

unicef 

para cada criança

# SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS



INSTITUTO

**VITA ALERE**

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

# SUMÁRIO

- 04 .....Primeiros Socorros Emocionais
- 20 .....Comunicação não Violenta
- 32 .....Uso da Tecnologia
- 41 .....Planos e Projetos de Vida

# INTRODUÇÃO

Esse eBook foi feito para você que está diante de tantos desafios e descobertas da adolescência, incluindo o contexto da pandemia e depois dele.

Leia o eBook se quiser se conhecer e se comunicar melhor, saber como ajudar alguém, as melhores maneiras de navegar no mundo digital e pensar e planejar o seu futuro, começando agora.

O material está dividido nos seguintes capítulos:

- **Primeiros Socorros Emocionais:** Para quem está passando por uma situação difícil ou quer ajudar uma pessoa próxima que esteja em sofrimento. Traz informações sobre saúde mental e o que fazer para se ajudar ou ajudar alguém.

- **Comunicação não violenta:** Traz maneiras possíveis para melhorar a comunicação, resolver problemas e como enfrentá-los de maneira pacífica.

- **Uso da tecnologia:** Ensina sobre o uso consciente e saudável da tecnologia, usar o que a internet tem de bom e a sua melhor forma de lidar com o mundo digital.

- **Planos e Projetos de Vida:** Saber planejar, sonhar, realizar e refletir sobre o futuro e o que fazer para seus planos e projetos acontecerem.

Às vezes o caminho pode ser solitário, íngreme, difícil e, em outros momentos, mais tranquilo, alegre e leve. Porém essa jornada não precisa ser feita sozinha. Este material faz parte do projeto "**Pode Falar**", criado pelo **UNICEF** com apoio de parceiros, como o **Instituto Vita Alere**, no desenvolvimento deste material.

O **Pode Falar** é um canal de ajuda em saúde mental, especialmente desenvolvido para adolescentes e jovens, que oferece materiais, depoimentos e atendimentos em saúde mental para adolescentes.

Você pode ver esse eBook completo ou baixar cada capítulo separadamente.

Deixe-se envolver pelas reflexões, exercícios e informações do eBook e venha com a gente nesse percurso de autoconhecimento e promoção de saúde mental para adolescentes e jovens.

## CAPÍTULO 1

# PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS



Essa cartilha foi feita para você, adolescente ou jovem, que está passando por uma situação difícil ou que tem interesse em ajudar uma pessoa próxima a você que esteja em sofrimento. Aqui você vai encontrar algumas informações sobre saúde mental e alguns dos transtornos mentais mais comuns, além de primeiros socorros emocionais e dicas de como ajudar alguém.

# PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS



## Físico:

dormir, fazer uma atividade física



## Mental:

pedir ajuda, respeitar os próprios limites e lidar com o estresse



## Social:

rolê com os amigos, coisas que você curta fazer



## Espiritual:

meditação, prática da espiritualidade, contato com a natureza

## O que é Saúde Mental?

A saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, é conseguir passar pelas coisas que acontecem em nossa vida, mesmo as ruins, e depois conseguir seguir em frente. E ela se relaciona com a nossa saúde física, nossas questões emocionais e também com a justiça social, a autonomia e a segurança.

Uma das coisas que ajudam a manter a saúde mental em dia e desenvolver a resiliência e o autocuidado.

## O que é resiliência?

É a capacidade de enfrentar os desafios da vida de uma forma positiva, