um "depois" dessa perda. Mas aqui está algo fundamental que você precisa lembrar:



Ilustração: Heitor S. Nunes Júnior

É comum querer se isolar. Afinal, pode parecer mais fácil lidar com tudo sozinho(a) do que enfrentar olhares de julgamento ou perguntas dolorosas. Mas preciso te alertar: esse isolamento, embora compreensível, pode nos levar a um ciclo perigoso de pensamentos e memórias difíceis.

Algo importante que você precisa saber: não existem dois lutos iguais, mesmo dentro da mesma família. Cada pessoa tinha uma relação única com quem partiu, então é natural que cada um viva o luto de forma diferente. Não permita que ninguém:

- Não existe forma certa ou errada de sentir;
- Suas emoções são válidas, todas elas;
- Você tem direito ao seu tempo de luto;
- Seu jeito de viver essa perda é único;
- Você não precisa ter todas as respostas agora.

O mais importante neste momento é se permitir sentir, se acolher e buscar ajuda quando precisar. Cuide de si com gentileza. Não se cobre para ser "forte" ou "superar rápido". Cada sentimento que surge, por mais difícil que seja, é parte



1. COMPREENDENDO O SUICÍDIO E O LUTO

do seu processo de aprender a viver com essa perda.

Se você está se sentindo sobrecarregado(a) com suas emoções, saiba que existem pessoas e profissionais preparados para te ouvir e acolher, sem julgamentos. Você não precisa carregar tudo isso sozinho(a).

Com carinho, Virag

PS: Se os pensamentos estiverem muito pesados, procure ajuda profissional. Seu bem-estar é importante.



O luto é vivido em fases?

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Elisabete Reges, Cabedelo/PB

Se você está vivendo o luto por suicídio, talvez já tenha ouvido falar sobre as "fases do luto" - negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Talvez até esteja se perguntando em qual fase está ou se está vivendo seu luto "do jeito certo". Queremos conversar com você sobre isso.

Primeiro, é importante que você saiba: não existe um caminho único ou correto para viver o luto. Aquelas fases que as pessoas tanto falam foram inicialmente pensadas para descrever como pessoas com doenças terminais lidavam com seu diagnóstico, não para quem perdeu alguém que ama.

Você pode estar sentindo:

- Vários sentimentos ao mesmo tempo;
- Emoções que vão e voltam sem aviso;
- Dias melhores seguidos de dias mais difíceis;
- Sensações que não se encaixam em nenhuma "fase".

E está tudo bem. Seu luto é único, assim como era única sua relação com quem partiu.

Às vezes, podemos nos cobrar:

- "Já deveria estar me sentindo melhor";
- "Fulano já superou, por que eu não?";
- "Será que estou fazendo algo errado?";
- "Por que não consigo aceitar ainda?"

Queremos que você saiba: não há prazo para a dor, não há manual a seguir, não há fases obrigatórias a cumprir. Cada pessoa vive essa experiência de um jeito próprio, no seu próprio tempo.

O que realmente importa é:

- Respeitar seus sentimentos;
- Acolher suas emoções sem julgamentos;
- Entender que alguns dias serão mais difíceis

que outros;

- Saber que não há pressa para "se adaptar";
- Cuidar de si com gentileza.

Se em algum momento você sentir que precisa de apoio, seja de amigos, família ou profissionais, saiba que isso não significa fraqueza, é um ato de amor-próprio e cuidado.

Lembre-se: seu luto é seu. Não deixe que ninguém determine como você deve se sentir ou quanto tempo deve levar para processar sua perda. Você está vivendo isso do seu jeito, e esse jeito é o certo para você.

Com carinho, Terezinha e Elisabete

PS: Se você está se sentindo muito perdido(a) ou sobrecarregado(a) com seus sentimentos, existem profissionais e grupos de apoio preparados para te acolher.

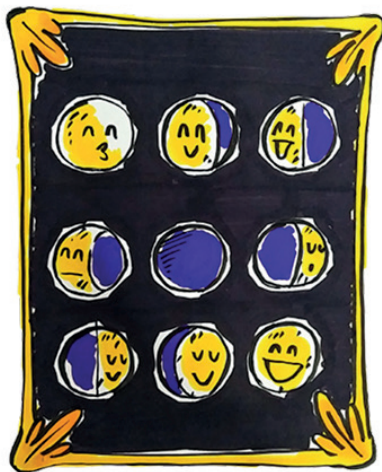


Ilustração: Heitor S. Nunes Júnior



Quando procurar ajuda profissional?

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

O luto não é uma doença e não existe um tempo certo para que você se adapte à nova realidade. No entanto, mortes violentas e inesperadas, assim como o suicídio, podem causar traumas e, muitas vezes, a falta de suporte social necessário para lidar com essas perdas pode ter como resultado, muita dificuldade em lidar com este luto.

Sentir falta da pessoa é natural, assim como a tristeza e outros sentimentos que acompanham o luto. No entanto, se você percebe que, com o passar do tempo você não consegue:

- Realizar suas atividades diárias;
- Não dorme ou não se alimenta direito;
- Tem dificuldades com interações sociais;
- Tem crises de ansiedade e tristeza intensa;
- Sensação de que parte de você morreu junto com a pessoa que se foi;
- Dificuldade em aceitar a morte;
- Evitação de situações que lembram a realidade da morte;
- Não consegue expressar suas emoções;
- Sensação de que a vida perdeu o sentido;
- Pensamentos suicidas ou tentativas de suicídio;
- Abuso de álcool e outras drogas.

Você precisa de ajuda profissional para ajudar em seu processo de luto.

Onde encontrar ajuda profissional:

- Serviços do Sistema Único de Saúde - SUS
- Atenção Primária: As Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Estratégias de Saúde da Família (ESF) são a porta de entrada do SUS, oferecendo cuidados básicos;
- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): Atendem casos mais complexos com assistência multiprofissional e, em alguns casos, oferecem acolhimento noturno;
- Profissionais, clínicas ou institutos privados ou de organizações não governamentais que trabalhem com saúde mental e conheçam o processo de luto;
- Mapa da saúde mental: <https://mapasaudemental.com.br/>, neste site você pode encontrar locais de atendimento em saúde mental em todo o Brasil, incluindo serviços médicos e psicológicos, com atendimentos gratuitos e com valores sociais.

- A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) conta com diferentes dispositivos de cuidado à saúde mental gratuitos e acessíveis à toda a população. Para conhecer os serviços de saúde mental do SUS do Rio Grande do Sul, acesse o painel da RAPS por meio do QR Code abaixo.



Com carinho e compreensão, Terezinha





PALAVRAS QUE ABRAÇAM

Apoio a Jornada do Luto por Suicídio

2. CAMINHOS PARA O ENFRENTAMENTO

Projeto

ABRASES

Gestão 2022-2026

abrases.org.br



Como a atividade física pode ajudar

Gisele Severo, Porto Alegre/RS

Se você está vivendo o luto por suicídio, sabe como os dias podem ser pesados e as emoções intensas. Quero compartilhar com você como a atividade física tem sido uma aliada para muitas pessoas que, como nós, atravessam esse momento difícil.

Primeiro, é importante que você saiba: não existe uma única forma de lidar com o luto. A atividade física é apenas uma das ferramentas que podem nos ajudar, junto com outras formas de apoio, como a terapia.

Como o exercício físico pode ajudar:

Na sua mente e emoções:

- Alivia sintomas de ansiedade e depressão;
- Ajuda a diminuir a sensação de tristeza;
- Oferece uma pausa dos pensamentos difíceis;
- Pode trazer momentos de paz mental.

No seu dia a dia:

- Ajuda a criar uma nova rotina;
- Dá uma sensação de propósito;
- Oferece momentos de distração saudável;
- Pode trazer um pouco de ordem ao caos que sentimos.

Na sua conexão consigo:

- Ajuda a se reconectar com seu corpo;
- Melhora a autoestima;
- Fortalece seu amor-próprio;
- Lembra que você merece cuidado.

Na sua conexão com outros:

- Atividades em grupo podem trazer novo apoio;
- Conhecer pessoas com interesses similares;
- Criar novos vínculos sem pressão;
- Sair do isolamento no seu tempo.

Sugestões gentis para começar:

- Caminhadas curtas ao ar livre;
- Alongamentos simples;
- Yoga suave;
- Qualquer movimento que lhe faça bem.

Atividades ao ar livre podem trazer benefícios extras:

Contato com a natureza;

- Luz do sol;
- Mudança de ambiente;
- Sensação de espaço.

Se você se interessar por práticas mais contemplativas:

- Yoga;
- Tai Chi;
- Caminhada meditativa;
- Alongamento consciente.

Lembre-se: comece devagar, respeite seus limites, não se cobre perfeição, cada pequeno passo conta e alguns dias serão mais difíceis que outros.

O mais importante é:

- Escolher algo que faça sentido para você;
- Ir no seu ritmo;
- Não se pressionar;
- Entender que alguns dias você não vai conseguir;
- Celebrar cada pequena conquista.

Com carinho, Gisele

PS: Antes de começar qualquer atividade física, converse com seu médico, especialmente se você está tomando medicações ou tem alguma condição de saúde. E lembre-se: a atividade física é um complemento, não um substituto para outras formas de apoio, como a terapia.



Ilustração: Internet Canva



2. CAMINHOS PARA O ENFRENTAMENTO

Fé, religiosidade e espiritualidade

Leticia Hass, Porto Alegre/RS

A fé, a religiosidade ou a espiritualidade podem ser fontes importantes de conforto e força durante o processo de luto. Para muitas pessoas, essa conexão ajuda a encontrar sentido e serenidade em momentos difíceis. É importante respeitar que cada pessoa tem sua própria forma de vivenciar ou não essa dimensão

Práticas Religiosas e Espirituais

As práticas religiosas ou espirituais, como:

- Oração;
- Meditação;
- Rituais;
- Momentos de silêncio e reflexão.

...podem oferecer um espaço seguro para expressar emoções e buscar conforto. Cada pessoa pode encontrar as práticas que mais fazem sentido para si neste momento.

Além das práticas individuais, a conexão com uma comunidade pode oferecer suporte adicional.

Comunidade de Fé

Se você já faz parte de uma comunidade de fé, ela pode ser uma fonte importante de apoio neste momento. O importante é que você se sinta acolhido(a) e respeitado(a) em seu processo de luto, sem pressões ou julgamentos.

Com carinho, Leticia.

- Encontrar formas de honrar a memória de seu ente querido;
- Desenvolver estratégias para os momentos mais difíceis;
- Reconstruir significados e fortalecer recursos internos.

Importante que você se sinta confortável com seu terapeuta. Busque um profissional que tenha experiência com luto por suicídio e com quem você sinta confiança para compartilhar seus sentimentos. Lembre-se que é normal levar algum tempo para estabelecer esse vínculo de confiança.

Com carinho, Leticia.

PS: Consulte o site do CFP (Conselho Federal de Psicologia) para saber se o(a) psicólogo(a) está com registro ativo.

Site: <https://cadastro.cfp.org.br/>



Psicoterapia: um espaço para o luto

Leticia Hass, Porto Alegre/RS

A psicoterapia desempenha um papel fundamental na compreensão e no manejo das emoções complexas que acompanham a perda de um ente querido por suicídio.

Psicoterapia

A psicoterapia individual, você encontra um ambiente confidencial e acolhedor para explorar seus sentimentos no seu próprio tempo. O psicoterapeuta está preparado para compreender a complexidade do luto por suicídio e pode auxiliar você a:

- Expressar e compreender suas emoções;
- Lidar com sentimento de culpa ou raiva;



Grupos de apoio

Elisa Lempek, São Leopoldo/RS

Perder alguém para o suicídio é uma experiência profundamente dolorosa e única. Se você está vivendo esse momento, talvez se sinta muito sozinho(a), carregando uma mistura de sentimentos intensos e, às vezes, contraditórios.

Você pode estar sentindo:

- Uma dor profunda e avassaladora;
- Culpa que parece não ter fim;
- Vergonha inexplicável;
- Raiva que vai e vem;
- Um vazio de sentido;
- Uma solidão imensa.

Saiba que você não está sozinho(a). Para cada pessoa que parte por suicídio, muitas outras são profundamente afetadas. Mesmo assim, entendemos que muitas vezes você pode se sentir isolado(a), sem saber onde ou com quem compartilhar sua dor.

É por isso que quero falar sobre os grupos de apoio para pessoas que, como você, perderam alguém para o suicídio. Esses grupos são espaços seguros onde você pode:

- Ser você mesmo(a), sem medo de julgamentos;
- Compartilhar sua história quando se sentir pronto(a);
- Encontrar pessoas que entendem sua dor;
- Aprender sobre o processo de luto;
- Receber e oferecer apoio;
- Simplesmente estar presente, mesmo em silêncio.

Nos grupos de apoio, você encontra:

- Acolhimento verdadeiro;
- Compreensão genuína;
- Escuta atenta;
- Respeito ao seu tempo;
- Liberdade para expressar seus sentimentos;
- Pessoas que falam a mesma "língua da dor".

O mais importante é que:

- Não há pressa;
- Cada pessoa tem seu ritmo;

- Você pode apenas ouvir, se preferir;
- Não precisa explicar sua dor;
- Seu processo é respeitado;
- Suas emoções são validadas.

Nesses encontros, você pode:

- Romper o silêncio quando se sentir pronto(a);
- Construir novos vínculos de apoio;
- Aprender com a experiência dos outros;
- Descobrir formas de lidar com sua dor;
- Sentir-se menos sozinho(a);
- Encontrar esperança no compartilhar.

Lembre-se:

- Buscar ajuda é um ato de coragem;
- Você não precisa carregar essa dor sozinho(a);
- Existem pessoas dispostas a te acolher;
- Seu processo de cura tem seu próprio tempo;
- Você pode encontrar significado novamente.

Com carinho, Elisa

PS: Se você quiser conhecer um grupo de apoio, existem diversos em diferentes cidades e online. Nesse link <https://abrases.org.br/grupos-de-apoio/> você encontra Grupos de Apoio. Não hesite em buscar essa forma de acolhimento.



Ilustração: Internet Canva



2. CAMINHOS PARA O ENFRENTAMENTO

Arte

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Às vezes, as palavras não são suficientes para expressar tudo o que sentimos após perder alguém para o suicídio. É nesse momento que a arte pode se tornar uma aliada importante, oferecendo diferentes formas de dar voz à nossa dor.

A arte não vai "curar" seu luto nem substituir quem você perdeu, mas pode ajudar você a:

- Expressar sentimentos difíceis de colocar em palavras;
- Encontrar um momento de paz em meio à dor;
- Manter uma conexão com quem partiu;
- Descobrir novos caminhos para lidar com a saudade.

Você pode encontrar conforto em diferentes formas de expressão:

Na escrita:

- Manter um diário;
- Escrever cartas para quem partiu;
- Criar poemas;
- Registrar memórias especiais.

Nas artes visuais:

- Pintura, Desenho, Fotografia, Colagem, Artesanato.

Na música:

- Ouvir músicas significativas;
- Tocar um instrumento e Cantar;
- Criar melodias.

No movimento:

- Dança;
- Expressão corporal;
- Teatro.

Não é preciso ser um artista para se expressar através da arte. O importante é:

- Deixar fluir suas emoções;
- Não se julgar;
- Criar do seu jeito;
- Respeitar seu processo.

Se você escolher escrever, por exemplo:



Ilustração: Heitor S. Nunes Júnior

- Não se preocupe com gramática ou estilo;
- Escreva o que vier ao coração;
- Guarde seus escritos se quiser;
- Releia quando sentir vontade;
- Use como registro da sua jornada.

Lembre-se:

- Cada pessoa encontra sua própria forma de expressão;
- Não existe certo ou errado na arte;
- Você pode experimentar diferentes formas;
- O processo é mais importante que o resultado.

Com carinho, Terezinha

PS: Se alguma forma de arte tocar seu coração, permita-se explorar. Você pode descobrir um novo caminho para expressar seus sentimentos e honrar suas memórias.



Animais de estimação

Jose Valdeci Grigoletto Netto, Maringá/PR

Não deveria ser novidade que somos seres humanos em relação com as outras pessoas, ou seja, precisamos do outro para criar vínculos, amar, ter alguém para confiar, ser nosso amigo confiante. Somos uma espécie totalmente dependente quando nascemos.

O amor, a amizade e o apoio de outras pessoas são fundamentais para nos ajudar a atravessar momentos difíceis. Mas você sabia que os animais também podem ser uma fonte inestimável de conforto e companhia?



O interessante é que esse local em nossas vidas, muitas vezes, vem a ser ocupado por um animal de estimação, seja um cachorro, um gato, um papagaio, uma tartaruga, enfim, seres que na atualidade passaram a ocupar local de família para os humanos, famílias estas compreendidas como multiespécies, ou seja quando há a integração de diferentes espécies em um mesmo espaço.

A morte de um ente querido por suicídio, fica claro que ninguém irá ocupar este local que ficou vazio: na vida, ninguém substitui uma pessoa que amamos, isso é um fato. Cada relação é única, cada pessoa ocupa um local diferente em nossas vidas e cada experiência de luto será singular e particular. Nestes casos, a existência de uma rede de apoio, ter pessoas para poder acionar quando necessário faz toda a diferença.

Mas, o interessante é que nesta rede de apoio podem coexistir tanto os seres humanos como os animais de estimação: estes seres tão especiais podem atenuar o sentimento de solidão e de desamparo.

Ao cuidar de um animal, você pode encontrar um sentido e uma sensação de conexão. A experiência de cuidar de outro ser vivo pode ser terapêutica e ajudar no processo de luto.

A decisão de adotar um animal de estimação é pessoal e deve ser tomada com cuidado. No entanto, pode ser um passo importante. Ao adotar um animal, você está oferecendo um lar amoroso a um ser que precisa de cuidados e, ao mesmo tempo, está permitindo que ele entre em sua vida e a transforme.

Os benefícios da companhia animal:

- Redução do estresse;
- Aumento da sensação de bem-estar;
- Companhia e apoio;
- Estabelece uma rotina.

Lembre-se:

- Não há pressa para essa decisão;
- Cada pessoa tem seu tempo;
- A adoção deve ser uma escolha consciente.

Com carinho, Zeca Grigoletto

PS 1: Se você está considerando adotar um pet, procure organizações sérias de adoção. Elas podem ajudar você a encontrar o companheiro ideal para esse momento da sua vida.

PS 2: Se decidir que está pronto(a) para adotar, escolha um pet compatível com seu estilo de vida e considere o espaço que tem em casa. Pense no tempo disponível para os cuidados, lembrando que é um compromisso a longo prazo que trará mudanças na sua rotina.

Trabalho voluntário

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Quando perdemos alguém para o suicídio, às vezes parece impossível encontrar sentido novamente. Mas algumas pessoas descobrem que ajudar outros que passam por situações semelhantes pode trazer um novo significado para sua jornada.

O trabalho voluntário pode acontecer de várias formas:

- Acolhendo outros enlutados;
- Participando de grupos de apoio;
- Contribuindo com instituições de prevenção;
- Ajudando em asilos ou orfanatos;
- Cuidando de animais abandonados;
- Levando conforto em hospitais.

Quando nos dedicamos a ajudar outros, algo especial acontece:

- Nossa própria dor encontra um propósito;
- Criamos conexões significativas;
- Sentimos que não estamos sozinhos;
- Transformamos sofrimento em cuidado;
- Descobrimos força que nem sabíamos ter.

Lembre-se: não há pressa para esse passo, você precisa se sentir preparado(a), comece aos poucos, respeite seus limites e cuide primeiro de você.

Com carinho, Terezinha

PS 1: Se você está pensando em fazer trabalho voluntário, procure primeiro organizações sérias e estruturadas. É importante que você também receba apoio enquanto ajuda outros.

PS 2: O trabalho voluntário não substitui o apoio profissional. Continue seu processo terapêutico, se estiver fazendo, ou considere começar um.





PALAVRAS QUE ABRAÇAM

Apoio a Jornada do Luto por Suicídio

3. SITUAÇÕES ESPECÍFICAS



Projeto

ABRASES

Gestão 2022-2026

abrases.org.br



Como falar com crianças sobre suicídio

Regina Lucia dos Reis e Silva, Teresina/PI

Raquel Pinheiro Niehues Antoniassi, Maringá/PR

Se você está se perguntando como conversar com uma criança sobre a perda de alguém por suicídio, saiba que sua preocupação é natural e compreensível. É um momento delicado que exige muito cuidado, mas não impossível de ser atravessado juntos.

Sabemos que falar sobre morte já não é fácil entre adultos - muitos de nós crescemos ouvindo "não fale sobre isso" ou "vai dar azar". Quando se trata de crianças, então, o desafio parece ainda maior. Mas precisamos entender: a morte faz parte da vida, e as crianças também precisam de nossa ajuda para compreender e lidar com essa realidade.

É natural querer proteger as crianças da dor. Talvez você esteja pensando:

- "Ela é muito pequena para entender";
- "Melhor não falar sobre isso agora";
- "Não quero que ela sofra";
- "E se eu não souber responder às perguntas?".

Mas quando não conversamos abertamente com as crianças, podemos criar situações ainda mais difíceis para elas. Elas percebem que algo grave aconteceu - veem as pessoas chorando, notam as mudanças na rotina, sentem a tristeza no ar. Quando não explicamos o que está acontecendo, elas podem:

- Criar fantasias assustadoras sobre o que houve;
- Sentir-se culpadas ou responsáveis;
- Ficar confusas e inseguras;



Ilustração: Heitor S. Nunes Júnior

- Não saber como expressar seus sentimentos.

Como conversar com a criança:

1. Seja honesto e use palavras claras.

- Escolha um lugar tranquilo e acolhedor;
- Use linguagem simples e direta, de acordo com a idade e a compreensão da criança;
- Evite dizer que a pessoa "virou estrelinha" ou "foi viajar";
- Você pode dizer: "Tenho uma notícia muito triste, o papai morreu. Ele estava com uma doença que fez ele se machucar muito";
- Use exemplos de histórias ou filmes que a criança conhece para ajudar na explicação.

2. Responda às perguntas com sinceridade

- É comum a criança perguntar "por quê?";
- Explique que, assim como o corpo, a mente também pode adoecer;
- Reforce que não foi culpa dela;
- Assegure que ela pode fazer perguntas sempre que quiser;
- Não precisa dar todos os detalhes, apenas responda o que for perguntado.

3. Acolha todas as reações

- Deixe a criança expressar tristeza, raiva, medo;
- É normal ela querer brincar depois da conversa;
- Não existe jeito "certo" de sentir;
- Respeite o tempo dela;
- Mostre que está ali para abraçar e ouvir.

4. Cuide de você também

- Não precisa esconder suas emoções;
- Está tudo bem chorar junto;
- Busque apoio para você;
- Peça ajuda quando precisar;
- Se possível, procure orientação profissional.

Lembre-se:

- As crianças são mais capazes de lidar com a verdade do que imaginamos;
- É melhor elas saberem por alguém que ama do que por estranhos;



3. SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

- Mentir ou esconder pode gerar mais sofrimento;
- Não existe momento perfeito para essa conversa;
- Você não precisa ter todas as respostas.

O mais importante é manter os canais de comunicação abertos, mostrando que vocês podem falar sobre seus sentimentos juntos. Sua presença amorosa e sincera é o maior apoio que você pode oferecer neste momento.

Com carinho, Regina e Raquel

PS: Se você está se sentindo muito inseguro(a) para ter essa conversa, busque ajuda profissional. Existem psicólogos especializados que podem te orientar neste processo.



O primeiro ano

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Quando perdemos alguém para o suicídio, o mundo parece parar. A vida que conhecíamos simplesmente deixa de existir, e nos vemos tendo que aprender a viver em uma realidade que nunca escolhemos.

O tempo muda de velocidade. Às vezes parece que parou naquele dia, naquela notícia, naquele momento que mudou tudo. É comum nos pegarmos presos em pensamentos de "e se..." - se tivéssemos feito algo diferente, se tivéssemos percebido, se tivéssemos mudado alguma coisa. Mas essa é uma das partes mais dolorosas do luto por suicídio: não podemos mudar o que aconteceu.

Esse primeiro ano é especialmente desafiador. Parece que a saudade aumenta a cada dia... Cada manhã traz consigo a dura realidade de que não foi um pesadelo. Uma pessoa realmente partiu, e partiu de uma forma que deixa tantas perguntas sem resposta, tantos vazios para preencher.

Mas você precisa saber:

- Não existe um jeito certo de viver esse primeiro ano;
- Seus sentimentos, todos eles, são válidos;
- Está tudo bem não estar bem;
- Você não precisa ter todas as respostas;
- Não precisa passar por isso sozinho(a).

O tempo, por si só, não cura. Mas quando buscamos ajuda e nos permitimos ser ajudados, aos poucos aprendemos a carregar essa dor de uma forma diferente. Não porque ela desaparece, mas porque vamos ficar mais fortes, mais preparados para lidar com ela.

Viver no presente é um desafio diário. É exaustivo físico e emocionalmente. Mas aos poucos, no seu tempo, você vai descobrindo formas de seguir em frente - não esquecendo quem partiu, mas aprendendo a carregar as memórias de um jeito novo.

Com carinho, Terezinha.

Como lidar com essas datas especiais?

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Primeiro, saiba que não existe uma forma certa ou errada. Algumas pessoas encontram conforto em fazer homenagens, enquanto outras preferem se recolher. O mais importante é respeitar o que seu coração pede naquele momento.

As primeiras celebrações de aniversário, feriados, Natal, Ano Novo ou qualquer das reuniões familiares podem ser especialmente difíceis.

Não é apenas o dia em si que gera ansiedade, mas também a expectativa de como será enfrentá-lo sem a pessoa querida. Isso pode fazer com que essas datas pareçam assustadoras, por não saber como lidar com tantas emoções misturadas.

Se você quiser fazer algo especial, algumas possibilidades são:

- Reunir pessoas queridas para compartilhar memórias;
- Fazer uma doação em nome de quem partiu;
- Realizar alguma ação solidária como organizar festas ou ações de caridade, como doar sangue, visitar orfanatos ou asilos;
- Criar algo que faça sentido para você e sua família.

Mas lembre-se: você também pode escolher:

- Passar o dia quietinho(a);
- Criar seus próprios rituais;
- Simplesmente não fazer nada;
- Mudar a forma de celebrar essas datas.

O mais importante é respeitar seus limites. Se seu coração pede para fazer uma homenagem, faça. Se a dor ainda está muito intensa e você prefere ficar em silêncio, permita-se esse momento. Não há regras a seguir - apenas o que faz sentido para você.

E embora o caminho seja diferente do que imaginávamos,





ainda é possível encontrar pequenos momentos de paz, mesmo que em meio à saudade.

Com carinho, Terezinha

PS: Lembre-se que você não precisa dar conta de tudo sozinho(a). Em dias especialmente difíceis, permita-se buscar apoio de pessoas queridas ou profissionais preparados para te acolher.

mental;

- Apoiar uns aos outros com mais empatia.

Lembre-se: sua dor é legítima, sua experiência é única, e você não precisa carregar o peso da culpa. Continue buscando compreensão e apoio - existem pessoas e profissionais preparados para te acolher nessa jornada.

Com carinho, Terezinha e Joseval

PS: Se os sentimentos de culpa estiverem muito pesados, busque ajuda profissional. Você não precisa carregar isso sozinho(a).



O mito dos 90%

Terezinha e Joseval Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Você provavelmente já ouviu, especialmente no mês de setembro, que "90% dos casos de suicídio poderiam ser evitados". Se você perdeu alguém para o suicídio, talvez essa frase tenha pesado em seu coração, fazendo você se perguntar por que seu ente querido estaria entre os que "não puderam ser salvos".

Primeiro, e mais importante: você não tem culpa.

Quero que você saiba, com todo o meu coração, que você fez o melhor que podia com o que sabia naquele momento. Ninguém nasce sabendo como lidar com algo tão complexo e doloroso quanto o risco de suicídio.

Sobre aquela estatística dos 90% - ela precisa ser melhor compreendida. Ela vem de estudos antigos que sugeriam que muitas pessoas que morreram por suicídio poderiam ter tido alguma doença mental tratável. Mas isso é apenas parte de uma história muito maior e mais complexa.

O suicídio é um fenômeno complexo, e se assemelha a uma tempestade que se forma de muitos elementos diferentes, envolvendo fatores, biológicos, sociais, emocionais, espirituais, psicológicos, entre outros:

Reduzir essa complexidade apenas à questão da saúde mental é simplificar demais algo tão profundo. E pior: pode aumentar injustamente o peso que familiares como você já carregam.

É importante saber que mesmo os profissionais de saúde muitas vezes não têm especialização suficiente nesse tema. Soma-se a isso o estigma que ainda existe em nossa sociedade, que dificulta tanto a busca por ajuda quanto o acesso a um apoio adequado.

O que realmente precisamos é:

- Falar sobre o assunto com mais abertura e menos julgamento;
- Criar espaços seguros para pedir ajuda;
- Melhorar o acesso ao tratamento em saúde





PALAVRAS QUE ABRAÇAM

Apoio a Jornada do Luto por Suicídio

4. INFORMAÇÕES E RECURSOS



Projeto

ABRASES

Gestão 2022-2026

abrases.org.br



Grupos de apoio para luto por Suicídio

Joseval Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Enfrentar o luto por suicídio é uma jornada desafiadora, mas ninguém precisa passar por isso sozinho. Os grupos de apoio, sejam presenciais ou online, oferecem um espaço acolhedor onde é possível compartilhar experiências, encontrar compreensão e receber suporte emocional. Participar de um grupo é uma oportunidade de conectar-se com pessoas que compreendem profundamente essa dor e podem ajudar a transformar o isolamento em acolhimento.

REGIÃO SUDESTE	
A CHEGADA É SÓ O COMEÇO - Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídio	Online
ANTÍGONA - Grupo de Acolhimento aos Sobreviventes Impactados pelo Suicídio	Online
DE PORTAS ABERTAS - Grupo de Acolhimento a Enlutados por Suicídio.	Online
EDUVIVER - Grupo de Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídio	Online
FASS - Fênix Apoio aos Sobreviventes de Suicídio	Online
GAES - Grupo de Apoio a Enlutados por Suicídio	Online
GASS CVV - Grupo de Apoio aos Sobreviventes do Suicídio	Presencial
GRAES - Grupo Reviver de Acolhimento aos Enlutados do Suicídio – Núcleo Misto	Online
IPPEs - Grupo Viver	Online
LUTA EM LUTO - Grupo de Apoio aos Sobreviventes do Suicídio	Online
N.I.V.V - Nenhuma Ideia Vale uma Vida	Online
NAS - Núcleo de Assistência Social – Instituto Sedes Sapientiae	Online
NOMOBLIDIS - Grupo de Apoio ao Sobrevivente Enlutado por Suicídio	Online
PONTO E VIRGULA - Grupo de Apoio aos Sobreviventes por Suicídio	Online
RAMES - Rede de Apoio Multiprofissional a enlutados por Suicídio	Online
VITA ALERE - Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção ao Suicídio.	Online
REGIÃO SUL	
GRAES - Grupo Reviver de Acolhimento aos Enlutados do Suicídio - Masculino	Online
LUSPE - Grupo de Apoio Sobreviver para Enlutados para o Suicídio	Online
REGIÃO NORTE	
CLUBE DO LIVRO Z - Grupo de Apoio a Sobreviventes do Suicídio	Online

4. INFORMAÇÕES E RECURSOS

REGIÃO NORDESTE	
BIA DOTE - Grupo de Apoio às Famílias Sobreviventes do Suicídio	Presencial
GRUPO SOBRE VIVER - Apoio a Enlutados por Suicídio	Presencial
GRUPO VIDA QUE SEGUE - Específico para Pais e Mães	Online
REGIÃO CENTRO OESTE	
GAV - Grupo Amor Vida	Online

Com carinho, Joseval

PS: Esta lista está em constante atualização. Você pode acessá-la em nosso site www.abrases.org.br/grupos-de-apoio para verificar as informações mais recentes. Caso conheça algum grupo que ainda não esteja incluído, envie os detalhes para o e-mail abrasces@abrasces.org.br. Juntos, podemos ampliar essa rede de apoio!

Guia prático: o que fazer após uma perda

Joseval Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Sabemos que você está passando por um momento extremamente difícil. Além da dor da perda, existem procedimentos práticos que precisam ser realizados. Preparamos este guia para ajudar você a entender os principais passos, de forma clara e organizada.

PRIMEIRO PASSO: REGISTRO DE ÓBITO

Em casos de suicídio, que é considerado morte violenta, o procedimento é:

1. Acionar a polícia;
2. Registrar Boletim de Ocorrência;
3. O corpo será encaminhado ao IML;
4. Após os exames, o IML emitirá o atestado de óbito;
5. Com o atestado de óbito, emitir a certidão de óbito.

Importante:

- O atestado de óbito é emitido pelo médico;
- A certidão de óbito é emitida pelo cartório;
- Você precisará do atestado para conseguir a certidão;
- No cartório, na hora de emitir a certidão de óbito, você será perguntado se a pessoa que morreu tinha bens e se deixa herdeiros.

SEGUNDO PASSO: SERVIÇO FUNERÁRIO

Documentos necessários do falecido:

- RG;
- Certidão de nascimento ou casamento;
- CPF;

Você precisará decidir entre:

Sepultamento

- Opção mais frequente no Brasil;
- Pode ser realizado em um túmulo familiar já existente, ou, caso não possua, será necessário adquirir um novo ou optar por um cemitério público;
- Geralmente, existem taxas de manutenção que devem ser pagas anualmente.

Cremação:

- Precisa de dois médicos assinando o atestado;
- Caso não haja autorização prévia para cremação, deverá ter autorização especial por familiares diretos;
- Pode necessitar de autorização judicial por ser morte violenta.

TERCEIRO PASSO: QUESTÕES PATRIMONIAIS

Se houver bens:

- O inventário deve ser aberto em até 60 dias;
- Pode ser judicial ou extrajudicial;
- Busque orientação de um advogado.

QUARTO PASSO: BENEFÍCIOS E SEGUROS



Verifique direitos como:

- Pensão por morte do INSS ou outros fundos de pensão;
- Seguro de vida (se houver);
- DPVAT (em caso de acidente com veículo).

Para pensão do INSS:

- Acesse www.inss.gov.br;
- Ligue 135 para agendar;
- Reúna documentos que comprovem a contribuição.

QUINTO PASSO: REDES SOCIAIS

Você pode escolher:

- Encerrar as contas;
- Transformar em memorial.

Redes Sociais principais:

- Facebook - Permite memorial ou exclusão;
- Instagram - Permite memorial ou exclusão;
- Google - Permite exclusão da conta.

LEMBRETES IMPORTANTES:

Peça ajuda: não tente fazer tudo sozinho(a), aceite apoio de familiares e amigos e divida as tarefas.

Guarde documentos: faça cópias de tudo (digitais ou físicos), organize em uma pasta e mantenha em lugar seguro.

Cuide de si: não se pressione, faça uma coisa de cada vez e busque apoio emocional.

Por se tratar de morte violenta, passados alguns dias ou meses, o enlutado poderá ser chamado a uma delegacia para prestar depoimento sobre as circunstâncias da morte. Sabemos que é um momento difícil, mas necessário para o processo. Verifique suas condições emocionais e vá com alguém de sua confiança.

Com carinho, Joseval

PS.: As orientações apresentadas neste guia podem variar de acordo com as exigências e procedimentos específicos de cada cidade ou região. Este é apenas um guia básico. Cada caso tem suas particularidades. Em caso de dúvidas, busque orientação profissional adequada para garantir que todas as medidas necessárias sejam tomadas corretamente.



Direitos dos sobreviventes enlutados

Adriana Vasconcellos Pereira, Vila Velha/ES

Quando perdemos alguém para o suicídio, às vezes nos esquecemos que temos direitos nesse processo de luto. Quero lembrar você de alguns deles, porque são importantes e merecem ser respeitados.

Você tem direito às suas emoções: Pode sentir tristeza, raiva, culpa, alegria, ansiedade - todas suas emoções são válidas. Ninguém tem o direito de julgar como você deveria ou não se sentir.

Sobre falar do que aconteceu: Você não precisa contar detalhes do suicídio para ninguém. Pode escolher compartilhar apenas o que se sentir confortável, quando e com quem quiser. Também não precisa contar a causa da morte se não desejar.

Sobre suas memórias: Você tem todo o direito de falar sobre quem partiu, compartilhar histórias felizes, lembranças queridas. Pode sorrir ao recordar momentos especiais e não deve se sentir culpado(a) por isso.

Sobre seu tempo:

- Não há prazo para se adaptar;
- Seu processo é único;
- Você pode chorar quando e quanto precisar;
- Pode viver seu luto do seu jeito.

Sobre seus relacionamentos: É natural que alguns laços mudem. Você pode se aproximar de quem te faz bem e se afastar de quem não compreende sua dor. Permita-se criar uma rede de apoio que verdadeiramente te acolha.

Sobre pertences e rituais: Você decide o que fazer com os pertences de quem partiu, quando se sentir pronto(a). Também pode escolher como quer participar (ou não) de rituais de despedida.

Sobre recomeços: Você tem direito a ser feliz novamente, a traçar novos caminhos, a dar novo rumo à sua vida. Isso não significa esquecer quem partiu - significa honrar sua própria vida enquanto carrega as memórias com amor.

Lembre-se:

- Sua dor é única e merece respeito;
- Você não precisa se comparar a ninguém;
- Seu tempo é seu;
- Sua forma de viver o luto é válida.

Com carinho, Adriana

PS: Se alguém não respeitar seus direitos ou seu processo de luto, saiba que você pode buscar apoio em grupos ou com profissionais que compreendam essa jornada.



Políticas públicas de prevenção e posvenção

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Você sabia que existe uma lei no Brasil que fala sobre prevenção do suicídio e apoio aos enlutados? É a Lei N° 13.819, de 26 de abril de 2019, e é importante que você conheça seus direitos.

Esta lei estabelece que:

- Deve existir uma política nacional de prevenção;
- O governo precisa desenvolver estratégias de cuidado;
- Os enlutados têm direito a apoio psicológico;
- O acolhimento deve ser feito de forma sensível.

Na prática, a lei prevê:

- Trabalho conjunto entre governos federal, estadual e municipal;
- Parcerias com instituições privadas;
- Participação da sociedade civil;
- Atenção especial às famílias enlutadas.

Porém, é importante saber:

- Muitas dessas ações ainda não saíram do papel;
- Precisamos nos unir para cobrar sua aplicação;
- Nossa voz é importante nesse processo;
- Temos direito a esse apoio.

Como podemos ajudar:

- Conhecendo nossos direitos;
- Cobrando das autoridades;
- Nos unindo a outros enlutados;
- Participando de grupos de apoio.

Com carinho e esperança, Terezinha

PS: Se você precisa de apoio psicológico e não está conseguindo acesso pelo serviço público, procure a Defensoria Pública do seu estado. Eles podem ajudar você a garantir seus direitos.

Setembro amarelo

Gleice Monge, Ibirité/MG

Mike, um jovem de 17 anos que restaurou seu Mustang 68 amarelo, partiu precocemente. Em seu funeral, amigos distribuíram fitas amarelas com a mensagem "Se precisar, peça ajuda" - um gesto que se tornou símbolo mundial de prevenção ao suicídio e valorização da vida.

Em 2003, esse movimento ganhou ainda mais força quando a Organização Mundial da Saúde estabeleceu 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. No Brasil, a campanha chegou em 2015, quando o Centro de Valorização da Vida, CVV, a Associação Brasileira de Psiquiatria ABP, e o Conselho Federal de Medicina, CFM, se juntaram para uma missão importante:

- Aumentar a consciência sobre saúde mental;
- Diminuir o preconceito;
- Mostrar que existem caminhos de ajuda;
- Lembrar que ninguém precisa sofrer sozinho;
- Conscientizar sobre a importância do acolhimento.

Mas é importante lembrar: embora setembro seja um mês especial para essa causa, o cuidado com a vida e a saúde mental precisa ser diário. Os dados crescentes de suicídio em nosso país nos mostram a urgência de abordar esse tema com mais abertura, responsabilidade e sensibilidade durante todo o ano. Cada conversa acolhedora, cada gesto de cuidado e cada iniciativa de prevenção pode fazer a diferença.

Com carinho, Gleice

PS: Se você está passando por momentos difíceis, saiba que existem pessoas e profissionais prontos para te ouvir e ajudar. Você não está sozinho(a).



Setembro amarelo e os enlutados

Terezinha Maximo, São Bernardo do Campo/SP

Quando setembro chega, com suas fitas amarelas e campanhas de prevenção ao suicídio, sei que muitos de nós, que perdemos alguém dessa forma, sentimos o coração apertar. É um mês que mexe com nossas feridas mais profundas.

Sim, é importante falar sobre prevenção. Antes do Setembro Amarelo, o silêncio sobre esse tema era quase absoluto em nosso país. E sabemos que o suicídio é um problema sério de saúde pública que precisa ser discutido.

Mas a realidade que vivemos é complexa. O suicídio não tem uma única causa - é uma mistura de fatores biológicos,





psicológicos, sociais e ambientais. Por isso, sua prevenção não é tão simples quanto algumas campanhas fazem parecer.

Infelizmente, o que muitas vezes vemos em setembro são:

- Simplificações de um tema complexo;
- Frases prontas que não ajudam;
- Julgamentos que machucam;
- Informações contraditórias.

Para nós, sobreviventes, é particularmente doloroso ouvir certas afirmações:

- "Era só ter prestado mais atenção aos sinais";
- "Bastava ter procurado ajuda";
- "Se tivesse feito tratamento..."

Essas frases ignoram nossa realidade: mesmo quando se busca ajuda, encontramos um sistema despreparado, com poucos profissionais capacitados para lidar com crises suicidas. As pessoas são orientadas a "procurar ajuda", mas essa ajuda nem sempre está disponível ou acessível.

O mais difícil é que, enquanto se fala tanto em prevenção, pouco se discute sobre posvenção - o cuidado com quem fica. Somos milhares de pessoas impactadas por essas perdas.

Para muitos de nós, setembro se torna um mês ainda mais pesado, onde:

- Nossas feridas são reabertas;
- O sentimento de culpa pode aumentar;
- A solidão pode parecer mais intensa;
- O isolamento pode se aprofundar.
- Precisamos de um setembro que:
- Acolha verdadeiramente quem sofre;
- Ofereça ações concretas de prevenção;
- Lembre-se também de quem ficou;
- Combata o preconceito que ainda existe.

Que as campanhas possam ser mais sensíveis e de fato, nossas famílias precisem conhecer essa dor.

Com carinho, Terezinha

PS: Se setembro está sendo especialmente difícil para você, busque apoio. Existem grupos e profissionais que entendem essa dor específica e podem ajudar você a atravessar esse período.



Livros, filmes e documentários

Sugestões de leituras, filmes e documentários que podem ajudar a compreender o luto.

Livros escritos por sobreviventes enlutados ou profissionais especializados no tema.

- Carta de amor aos mortos. Ava Dellaira. Ed. Seguinte, 2020. Perda da irmã.
- Crocodilo. Javier A Contreras. Ed. Cia das Letras, 2019. Morte do filho.
- De sobrevivente para sobrevivente: seu guia na vivência do luto por suicídio. Victoria Almeida. Ed. da Autora, 2024. Morte do Pai.
- Livro Z: como o suicídio mudou a minha vida. Virág Venecy, Palimpsestos Editorial, 2021. Morte do irmão.
- Depois do Suicídio, Dra. Sheyla Clark. Ed. Gaia. Diversos
- E agora?: um livro para crianças em luto por suicídio. Karen Scavacini. Ed. Arte em Livros, 2019. 2ª. ed. Luto na infância e adolescência.
- E foram deixados para trás: uma reflexão sobre o fenômeno do suicídio. Lício de Araújo Vale. Ed. Loyola, 2017. Morte do pai.
- Histórias de sobreviventes do suicídio vols. I, II e III. Org. Karen Scavacini. Ed. Instituto Vita Alere, 2018, 2019, 2021. Depoimentos de sobreviventes.
- Não estou sozinho. André Penteado, 2016. Morte de amigo/Fotografia.
- Nem covarde, nem herói. Luciana Rocha. Ed. Gulliver, 2022. Morte do marido.
- O suicídio de meu pai. André Penteado. Edição do Autor, 2016. Morte do pai.
- Pequeno dicionário do luto: uma reflexão sobre as palavras no luto por suicídio. Terezinha Maximo. Nomoblids, 2021. (E-book).
- Sem tempo de dizer adeus: como sobreviver ao suicídio de uma pessoa querida. Carla Fine. Ed. Martins Fontes, 2018. Morte do marido e diversos depoimentos.
- Suicídio: a epidemia calada. Felipe B. S. Martins. Editora Ofício das Palavras, 2014. Diário de quem morreu por suicídio.
- Suicídio: o futuro interrompido: guia para sobreviventes. Paula Fontenelle. Geração Editorial, 2008. Morte do pai.
- Tudo bem, não estar tudo bem: vivendo o luto e a perda em um mundo que não aceita o sofrimento. Megan Devine. Ed. Sextante, 2021. Morte do marido por afogamento.
- Vida depois do suicídio: encontrando



4. INFORMAÇÕES E RECURSOS

coragem, conforto e acolhimento após a perda de uma pessoa querida. Jennifer Ashton. Ed. nVersos, 2020. Morte do marido e diversos depoimentos.

Filmes e documentários sobre luto e luto por suicídio.

- A partida – Departures. 2008. Direção: Yôjiro Takita . Finitude, rituais de despedida, luto.
- A vantagem de ser invisível. 2012. Direção: Stephen Chbosky . Luto por suicídio, bullying, depressão, tentativa.
- Abominável. 2019. Direção: Jill Culton. Luto pelo pai.
- Beleza Oculta. 2016. Direção: David Frankel. Luto parental.
- Elena. 2012. Direção: Petra Costa. Suicídio da irmã.
- Entre nós. 2021. Direção: Paulo Vitor Costa. - Documentário com depoimentos diversos sobre suicídio e luto. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=b1yG0on01vE>
- Evelyn. 2019. Direção: Orlando von Einsiedel. Suicídio do irmão.
- Laços e nós: tecendo histórias do luto por suicídio. 2021. Direção: Estevam Romera. Produção: Instituto Vita Alere. Luto por suicídio. <https://www.youtube.com/watch?v=W2uhIf8mctM>
- O mistério da libélula. 2002. Direção: Tom Shadyac. Luto e espiritualidade.
- O pior vizinho do mundo. 2022. Direção: Marc Foster. Luto pela esposa.
- Para os que ficam. 2023. Direção: Susanna Lira. Documentário com depoimentos de enlutados por suicídio.
- Por lugares incríveis. 2020. Direção: Brett Haley. Luto pela irmã, depressão e bipolaridade...
- Reine sobre mim. 2007. Direção: Mike Binder. Luto pela família em 11 de setembro.
- Se algo acontecer: te amo. 2020. Direção: Will Mc Cormack e Michael Govier. Curta de animação sobre luto parental.

Blogs voltados ao luto e luto por suicídio.

- Depois da Borda - <https://www.facebook.com/depoisdaborda> - pai sobrevivente enlutado, escreve sobre o luto pelo filho.
- Morte sem tabu - <https://www1.folha.uol.com.br/blogs/morte-sem-tabu/> - luto diversos
- Nomoblidis - www.nomoblidis.com.br - mãe sobrevivente enlutada, escreve sobre o luto pela filha.

- Vamos falar sobre o luto - <https://vamosfalarsobreoluto.com.br/> - lutos diversos.
- Posvenção do Suicídio - <https://posvencaodosuicidio.com.br/> - informações para acesso aos principais serviços de apoio e cuidado ao luto por suicídio em todo o Brasil.

PS: Lembrando que todas as leituras e filmes podem conter cenas que poderão despertar gatilhos emocionais, portanto se não estiver bem, evite ler ou assistir.

Redes Sociais

Redes sociais que tem como temática principal o luto e posvenção

- @abeps
- @abmluto
- @abrases_br
- @achegadaesooocomeco
- @atrezedemarco
- @depoisdaborda
- @depoisdodiaz
- @hec.artetc
- @infinito.etc
- @institutobiadote
- @luta_em_luto
- @nenhuma_ideia_vale_uma_vida
- @nomoblidis1
- @posvencaodosuicidio
- @projetovozoficial
- @redeapi
- @vidaqueseguethe
- @vitaalere

Lembrando que falar sobre esse tema, fazer leituras e assistir filmes podem conter conteúdos que poderão despertar gatilhos emocionais. Tudo bem não estar bem. Você pode querer evitar esse tema, ou adiar esse contato. Assim, recomendamos respeitar seu próprio ritmo em seu processo de luto.





PALAVRAS QUE ABRAÇAM

Apoio a Jornada do Luto por Suicídio

5. EXPERIÊNCIAS REAIS

DEPOIMENTOS



Projeto

ABRASES

Gestão 2022-2026

abrases.org.br



Depoimentos

"Os relatos a seguir contêm descrições de experiências emocionais profundas e/ou intensas que podem ser desafiadoras. Leia apenas se se sentir preparado(a) ou à vontade para tal. Se necessário, faça pausas e/ou busque ajuda."

Depoimento de uma Mãe

Eu sou Dulcineia, mãe enlutada pelo suicídio do meu amado e inesquecível filho, Rafael, que faleceu em 28.03.2020.

Após essa tragédia, tornei-me uma sobrevivente impactada pelas várias sensações e sentimentos que tomaram conta do meu cotidiano, abalando-me muitíssimo, tanto emocional quanto fisicamente.

Eu já não me reconhecia, quando passei a sobreviver sem a presença do meu filho tão querido, que tinha apenas 33 anos e, desde que nascera, sempre morara comigo. Isso me devastou...

Procurei por todos os meios algo que aliviasse a minha terrível dor. Passei por vários psiquiatras, psicólogos e outros recursos terapêuticos que pudessem me sustentar.

Diante do abismo que se abriu na minha existência, eu sentia-me em queda livre... Até que, um dia, num momento de muito choro e desespero, uma amiga indicou-me um pastor que fizesse uma oração diária por mim.

Depois de três dias de oração, sem nenhuma melhora, o pastor percebeu que o meu desespero clamava por um lugar de pertencimento. Então, ele me fez a indicação dos grupos de apoio aos sobreviventes enlutados por suicídio.

Esse encaminhamento foi uma "prece" em forma de ajuda. O primeiro grupo de que participei foi o Nomoblidis. E quando conversei com a coordenadora (também mãe enlutada) sobre o peso que eu carregava na alma, provocado por um sentimento de culpa imenso, que ruminava na minha mente e me atormentava diariamente, ela conversou comigo por muitas horas, dizendo que qualquer ação que eu tivesse tomado poderia não alterar esse resultado, já que ela fizera o oposto de mim e o resultado fora o mesmo.

Senti-me mais aliviada e acalentada a partir desse dia. Encontrei, nos grupos de apoio, um fortalecimento para a minha atual caminhada.

Tenho certeza de que o acolhimento, a solidariedade e a identificação com as outras histórias dos enlutados(as) foram uma referência para que eu pudesse sobreviver a essa luta diária, que tem como pano de fundo a dor e a saudade pela ausência do meu tão amado filho, Rafael.

Considero que venho num crescente processo de adaptação, embora eu saiba que, até o final da minha vida, minhas pegadas serão marcadas pelo peso da ausência, que carrego como troféu, pois esse é o tributo de um amor indelével pelo meu amado filho.



Depoimento de uma Mãe

Meu nome é Viviane Simmer de Oliveira, tenho 48 anos e sou mãe enlutada. Hoje, compartilho com vocês minha história não para buscar piedade, mas para quem sabe, alcançar alguém que esteja em sofrimento, e dar-lhe a esperança que, muitas vezes, é difícil de enxergar.

Nasci em Vitória, Espírito Santo, em 1976. Minha infância foi tranquila, e cresci cercada pela presença de minha avó paterna, com quem vivi momentos inesquecíveis. Fui introduzida ao conceito de perda muito cedo, quando minha avó materna faleceu quando eu ainda tinha apenas 11 meses, e a dor se intensificou aos 11 anos, com a morte da minha avó paterna, exatamente no dia da minha Primeira Comunhão. A perda me fez compreender, mesmo muito jovem, que a vida é frágil e que é preciso celebrar cada momento.

Os anos passaram, e como muitos jovens, vivi intensamente. Estudei, trabalhei, namorei, e, aos 18 anos, me tornei mãe de um menino maravilhoso, Bruno. A gestação foi complicada, com desafios emocionais e de saúde, mas, apesar de tudo, meu filho nasceu forte. Passamos por momentos difíceis, quando ele teve que ser internado na UTI logo após o nascimento, mas Deus, mais uma vez, nos concedeu a graça da recuperação dele.



PALAVRAS QUE ABRAÇAM - Apoio a Jornada do Luto por Suicídio

A vida seguiu, e com o apoio da minha família, conquistei minha formação e criei Bruno praticamente sozinho. Formamos uma dupla imbatível, uma vida tranquila em que só havia nós dois, a cada dia mais unidos, superando os desafios que surgiam.

Ao longo dos anos, incentivei Bruno a se envolver em atividades físicas, como eu, que sempre amei praticar esportes. Foi no esporte que me encontrei de verdade. Em 2012, me apaixonei pela corrida e, em 2018, realizei o sonho de completar uma maratona, com meu filho me aguardando na chegada, segurando um cartaz com uma frase que se tornaria meu lema de vida: "A chegada é só o começo."

Infelizmente, a vida me trouxe uma dor insuportável em dezembro de 2018, quando, dois meses depois dessa maratona, meu filho Bruno tirou a própria vida. Ele tinha 23 anos. A perda precoce e inesperada de um filho não é algo para o qual você possa se preparar. A dor foi avassaladora, e em um curto espaço de tempo, minha mãe sofreu um AVC e foi internada em estado vegetativo, onde ficou por um ano e meio. Esse período de dor me obrigou a olhar para dentro e, ao mesmo tempo, buscar forças no meu passado, na minha fé e no esporte.

Foi então que decidi transformar minha dor em ação. Fui em busca de apoio e encontrei grupos que me ajudaram a dar os primeiros passos para seguir em frente. Comecei a praticar mais esportes e decidi me preparar para algo ainda maior: completar um Ironman. Nasceu, assim, o projeto "Do Luto ao Ironman", uma jornada de superação, força e resiliência.

Neste processo, busquei também entender o suicídio, para ajudar outras pessoas que passavam por algo semelhante. Participei de entrevistas, lives, e de um documentário chamado Laços e Nós, produzido pelo Instituto Vita Alere. Intencionalmente, aprofundi meus estudos e minha participação em seminários e congressos sobre suicídio, com o intuito de ajudar e apoiar quem, como eu, estava sofrendo.

Em 2022, criei um grupo de apoio chamado "A Chegada é Só o Começo", inspirado pela frase que meu filho Bruno escreveu para mim na maratona. Esse grupo, que começou pequeno, hoje conta com 105 pessoas cadastradas, 54 participantes no WhatsApp, e 410 pessoas impactadas pelo nosso trabalho nas redes sociais. Juntos, formamos uma rede de apoio que oferece um espaço seguro para falar, escutar e compartilhar o amor pelos nossos entes queridos que partiram.

Retornei aos treinos específicos e iniciei o processo, participei de vários campeonatos até que, em 20 novembro de 2023, finalmente concluí meu primeiro IronMan 70.3 em Fortaleza/CE.

Hoje, com o coração ainda apertado pela falta do meu Bruno, sigo adiante, ressignificando minha dor e ajudando outras pessoas a enfrentarem o luto. Eu sou a prova viva de que, apesar da dor, é possível encontrar um propósito e um novo caminho. O luto, especialmente o luto por suicídio, é uma jornada solitária, mas não precisamos vivê-la sozinhos. Eu sou sobrevivente e continuo a caminhar, honrando o legado de amor e generosidade que meu filho Bruno me deixou.

Hoje, ao olhar para trás, sei que cada passo, cada lágrima, cada vitória é parte de um processo de cura. Porque a chegada, realmente, é só o começo.



Depoimento de uma Mãe

Meu nome é Vanessa Mara Eisenbach Lunardon, tenho 50 anos, casada, mãe de 3 filhos. Sou filha enlutada por suicídio por meu pai Carlos Henrique Eisenbach em 12/10/83, e, mãe enlutada por suicídio por minha filha Lia Mara Lunardon que faleceu aos 20 anos em 19/10/22.

Acho que quando meu pai morreu, eu me senti um tanto abandonada, mas, como meu pai sempre falava que ia se suicidar, achei que era "natural" ele morrer assim, porque ele estava doente, como qualquer um que morreu de outra doença qualquer.

O suicídio nunca foi assunto proibido na minha família, minha avó materna também se morreu por suicídio, bem como o avô paterno do meu marido.

Eu nunca tive medo de que acontecesse de novo, mas, aconteceu! Foi com a minha filha caçula, aquela que eu achava a mais equilibrada de nós.

Ela era jovem, alegre, linda, inteligente, querida por todos, simpática e empática, era ativa; estudava, sempre excelente aluna, trabalhava com competência, saía, se divertia.

Nossa família era aquela que - como ela mesma dizia - parecia propaganda de margarina, claro, como todos, tínhamos problemas, mas nunca faltou amor e cuidado.



5. EXPERIÊNCIAS REAIS - DEPOIMENTOS DE ENLUTADOS

Ela sabia dos seus privilégios e o quanto era amada. Na verdade, sabia que era o xodozinho da casa.

Infelizmente a depressão chegou cedo, ainda no ensino médio. Ela tratou, parou o tratamento, voltou a tratar e veio uma troca de remédio que não fez bem, ao destrocá-lo, foram nove dias.

Quando soube, morri com ela, meus sonhos morreram com os dela. Fiquei pensando como sobreviveria sem minha Lia Maravilhada, então, ainda no velório recebi o conforto de outras mães que tinham perdido seus filhos, só elas sabiam o que era aquela dor sem nome, eu olhava para elas e pensava "é possível sobreviver de alguma maneira".

Então fui para terapia, para a psiquiatria, encontrei pertencimento no grupo de apoio (Nomoblidis - obrigada Terezinha e Joseval), fui fazer exercícios.

Pouco depois meus dois meninos tiveram um acidente de moto, foi então que percebi que eles também eram meus filhos amados e precisavam de mim. Passei a viver "em cima do muro". Eu que sempre gostei da vida, já não gostava mais...

Até hoje vivo um dia de cada vez, busco forças nos olhos do meu marido que faz de tudo para me ver bem, e eu, a ele. Eu coloquei as cinzas dela na terra e plantamos um jardim, que fica ao lado da janela do quarto dela, janela que ela se foi. É um jardim muito florido e colorido como ela foi, ali, nós cuidamos dela através das plantas.

Criei rituais para manter a presença dela viva nas flores, acendo velas e rezo, às vezes arrumo o quarto. O desespero do início passou, agora consigo conviver com a dor.

Amigos ajudaram muito, pessoas "alto astral" para conversar e rir (sim, rir, é possível) são momentos que alivia a dor que se recolhe um pouco e dá um "respiro".

Jamais serei a mesma, sempre faltará minha Lia, mas, cada dia é um dia e cada dia a gente descobre como sobreviver da melhor forma possível, porque eu sei que a Lia gostava de ver todos bem, e eu sei o tamanho do amor dela por nós. Eu tenho, talvez, a utópica esperança de abraçar meu neném de novo em algum lugar. Um amor tão grande não pode existir à toa, para acabar assim.

Penso que cada um tem uma maneira de sentir e de viver seu luto, e tudo é permitido.

O importante, é se permitir voltar a ter prazer em sorrir, se permitir a voltar a fazer as coisas das quais se gostava antes, se permitir voltar a desfrutar a vida.

Não há uma receita pronta para enfrentar o processo do luto, mas a gente pode decidir buscar ajuda, apoio, ter autocuidado, valorizar quem ficou ao lado aqui.

O nosso luto não deixará de ser do tamanho do nosso amor se você sorrir de novo.



Depoimento de uma viúva

Para mim o que ajudou foi inicialmente aceitar toda ajuda familiar que recebi, apesar de sermos mais fechados para conversas sobre dificuldades, sem o apoio dos meus irmãos e pais não sei o que seria de mim com uma filha recém-nascida.

Em relação ao meu processo pessoal acho que o principal foi falar, falar, falar, principalmente em terapia, e escutar a visão de um profissional sobre a depressão e transtornos mentais, participar do grupo de apoio e ver relatos de quem já passou por algo parecido, assim vou conseguindo compreender que não é pessoal, que é um adocimento profundo e tantas variáveis fizeram parte.

É isso também me despertou o interesse em entender a mente humana e buscar conhecimento, estudar, ver vídeos sobre ansiedade e suas variáveis de adocimento. Para eu entender como funciona a causa das doenças emocionais minimiza o impacto emocional do assunto.

Segundo ponto importantíssimo para mim: medicação para estabilizar as emoções que me traziam muitos danos na rotina e impediam desenvolver hábitos que me ajudassem a reerguer.

Tercero ponto, retomar a fé mesmo que parecia bloqueada a acreditar em qualquer existência divina diante de toda tragédia, tem sido um processo lento, mas que auxilia muito a também criar uma programação positiva digamos.

Quarto: me obrigar a fazer atividade física, não é sempre que é constante, mas estudos mostram a importância da atividade



física para saúde mental e mesmo não gostando vou porque sei que não quero piorar.



Depoimento de uma Mãe

Após a perda de minha primogênita e amada filha Tainá, o que me manteve em pé foi o acolhimento da minha família, estava no puerpério de minha filha caçula, minha sogra me levou para sua casa e cuidou de mim como se fosse sua filha; após isso, tive o acolhimento da psicóloga que atendia minha filha, ela desmarcou sua agenda e me atendeu sem hora para terminar, pude falar de tudo que sentia naquele momento, ela acalentou meu coração falando muitas coisas, entre elas do sentimento que minha filha tinha por mim, me deu uma cartilha de posvenção ao suicídio, onde consta links de endereços eletrônicos de sites de ajuda, em um deles encontrei a História do Trabalho da Terezinha mãe da Marina, a qual entrei em contato e passei a fazer parte do grupo de apoio Nomoblidis, também precisei de psicoterapias e uso de medicação por cerca de um ano.

Nunca mais voltarei ao meu normal, porém foram essas atitudes que me permitiram seguir em frente e sobreviver até aqui.



Depoimento de uma irmã

Alessandra Avila Martins, enlutada pelo irmão, desde 19/04/2021. Jamais imaginei que o suicídio bateria à minha porta. Bateu, entrou, abruptamente, sem forma, sem face. Adentrou sem aviso, como um inusitado que se atravessa, interrompe e rompe trilhas e trilhos. O “jamais” fazia parte da minha vida até o meu irmão mais velho, César Augusto, morrer por suicídio. Além de ser meu irmão mais velho, era meu colega de trabalho na Universidade Federal do Rio Grande, no sul do RS. Ele da área de Geografia; eu da área de Letras.

Apesar do luto de irmão não ser reconhecido, senti a pior dor do mundo. Foi uma perda avassaladora, triste e insuportável. Perda envolta em um sofrimento dolorido, machucante e revoltante. Medo, revolta, tristeza, culpa e dor. Muita dor. Dor física, dor na alma. Assim me senti. Assim, por vezes, ainda me sinto.

O que fazer com esse buraco e dentro desse buraco? Terapia com psicóloga, terapia e medicação com psiquiatra, atividade física, belas amizades, shows, viagens, filme/série/leitura (quase nenhum sobre suicídio), pois os poucos que vi ou li me compriam e me jogavam para um cenário mais embaçado, nebuloso, espinhento e apedrejante. Percebi, duramente, que o suicídio estava na minha realidade e na ficção. Então, precisei dos textos ficcionais com temáticas menos sufocantes e agoniantes para sobreviver.

Em um dia de desespero, procurei na internet algo do tipo: “como fica a família de quem morreu por suicídio?”. Na árdua e inconformada busca, achei os grupos de apoio. Sem muito (ou nenhum) conhecimento, encontrei textos da Terezinha Máximo. Ao lê-los, me encontrei com uma realidade bruta, descontraída de qualquer lapidação: Não foi só meu irmão que se matou. Assim, fiz contato com a Terezinha, a qual me acolheu rapidamente, e passei a frequentar as reuniões.

Inicialmente, me chocava, já que me deparava com muitas pessoas enlutadas e vítimas de uma tragédia, que me parecia tão distante. Entristecedor. As reuniões me auxiliaram muito porque aprendi o quanto as palavras “sobrevivente e enlutado”, por mais que sejam contornadas por um sentido encharcado na aridez e na aspereza, me deram um lugar no mundo, que havia fugido de mim, desde a morte do César. Era como se eu não tivesse mais espaço nos meus espaços de mãe, de filha, de professora, de irmã, de tia, de tia—avó, de amiga e de tantos outros, que me deram ou eu me concedi.

O que fazer, a partir das 11h, do dia 19/04/2021, quando o corpo do César partiu e nos partiu? Sobreviver com ele e sem ele. (Re)fiz e (re) faço todas as belezas que aprendi (muito) e partilhei com ele: show, cinema, bares da vida, música, mate, deboches (muito sarcásticos), seriedade no trabalho...

Choro, entristecimento, incerteza e culpa ainda fazem morada em mim. Também, aprendi que esses sentimentos algozes ali pousam e repousam, mas, muitas vezes, desabitam meu coração para abrir brechas para a alegria, para a decompressão, para o prazer e para o novo. Assim, percorro minha estrada, resistindo ao que é preciso e insistindo no que preciso: estar viva pelo meu irmão, pelo meu filho, pelo meu irmão, pela minha irmã, pelas minhas sobrinhas, pelas minhas sobrinhas-netas, pelos meus sobrinhos-netos, pelas minhas amigas-irmãs, pelas minhas amigas e pelos meus amigos. Assim, caminho-me.





5. EXPERIÊNCIAS REAIS - DEPOIMENTOS DE ENLUTADOS

Depoimento de uma irmã.

Como vivenciamos o luto é algo muito particular e dito isso, devo acrescentar que ainda assim não há nada de especial nisto pois é certo que passamos/iremos passar por mais momentos de luto na vida do que desejamos.

Acontece que vivenciar um luto por suicídio é algo devastador... Tentando ser mais sincera possível com meus sentimentos, não saberia realmente explicar, por mais palavras que eu utilize, ao que corresponde este fato. Descobrir então que minha irmã contou com um cúmplice nesta ação foi enlouquecedor.

O relato que faço hoje é para colaborar com um projeto do grupo Nomoblidis que intenciona passar experiências e, quem sabe, alento a quem vivencia este tipo de luto. Por reconhecer a importância do grupo no meu próprio percurso e por ter tido um sonho hoje com minha irmã que buscava um livro em minha mão que eu não tinha terminado para entregá-la, resolvi escrever.

Interpretei o sonho como uma lembrança de algo que posso fazer e que poderá chegar a outras pessoas, tal como precisei dos relatos que ouvi no grupo para me dar amparo.

Quais foram as coisas que fiz que me ajudaram a dar continuidade na minha vida e sobreviver a dor? Inicialmente, antes de tudo... sabe quando temos uma gripe muito forte que nos coloca na cama e nos tira as forças?

Acrescente a isso quando a nossa cabeça não encontra paz e discernimento sobre o que está acontecendo ao ponto de instalar uma certa dificuldade de entender coisas básicas e uma dor estranha que nos descompensa. Esse foi o meu pós - recente - naquilo que consigo descrever. O que falar sobre? Durma, chore, se alimente e fique perto do que lhe acalma. Fase que chamo respire e siga como dá. Nada faz muito sentido neste momento.

A vida continua e você não tem estrutura nenhuma para tratar de algo mais complexo do que o básico do básico como um bebê que precisa ser alimentado, limpo e colocado para dormir faça isso com você.

Junto com este estado ainda temos que lidar com todo tipo de pensamento e sentimento sobretudo o de culpa, pensar no que poderíamos ter feito e não fizemos, nossa revolta etc. e isto cansa muito é exaustivo.

Por isso digo que só após um tempo (de cada um) é possível mais do que isso. Neste momento busquei fazer o básico, estar com meus cachorrinhos e conversar com algumas pessoas ...e foram poucas...é algo difícil para muitas pessoas conversarem sobre suicídio...então a solidão se instala.

Algum tempo depois, busquei apoio na internet e encontrei o Nomoblidis. Foi um alento entender através das outras pessoas o que eu estava vivendo, felizmente eu não estava só. Encontrar as pessoas do grupo me deu uma perspectiva da situação. Tantas outras e outros...

No mais, segui fazendo o que dava. Quando estar em algum lugar com algumas pessoas me desequilibrava, evitava. Muita coisa me causava dor, me recolhia quando possível e enfrentava as inevitáveis quando podia. Precisei de remédio, precisei chorar muito.

Quanta coisa muda... Teve um dia que falei no grupo que o meu olhar mudou, concretamente mesmo, eu me olhava e não me reconhecia vivenciando aquela dor.

O mais breve possível, me ocupei com o que podia e não podia do trabalho e estudo -na maluquice mesmo... como posso afirmar que isso ajuda?

Me ajudou, mas não é uma recomendação é um relato. Como recomendação digo, faça as coisas que são mais fáceis para você e que lhe dê uma noção de rotina possível. A dificuldade que eu tinha para processar a realidade e meus sentimentos me deixava exaurida e revoltada sendo assim, me ocupar me ajudava a criar espaço em minha mente para algo que tinha o sentido de execução, eu cumpria tarefas e recebia um joinha dado por mim mesma.

Confesso que em alguns momentos isso deu errado.... e ainda dá. Recentemente verifiquei que parte do esforço que fiz em dois projetos pessoais de estudos nem voltei para colher os frutos. Será que eu não os merecia? Também venho observando que estou com mais dificuldade de cuidar de mim, um defeito que foi agravado.

Não posso mentir, nada está resolvido e está tudo certo! Eu vou tentando criar recursos para vivenciar minhas dores. Voltei a terapia por um período parei e pretendo retornar. Tem dias que choro, simplesmente choro lembrando de algo, sempre lembro de algo também sem chorar. Saber melhor sobre as dificuldades que minha irmã teve emocionalmente me faz entender a dor dela e respeitá-la cada dia mais. Pensar que poderia ser diferente, penso quase todos os dias. Olhos os quadros que ela fez, lembro da sensibilidade, delicadeza da sua alma, da presença dela na minha vida e sigo com muita saudade.

Para quem inicia o processo deste tipo de luto só posso dizer eu SINTO muito, não foi sua culpa, é difícil mesmo a dor, acolha seus sentimentos.... e, estamos aqui no grupo para te ouvir.



Depoimento de uma mãe.

Aquele era um dia como outro qualquer, até que a tragédia aconteceu! E aí o chão sumiu embaixo dos meus pés! Como é possível isso acontecer? Alguém que amo ceifar a própria vida?

A primeira coisa que fiz foi buscar pessoas que passaram pelo que eu estava passando. Encontrei grupos de apoio e entendi que poderia viver o meu luto sem reccio, porque ele era legítimo!

O acolhimento foi muito importante, falar sobre o suicídio, sobre a perda, acolher todos os sentimentos, sejam eles quais forem, raiva, culpa, tristeza, alegria. Todos precisam ser aceitos no luto!

Eu não pude contar com familiares e amigos, então os grupos foram importantes nesse processo de entendimento! O apoio psicológico e psiquiátrico também foi fundamental para que eu sobrevivesse ao luto!

Entender que o suicídio é multifatorial e todas as suas nuances ajudou e ajuda muito no meu processo!



Depoimento de uma filha.

Sou Daniela Coelho Andrade, psicóloga especializada em Logoterapia e Análise Existencial, com formação em andamento em Intervenção na Autolesão, Prevenção e Posvenção do Suicídio. Minha trajetória na Psicologia começou após já ter vivido outros caminhos profissionais e em 2002 ter me tornado sobrevivente enlutada pelo suicídio de meu pai. Foi um momento de grande desafio, pois, naquela época, o acesso a estudos sobre suicídio e as informações seguras era muito limitado, tornando a elaboração do luto um processo solitário e atravessado por estigmas e tabus.

Decidi estudar Psicologia em 2008, inicialmente para me ajudar a reconstruir minha vida e encontrar sentido no sofrimento intenso que enfrentava. Esse caminho me levou a descobrir um propósito maior: transformar minha dor em acolhimento ao próximo. Além de estudar, passei por muita psicoterapia, o que foi essencial para minha reconstrução pessoal e profissional.

Hoje, sou psicóloga e facilitadora do Grupo de Apoio Sobre Viver, um espaço dedicado a acolher pessoas enlutadas pelo suicídio. Tenho o privilégio de testemunhar histórias de vida e auxiliar as pessoas a encontrarem sentido, enfrentarem seus desafios e se conectarem com sua força interior. Ser psicóloga é, para mim, mais do que uma profissão; é uma missão de empatia e aprendizado mútuo. A cada atendimento e reunião do grupo, sou lembrada da incrível capacidade humana de ressignificar a dor e encontrar propósito.

Em 19 de novembro, completaram-se 22 anos da morte do meu pai. Com o tempo, a dor mudou – tornou-se mais serena, mas nunca deixou de existir. Entendi que o luto não é algo a ser superado, mas integrado à vida como uma expressão do amor que permanece. Ele vive nas minhas memórias, no meu jeito organizado, nos meus cachos e nas pequenas alegrias, como saborear nosso doce preferido, pudim de leite.

O luto me ensina, diariamente, que ele não desaparece, mas se transforma. É aprender a caminhar com a saudade e usá-la como força para acolher outros que enfrentam perdas difíceis. Hoje, meu propósito é ser um porto seguro para quem precisa, ajudando as pessoas a encontrarem sentido, coragem e leveza em suas jornadas – assim como aprendi a ser para mim mesma.



Depoimento de uma mãe.

Eu sempre tive esperanças no amanhã, sempre achei que as coisas ficariam melhores e, com isso, deixei muitas portas abertas. Este é um sentimento forte que ficou, diante de tantos outros que estão guardados nas gavetas de sentimentos que carrego no peito.

Passados oito anos da partida precoce de minha filha Jordana (uma jovem de apenas 21 anos de idade) olho para trás e fico perplexa, diante do tamanho e da profundidade do túnel que tive que atravessar. Minha filha era tudo na minha vida, minha



5. EXPERIÊNCIAS REAIS - DEPOIMENTOS DE ENLUTADOS

primogênita, minha luz, minha força e meu suporte. Jamais pensei em perdê-la, mas, infelizmente, aconteceu. No dia 17 de maio de 2016, deparei-me com a maior dor que uma mãe pode passar: ver uma filha partir, através da prática do autoexterminio, o isso foi vê-la foi morrer duas vezes. Ali, vivi um misto de sentimentos que me paralisaram: dor, desespero, medo, culpa, vergonha, raiva, desesperança e tantos outros. Ficava horas paralisada, inerte, sem forças nem para respirar. Até para segurar um copo com água que me traziam era difícil, quanto mais tomar um gole, que eu mal consegui ingerir. Buscava, incessantemente, entender tamanha tragédia, tentando encontrar uma resposta, uma razão ou algo justificável para o fenômeno que ceifou a vida de minha amada filha.

Os porquês eram recorrentes, o sentimento de culpa fazia morada em meus pensamentos: que tipo de mãe sou eu, por que não percebi que minha filha precisava de ajuda? A vergonha por ter falhado, por não ter cuidado dela, me impedia de olhar e encará-las as pessoas, com receio do julgamento, que vinham mascarados em especulações do tipo: Você não percebeu nada? Ela tinha depressão? Não deu sinais? Deixou uma carta? Vi-me diante de um abismo, sem nenhuma chance de sair dele.

O apoio e o suporte recebidos desde a hora em que tomei conhecimento da morte de minha filha foram imprescindíveis para o processo de resignificação do meu luto. O acolhimento de amigos e familiares, o atendimento psicológico e psiquiátrico, o reforço da espiritualidade e leituras sobre o tema, dentre outros, tudo foi decisivo nessa resignificação. Mas tudo isso não aconteceu como um passo de mágica. Foi lento e gradual, vivendo um dia de cada vez, passando pelas datas festivas, me readaptando numa nova realidade, sem a presença física de minha Jordana.

O luto por suicídio costuma ser denso, complicado e duradouro. Mas a busca por ajuda como estratégia para resignificação dele é fundamental. E eu tive que escolher entre sucumbir à dor ou sobreviver a ela. Ser exemplo de força, resistência e de resignificação foi o caminho que resolvi seguir. O caminho da posvenção.

E esse caminho não se caminha sozinho. E foi nessa perspectiva que resolvi partilhar a minha experiência como enlutada por suicídio. Juntamente com outras seis mães que vivenciavam da mesma experiência de perda de seus filhos, fundamos o grupo Vida Que Segue. Um grupo de apoio específico para pais e mães que em luto pela partida de seus filhos. O grupo tem ajudado muitas famílias enlutadas de todas as regiões do país.

Aceitar e encarar esses desafios tem fortalecido nossa missão em prol da saúde mental dos enlutados. De modo que já conseguimos a aprovação de duas leis municipais de posvenção, uma no município de Teresina e outra no município de Campo Maior-PI, as Lei Jordana e Lei Maria Cecília, respectivamente.

E como bem diz a frase de James Sherman: "Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, podemos fazer um novo fim."

"E é nisto que consiste o sofrimento: cai a flor e fica o perfume no vento." (Cecília Meirelles)

Jordana, seu perfume irradia nossa esperança em dias melhores!



Depoimento de uma mãe.

Sou Betânia Monteiro, moro em Teresina-Piauí, enlutada por minha filha Jéssica, uma jovem que com 22 anos, partiu por suicídio em março de 2016.

O meu choque, apatia não me permite relatar tudo que vivi no primeiro mês após a partida da minha filha. Depois, envolvida em tantos sentimentos e questionamentos, comecei a minha luta em busca de informação sobre um tema tão desconhecido para mim, esse fenômeno tão devastador: o suicídio de alguém que eu amava mais que a minha própria vida.

Acompanhava incrédula o sofrimento de meus outros 3 filhos e do meu marido. Me sentia impotente. Em desvantagem pois apesar da minha dor, conseguia observar que à minha volta, a vida continuava alheia a tudo que eu sentia. Olhar além da minha dor foi necessário para que eu pudesse ajudar os meus que ficaram. Precisava seguir por mim e também por minha filha que já não estava aqui comigo.

Buscar o fortalecimento espiritual foi um grande suporte na minha vida de enlutada. A união familiar também e até hoje nos fortalece principalmente pelo respeito a forma de cada um vivenciar o seu luto.

Muito cedo tive uma necessidade enorme de conhecer outras mães que haviam perdido seus filhos há mais tempo. Precisa saber como estavam sobrevivendo a tamanha tragédia. Quanta surpresa ao descobrir vários outros casos. Encontrei mães com mais tempo de luto, uma em especial, me ajudou bastante.





Tive também a oportunidade de conhecer outras que envolvidas na sua dor, isoladas no seu sofrimento me fizeram perceber que eu não estava sozinha e que poderia me juntar a elas na busca por fortalecimento, apoio na elaboração de um luto tão desafiador. Me juntei a outras 6 mães onde uma delas idealizava a criação de algo que pudesse lhe confortar no imenso vazio deixado pela partida de sua filha.

Esse algo foi a fundação em 2017 de um grupo de acolhimento e apoio emocional a pais e mães que perderam seus filhos por suicídio. E esse projeto que denominamos Grupo Vida Que Segue tem sido construído ao longo de 7 anos como um espaço seguro de acolhimento, de fala e escuta empática, livre de julgamento.

Um grupo que tem sido importante na elaboração do nosso próprio luto bem como de muitos pais e mães que vivenciam luto semelhante ao nosso.

À minha filha Jéssica, o meu eterno amor.

Aos pais e mães que também vivenciam a perda de seus amados filhos e filhas, apesar da dor, do sofrimento é possível a pequenos passos construir novos significados para suas vidas.



Depoimento de uma mãe.

Meu nome é Valéria, sou de Perdões-MG, Mãe enlutada por suicídio do meu filho Daniel que partiu dia 09/10/23, há 1 ano e 1 mês.

Faço parte do grupo vida que segue, que é um grupo de apoio, aonde fui e sou acolhida, e onde escuto os Pais e posso deixar o meu aprendizado e aprender diante desse processo tão difícil que é o luto.

O grupo vida que segue tem sido de muita ajuda, onde eu participo de encontros online e por mensagens pelo whatsapp.

É no grupo que partilho a minha dor, saudades...

É onde tenho aprendido a ressignificar, transformando a dor em amor e aprendendo um dia de cada vez a viver esse processo dessa perda irreparável.

Seguindo com fé e apoio mútuo.



REFERÊNCIAS

Referências

- ASSUMPÇÃO, C. Procedimentos após o falecimento, 2024. Disponível em: <https://cristianeassumpcao.com.br/procedimentos-apos-o-falecimento/#:~:text=Quando%20a%20morte%20>. Acesso em: 02 nov.
- ANTONIASSI, R. P. N., SILVA, D.R. A compreensão do luto por suicídio como caminho para a intervenção. In: KREUZ, G, GRIGOLETTO NETTO, J. V. (orgs.). Múltiplos olhares sobre morte e luto: aspectos teóricos e práticos. Curitiba: CRV, 2021. p. 209-225.
- BERTOLETE, J. M. O suicídio e sua prevenção. São Paulo: Editora Unesp, 2012.
- BOTEGA, N. J. A tristeza transforma e a depressão paralisa: um guia para pacientes e familiares. São Paulo: Benvirá, 2018.
- BOTEGA, N. Crise suicida: avaliação e manejo. 2ª edição. São Paulo: Artmed, 2022. p. 210-2011.
- BRASIL. Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019, institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, a ser implementada pela União, em cooperação com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios; e altera a Lei nº 9.656, de 3 de junho de 1998. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/113819.htm. Acesso em 02 nov. 2024.
- CAPONI, ERICA. S. S. et al. Estratégias de Coping do Luto Por Suicídio. 2020.
- CASSORLA, R.M. S. Suicídio. São Paulo: Blucher, 2021
- CLARK, S. Depois do suicídio: apoio às pessoas em luto. São Paulo: Editora Gaia Ltda., 2007.
- DEVINE, M. Tudo bem não estar tudo bem. Rio de Janeiro: GMT Editores Ltda., 2019.
- FEIJOO, A. M. L. C. Suicídio & luto: da investigação fenomenológico-hermenêutica às práticas clínicas fenomenológico-existenciais. Rio de Janeiro: Edições IFEN, 2021.
- FONTENELLE, P. Suicídio: o futuro interrompido. Guia para sobreviventes. São Paulo: Geração Editorial, 2008.
- FRANCO, M. H. P. O luto no século 21- São Paulo, Summus: 2021.
- HUGRES, M. Bereavement and Support: Healing in a Group Environment. Philadelphia: Taylor & Francis, 1995.
- JORDAN, J. R., & MCINTOSH, J.L. (Org). Grief after suicide: understanding the consequences ad car for the survivors. Nova York: Routledge. 2011.
- KREUZ, G.; ANTONIASSI, R. P. N. Grupo de apoio para sobreviventes do suicídio. Psicologia em Estudo, v. 25, p. e42427, 2020.
- JACOBUECCI, N. P. Legado digital: conhecimento, decisão e significado – viver, morrer e enlutar na era digital. Curitiba: Appris, 2023.
- MAXIMO, T.C.G. Pequeno Dicionário do Luto. Uma reflexão sobre as palavras no luto por suicídio. São Paulo, 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Suicídio (prevenção). Brasília, 2024. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>
- MINOIS G. A história do suicídio: a sociedade ocidental diante da morte voluntária. São Paulo: Editora Unesp, 2018.
- NEIMEYER, R. A. Novas técnicas de terapia do luto: morte e outras perdas. Porto Alegre: Artmed, 2025.
- O'CONNOR, M. O cérebro de luto: como a mente nos faz aprender com a dor e a perda – 1ª ed. - Rio de Janeiro: Principium, 2023.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra: OMS, 2000.
- SALIMON-SANTOS, A. V. et al. (Orgs). Suicídio: complexidade e urgências na cena contemporânea. Londrina: Lucto Editora, 2024.





SANTOS, L. B.; BERTELLI, G. (Orgs). Posvenção: o olhar e o cuidado ao luto por suicídio. Londrina: Lucto Editora, 2024.

SCAVACINI, K. Como falar de forma segura sobre suicídio. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2019.

SCAVACINI, et al. Posvenção: orientações para o cuidado ao luto por suicídio – São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2020. [livro eletrônico]

SCAVACINI, K. Suicídio: um problema de todos. Como aumentar a consciência pública na prevenção e na posvenção. Sinopsys: 2022.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO ESPÍRITO SANTO. Diretrizes clínicas em saúde mental. Vitória: SESA, 2018.

SILVA, D. R. Na trilha do silêncio: múltiplos desafios do luto por suicídio. In: Casellato G. (org.). O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido. São Paulo: Summus Editorial, 2015. p. 111-128.

SILVA, D. R.; TOLOTTI, I. A. Luto pela perda de um filho. In: MUCCI, S. Acolhimento ao luto: guia prático para profissionais da saúde. São Paulo: Atheneu, 2025. p. 45-50.

SILVA, D. R.; TOLOTTI, I. A. Luto por suicídio. In: MUCCI, S. Acolhimento ao luto: guia prático para profissionais da saúde. São Paulo: Atheneu, 2025. p. 65-72.

WOLFELT, A. D. Understanding grief: helping yourself heal. New York: Taylor & Francis Books, 1992.

WALSH, F. MCGOLDRICK, M. Morte na família: sobrevivendo às perdas. Porto Alegre: Artmed, 1998.

WORDEN, J. WILLIAM. Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental – São Paulo: Roca, 2013.





APOIE A ABRASES

Apoie a ABRASES

Joseval Gomes Maximo, Enlutado de São Bernardo do Campo – SP

Faça a Diferença na Vida de Quem Precisa

A ABRASES é um espaço de acolhimento, suporte e esperança para enlutados por suicídio. Mas, para continuarmos essa missão, precisamos da sua ajuda! Seja um doador, associe-se à nossa causa ou torne-se um voluntário. Com o seu apoio, podemos alcançar mais pessoas, oferecer mais recursos e ajudar sobreviventes a enfrentarem essa jornada com mais acolhimento e dignidade.

Junte-se a nós e seja parte dessa transformação!

FAÇA SUA DOAÇÃO

Você pode fazer sua doação de forma rápida e segura através do nosso site:

<https://abrases.org.br/doacao-individual/> ou via pix no QR Code ao lado.



SEJA ASSOCIADO

Você pode fazer sua associação de forma rápida e segura através do nosso site:

<https://abrases.org.br/associe-se/>

SEJA VOLUNTÁRIO

Você pode fazer seu cadastro de voluntário de forma rápida e segura através do nosso site:

<https://abrases.org.br/voluntarios/>

AGRADECEMOS SEU APOIO!

Juntos, podemos construir um futuro melhor para todos. Sua contribuição é fundamental para o sucesso de nossa missão.

Entre em contato

Para mais informações sobre como você pode ajudar, entre em contato conosco:

Site: www.abrases.org.br

Email: abrases@abrases.org.br



YouTube
[@abrases](https://www.youtube.com/@abrases)



Instagram
[@abrases_br](https://www.instagram.com/@abrases_br)



Facebook
[@abrases](https://www.facebook.com/@abrases)





Nossa gratidão a todos vocês!

Queremos expressar nosso mais profundo agradecimento a cada pessoa que contribuiu para a realização desta cartilha. Seja com palavras, ideias, tempo ou dedicação, vocês fizeram toda a diferença!

Aos que já contribuíram, aos que compartilham este material, aos que nos apoiam com doações e aos nossos associados, que com sua colaboração contínua nos ajudam a manter este trabalho vivo, saibam que sua generosidade é essencial para que possamos continuar nossa missão de acolher e apoiar enlutados por suicídio.

Diretoria da ABRASES

Adriana Vasconcelos – Sobrevivente – Vila Velha/ES

Alessandra Martins – Sobrevivente – Rio Grande/RS

Bethania Monteiro - Sobrevivente – Teresina/PI

Cássia Matarazzo – Psicóloga – Itapetininga/SP

Daniela Andrade - Sobrevivente e Psicóloga – Crato/CE

Daniela Reis - Psicóloga e Presidente da ABMLulo (2003-2025) - Vitória/ES

Denize Prates – Sobrevivente, Psicóloga e Conselheira Fiscal da ABRASES – Osório/RS

Dulcinéa Gama – Sobrevivente – Rio de Janeiro/RJ

Elisa Lempek – Sobrevivente e Psicóloga – São Leopoldo/RS

Elisabete Reges – Cientista Social, Estudante de Psicologia – Cabedelo/PB

Érica Santana – Sobrevivente e Psicóloga – Campina Grande/PB

Flaviane Bispo – Sobrevivente – Itapeva/SP

Giovana Kreuz – Psicóloga – Maringá/PR

Gisele Severo – Sobrevivente – Porto Alegre/RS

Gleice Monge – Graduanda em Psicologia/MG

Heitor Nunes – Sobrevivente – Jundiaí/SP

Joseval Maximo – Vivendo, Diretor da ABRASES – São Bernardo do Campo/SP

Karen Scavaccini – Psicóloga e Diretora da ABRASES – Sorocaba/SP

Leidinalva Soares - Sobrevivente – Teresina/PI

Letícia Hass – Sobrevivente – Porto Alegre/RS

Lígia Mastrangelo – Sobrevivente e Vice-presidente ABRASES – Rio de Janeiro/RJ

Lília Costa - Sobrevivente – Rio de Janeiro/RJ

Raquel Antonias – Psicóloga e Presidente da ABEPS – Maringá/PR

Regina Reis – Sobrevivente e Psicóloga – Teresina/PI

Terezinha Maximo - Sobrevivente e Presidente da ABRASES - São Bernardo do Campo/SP

Vanessa Lunardon – Sobrevivente – Colombo/PR

Virág Venekey – Sobrevivente e Conselheira Fiscal da ABRASES– Belém/PA

Viviane Simmer - Sobrevivente – Vitória/ES

Zeca Grigoletto – Psicólogo – Maringá/PR

Forte abraço!



ANOTAÇÕES

[illegible]





ANOTAÇÕES

[illegible]

[illegible]





ANOTAÇÕES

This image shows a single page from a notebook or ledger. It features a series of evenly spaced, thin black horizontal lines across its entire width. The lines are parallel and extend from one edge to the other, creating a template for writing. There are no margins, text, or other markings present on the page.



ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

NOTIFICAÇÃO DE RECEITA

RS	Nº 986703
----	-----------

B

IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE
SECRETARIA DA SAÚDE - RS

MEDICAMENTO OU SUBSTÂNCIA
QUANTIDADE E FORMA FARMACÊUTICA
DOSE POR UNIDADE POSOLÓGICA
POSOLOGIA

DE DE

PACIENTE - NOME

ENDEREÇO

ASSINATURA DO EMITENTE

IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR
NOME
ENDEREÇO
TELEFONE
IDENTIDADE Nº
ÓRGÃO EMISSOR

CARIMBO DO FORNECEDOR
NOME DO VENDEDOR
DATA

PR.MAR - Alberto Bins, 912 - C.N.P.J.: 94820 560 0001/36

Numeração desta impressão: de 986.003 a 990.002

Código GCE 0045.0355.010035 - BLOCO RECEITUÁRIO MÉDICO -
- CONTROLADO B 75 GRM2 95,00MM 230,00MMText

RECEITAS DE CONTROLE ESPECIAL E NOTIFICAÇÕES DE RECEITA

ORIENTAÇÕES PARA O CORRETO PREENCHIMENTO E CONFERÊNCIA



Ficha Técnica

Realização:

Adriana Swain Muller
Coordenadora da Divisão de Vigilância Sanitária

Organização:

Jeanine Maria Salve
Gerente da Seção de Educação em Vigilância Sanitária

Elaboração do Conteúdo:

Equipe Técnica da Seção de Produtos de Interesse à Saúde

- Juliane Marie Dal Poggetto Molinari Braido – Farmacêutica
- Patrícia Turqueto Azzoni – Farmacêutica
- Paula Karina Boldrin Gonçalves – Farmacêutica
- Thaís Cristiane Ferrari Borges Green – Farmacêutica

Revisão:

Alinne Fernanda Patrícia Lopes dos Santos
Gerente da Seção de Produtos de Interesse à Saúde

Edição:

Sabrina Fernandes Vetrenka
Assistente da Seção de Educação em Vigilância Sanitária

2024

APRESENTAÇÃO

Este manual foi elaborado pela Vigilância Sanitária do município de Jundiaí visando apoiar os profissionais de farmácias e drogarias na conferência e os prescritores de medicamento de controle especial no correto preenchimento das receitas de controle especial e notificações de receita.

O conteúdo deste material foi desenvolvido com base na Portaria SVS/MS nº 344/1998, que aprova o Regulamento Técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial.

A legislação sanitária vigente define diferentes tipos de receitas para a prescrição médica de medicamentos. É de grande importância saber diferenciá-las e preenchê-las corretamente para que o uso do medicamento seja realizado de forma segura e racional, visando um tratamento adequado e evitando o risco de o paciente ter a sua receita negada pelas drogarias.

Acreditamos que o conhecimento é o melhor caminho para a mudança de práticas e que as informações contidas neste material são essenciais para prevenir e eliminar riscos à saúde.



A Portaria SVS/MS nº 344/1998 disciplina o comércio de medicamentos sujeitos a controle especial, como os psicotrópicos, entorpecentes, anorexígenos, anabolizantes, imunossupressores, entre outros.

O Artigo 1º da Portaria SVS/MS nº 344/1998 define:



Receita:

Prescrição escrita de medicamento, contendo orientação de uso para o paciente, efetuada por profissional legalmente habilitado, quer seja de formulação magistral ou de produto industrializado.

Notificação de Receita:

Documento padronizado destinado à notificação da prescrição de medicamentos: entorpecentes (cor amarela), psicotrópicos (cor azul), e retinóides de uso sistêmico e imunossupressores (cor branca).



A Notificação concernente aos dois primeiros grupos (entorpecentes e psicotrópicos) deverá ser firmada por profissional devidamente inscrito no Conselho Regional de Medicina, no Conselho Regional de Medicina Veterinária ou no Conselho Regional de Odontologia; a concernente ao terceiro grupo (retinóides de uso sistêmico e imunossupressores), exclusivamente por profissional devidamente inscrito no Conselho Regional de Medicina.

Cadastro de Profissionais:

Somente profissionais habilitados podem prescrever estas substâncias, como médicos, médicos veterinários e cirurgiões dentistas.



A Autoridade Sanitária é responsável pelo cadastro destes profissionais para o fornecimento do talonário de Notificação de Receita A e Notificação de Receita de Talidomida, bem como é responsável pela concessão de intervalo numérico para que o profissional providencie a confecção em gráfica da sua escolha da Notificação de Receita B e Notificação de Receita Especial Retinóides Sistêmicos.

O cadastro junto a Vigilância Sanitária para solicitação de talonário de Notificação de Receita ou do intervalo numérico para a confecção dos mesmos é feito pelo Balcão do Empreendedor, no Portal da Prefeitura de Jundiaí, exceto o cadastro para prescritor de Talidomida que é realizado pelo site da Vigilância Sanitária.

A Receita de Controle Especial e Notificações de Receita deverão estar escritas de forma legível, a quantidade em algarismos arábicos por extenso, sem emenda ou rasura. A farmácia ou drogaria somente poderá aviar ou dispensar, quando todos os itens estiverem devidamente preenchidos

O passo a passo para todas as solicitações está disponível na página [Receituário de Controle Especial](#) do site da VISA.

OS MEDICAMENTOS DE CONTROLE ESPECIAL ESTÃO ORGANIZADOS EM LISTAS

Listas	Medicamentos	Receituário	Modelo
"A1" e "A2"	Entorpecentes	Receita + Notificação de Receita A (amarela)	
"A3"	Psicotrópicos	Receita + Notificação de Receita A (amarela)	
"B1" e "B2"	Psicotrópicos	Receita + Notificação de Receita B ou B2 (azul)	
"C2"	Medicamentos contendo substâncias retinóicas de uso sistêmico	Receita + Notificação de Receita Especial (branca)	
"C3"	Medicamentos a base de substâncias imunossupressoras	Receita + Notificação de Receita Talidomida (branca)	
"C1", "C4" e "C5"	C1: Outras substâncias sujeitas ao controle especial C4: Anti- retrovirais C5: Anabolizantes	Receita de Controle Especial (branca em duas vias)	

**A PORTARIA SVS/MS Nº 344/1998 DEFINE DE QUE FORMA DEVEM SER PRESCRITOS E
DISPENSADOS OS MEDICAMENTOS DE CONTROLE ESPECIAL**

RECEITUÁRIO	LISTA	RESPONSÁVEL PELA EMISSÃO DO TALONÁRIO	RECEITA DE OUTRO ESTADO	VALIDADE PARA AVIAR	QUANTIDADE MÁXIMA A SER PRESCRITA
NOTIFICAÇÃO DE RECEITA A - AMARELA	A1, A2, A3	VIGILÂNCIA SANITÁRIA	VALIDADE NACIONAL	30 DIAS A PARTIR DA EMISSÃO	5 AMPOLAS OU TRATAMENTO PARA 30 DIAS
NOTIFICAÇÃO DE RECEITA B - AZUL	B1	PRESCRITOR	VALIDADE NACIONAL	30 DIAS A PARTIR DA EMISSÃO	5 AMPOLAS OU TRATAMENTO PARA 60 DIAS
NOTIFICAÇÃO DE RECEITA B2 - AZUL	B2	PRESCRITOR	VALIDADE NACIONAL. NECESSÁRIO ESTAR ACOMPANHADA DO TERMO DE RESPONSABILIDADE DO PRESCRITOR	30 DIAS A PARTIR DA EMISSÃO	60 DIAS
NOTIFICAÇÃO DE RECEITA ESPECIAL - BRANCA (RETINOIDE DE USO SISTÊMICO)	C2	PRESCRITOR	VALIDADE NACIONAL. NECESSÁRIO ESTAR ACOMPANHADA DO TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS INFORMAÇÃO .	30 DIAS A PARTIR DA EMISSÃO OU 7 DIAS PARA MULHERES EM IDADE FÉRTIL	5 AMPOLAS OU TRATAMENTO PARA 30 DIAS
NOTIFICAÇÃO DE RECEITA ESPECIAL DE TALIDOMIDA	C3	VIGILÂNCIA SANITÁRIA	VALIDADE NACIONAL	20 DIAS A PARTIR DA EMISSÃO	30 DIAS
RECEITA DE CONTROLE ESPECIAL EM DUAS VIAS - BRANCA	C1, C5	PRESCRITOR	VALIDADE NACIONAL. APRESENTAR NA VIGILÂNCIA SANITÁRIA EM 72 HORAS.	30 DIAS A PARTIR DA EMISSÃO	5 AMPOLAS OU TRATAMENTO PARA 60 DIAS. PARA ANTIPARKINSONIANOS/ ANTICONVULSIVANTES TRATAMENTO PARA 180 DIAS

COMO PREENCHER CORRETAMENTE A NOTIFICAÇÃO DE RECEITA A?

Sigla da Unidade da Federação e identificação numérica, conforme a sequência numérica fornecida pela Autoridade Sanitária competente do Estado e Município.

Nome e endereço completo do paciente, e no caso de uso veterinário, nome e endereço completo do proprietário e identificação do animal.

Nome do profissional, endereço e sua inscrição no Conselho Regional com a sigla da respectiva Unidade da Federação; ou nome da instituição e endereço completo.

Nome do medicamento ou da substância: prescritos sob a forma de Denominação Comum Brasileira (DCB), dosagem ou concentração, forma farmacêutica, quantidade (em algarismos arábicos e por extenso) e posologia.

Diagrama de preenchimento da Notificação de Receita A:

NOTIFICAÇÃO DE RECEITA

UF: _____ NÚMERO: _____

A

Data: ____ de ____ de ____

IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE

Paciente: _____

Endereço: _____

Assinatura do Emissor: _____

ESPECIALIDADE FARMACÉUTICA

Nome: _____

Quantidade e Apresentação: _____

Forma Farm. Concent. Unid. Posologia: _____

IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR

Nome: _____

Endereço: _____

Identidade Nº: _____ Órgão Emissor: _____ Telefone: _____

IDENTIFICAÇÃO DO FORNECEDOR

Nome: _____

Data: ____/____/____

Dados da Gráfica: Nome - Endereço Completo - CGC

Assinatura do profissional que emitiu a receita.

Nome completo, número do documento de identificação, endereço completo e telefone do comprador.

Nome e endereço completo, nome do responsável pela dispensação e data do atendimento.

Nome, endereço e CNPJ da gráfica, impressos no rodapé de cada folha do talonário.

COMO PREENCHER CORRETAMENTE A NOTIFICAÇÃO DE RECEITA B?

Sigla da Unidade da Federação E identificação numérica, conforme a sequência numérica fornecida pela Autoridade Sanitária competente do Estado e Município.

Nome e endereço completo do paciente, e no caso de uso veterinário, nome e endereço completo do proprietário e identificação do animal.

- Nome do profissional, endereço, sua inscrição no Conselho Regional com a sigla da respectiva Unidade da Federação e telefone; ou nome da instituição, endereço completo e telefone.

Nome do medicamento ou da substância: prescritos sob a forma de Denominação Comum Brasileira (DCB), dosagem ou concentração, forma farmacêutica, quantidade (em algarismos arábicos e por extenso) e posologia

NOTIFICAÇÃO DE RECEITA		IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE		Medicamento ou Substância	
UF	NÚMERO				
B				Quantidade e Forma Farmacêutica	
				Dose por Unidade Posológica	
				Posologia	
____ de ____ de ____		Paciente: _____			
		Endereço: _____			
Assinatura do Emissor					
IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR		CARIMBO DO FORNECEDOR			
Nome: _____					
Endereço: _____					
Telefone: _____					
Identidade N°: _____ Órgão Emissor: _____					
Dados da Gráfica: Nome - Endereço Completo - CGC		Nome do Vendedor _____ / /		Data	
		Numeração desta Impressão: de _____ a _____			

Assinatura do profissional que emitiu a receita.

Nome completo, número do documento de identificação, endereço completo e telefone do comprador.

Nome e endereço completo, nome do responsável pela dispensação e data do atendimento.

Nome, endereço e CNPJ da gráfica, impressos no rodapé de cada folha do talonário.

Numeração inicial e final concedidas ao profissional ou instituição e o número da Autorização para confecção de talonários emitida pela Vigilância Sanitária.

COMO PREENCHER CORRETAMENTE A NOTIFICAÇÃO DE RECEITA ESPECIAL RETINÓIDES SISTÊMICOS?

Sigla da Unidade da Federação
E identificação numérica,
conforme a sequência numérica
fornecida pela Autoridade
Sanitária competente do Estado
e Município.

Nome do profissional, endereço,
sua inscrição no Conselho
Regional com a sigla da respectiva
Unidade da Federação e telefone;
ou nome da instituição, endereço
completo e telefone.

Símbolo indicativo e
frase obrigatórios.

Identificação completa do
paciente

Assinalar conforme a
substância prescrita.

Data da
emissão

Assinatura
do
Prescritor

NOTIFICAÇÃO DE RECEITA ESPECIAL RETINÓIDES SISTÊMICOS (Verificar Termo de Conhecimento) UF NÚMERO Data ____ de ____ de ____		IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE _____ Paciente _____ Idade _____ Sexo _____ Prescrição Inicial ☐ Subsequente ☐ Endereço _____		ESPECIALIDADE / SUBSTÂNCIA Substância ☐ Isotretinoína ☐ Tretinoína ☐ Acitretina Posologia _____		 GRAVIDEZ PROIBIDA! Risco de graves defeitos na face, nas orelhas, no coração e no sistema nervoso do feto
IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR Nome _____ Endereço _____ Identidade No. _____ Órgão Emissor _____ Telefone _____ Dados da Gráfica Nome - Endereço Completo - CGC _____		IDENTIFICAÇÃO DO FORNECEDOR Assinatura _____ Data ____/____/____ Numeração desta Impressão de _____ até _____				

Nome, endereço e
CNPJ da gráfica,
impressos no rodapé
de cada folha do
talonário.

Nome completo, número
do documento de
identificação, endereço
completo e telefone do
comprador.

Assinalar conforme a
situação da
prescrição, se é inicial
ou continuidade do
tratamento.

Numeração inicial e final concedidas ao
profissional ou instituição e o número
da Autorização para confecção de
talonários emitida pela Vigilância
Sanitária.

Nome e endereço completo,
nome do responsável pela
dispensação e data do
atendimento.

COMO PREENCHER CORRETAMENTE A NOTIFICAÇÃO DE RECEITA DE TALIDOMIDA?

Sigla da Unidade da Federação,
identificação numérica, conforme a
sequência numérica fornecida pela
Autoridade Sanitária competente do
Estado e Município e CID do
paciente.

Símbolo indicativo e
frase obrigatórios

NOTIFICAÇÃO DE RECEITA DE TALIDOMIDA

Notificação de Receita de Talidomida		ATENÇÃO	"Proibida para mulheres grávidas ou com chance de engravidar" "Talidomida causa o nascimento de crianças sem braços e sem pernas"
UF	NÚMERO		
CID			

1 - IDENTIFICAÇÃO DO MÉDICO	
Nome:	Nº. do Cadastro:
End.:	
Especialidade:	
C.P.F.:	C.R.M.: nº. UF:
Data:	Assinatura e Carimbo

Dados do
Prescritor

2 - IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE	
Nome:	
Data de Nascimento:	Sexo: Telefone (se houver):
Endereço:	
Documento Oficial de Identificação nº:	Órgão emissor:

Dados do
paciente e seu
responsável se
menor de
idade.

3 - IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELO PACIENTE (SE FOR O CASO)	
Nome:	
Endereço:	Telefone (se houver):
Documento Oficial de Identificação nº:	Órgão emissor:

Nome do
medicamento ou
da substância
prescritos sob a
forma de
Denominação
Comum Brasileira
(DCB), dosagem
ou concentração,
forma
farmacêutica,
quantidade (em
algarismos
arábicos e por
extenso) e
posologia.

4 - IDENTIFICAÇÃO DO MEDICAMENTO	
Quantidade de comprimidos (em algarismos arábicos e por extenso):	
Dose por Unidade Posológica: (Ex.: 100mg)	
Posologia:	
Tempo de tratamento:	
Outras orientações (se houver):	

Quantidade
dispensada e
identificação
do RT
Dispensador.

5 - DADOS SOBRE A DISPENSAÇÃO	
Quantidade (Comprimidos.):	nº do lote:
Nome do Farmacêutico Dispensador:	CRF nº:
Assinatura e Carimbo do Responsável Técnico	
Data	

6- CARIMBO DA UNIDADE PÚBLICA DISPENSADORA (nome, endereço completo e telefone)
--

Identificação do
local que
dispensou, como
AMI, Farmácia
Central ou
outro.

Identificação da Gráfica: nome, endereço, CNPJ e nº da autorização concedido pela Autoridade Sanitária Competente.
(2 Vias) 1ª via: paciente; 2ª via: unidade pública dispensadora

Nome, endereço e
CNPJ da gráfica,
impressos no
rodapé de cada
folha do talonário.

COMO PREENCHER CORRETAMENTE RECEITUÁRIO DE CONTROLE ESPECIAL?

Deverá ser preenchido em 02 vias, manuscrito ou informatizado, apresentando obrigatoriamente, em destaque, em cada uma das vias os dizeres "1ª VIA - Retenção da Farmácia ou Drograria " e "2ª VIA - Orientação Paciente".

RECEITUÁRIO CONTROLE ESPECIAL

Dados do
Prescritor

IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE

Nome: _____
CRM: _____ UF: _____
Endereço: _____
Cidade: _____ UF: _____
Fone: _____

1ª Via - Farmácia
2ª Via - Paciente

Dados do
paciente e
seu
responsável
se menor de
idade.

Paciente: _____

Endereço: _____

Prescrição: _____

Nome do
medicamento ou da
substância
prescritos sob a
forma de
Denominação
Comum Brasileira
(DCB), dosagem ou
concentração,
forma farmacêutica,
quantidade (em
algarismos arábicos
e por extenso) e
posologia.

Data: ____/____/____

IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR

Nome: _____
Ident.: _____ Órg. Emissor: _____
Endereço: _____
Cidade: _____ UF: _____
Fone: _____

Carimbo / Assinatura

IDENTIFICAÇÃO DO FORNECEDOR

Assinatura do Farmacêutico Data: ____/____/____

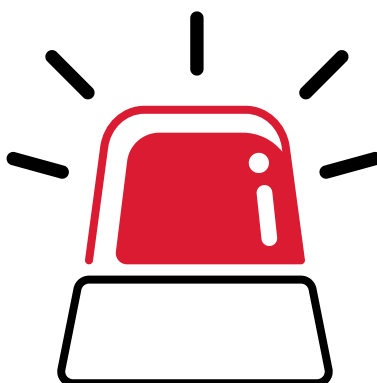
Nome completo, número
do documento de
identificação, endereço
completo e telefone do
comprador.

Nome do
responsável pela
dispensação e data
do atendimento.

Em caso de emergência, poderá ser aviada ou dispensada a receita de medicamento a base de substâncias constantes nas listas da Portaria SVS/MS nº 344/1998 e suas atualizações, em papel não privativo do profissional ou da instituição, contendo obrigatoriamente:

- O diagnóstico ou CID;
- A justificativa do caráter emergencial do atendimento, que se caracteriza por uma situação passível de colocar em risco, causar prejuízos ou comprometer a saúde e a vida do paciente;
- Data;
- Inscrição do prescritor no Conselho Regional de Classe;
- Assinatura devidamente identificada.

O estabelecimento que aviar ou dispensar a referida receita deverá anotar a identificação do comprador e apresentá-la à Autoridade Sanitária do Município, dentro de 72 (setenta e duas) horas, para visto.



Considerações finais

A implementação dessas práticas é fundamental para assegurar a qualidade e a segurança do paciente.

Esperamos que esse material auxilie os profissionais a utilizar e dispensar os medicamento de controle especial com segurança.

Para mais informações consulte a Portaria SVS/MS nº 344/1998 e Portaria nº 06/1999.

A Vigilância Sanitária está à disposição para esclarecer dúvidas e orientar a aplicação dessas diretrizes, pelo site visa.jundiai.sp.gov.br, Fale Conosco.

Obrigado por contribuir para a saúde da população!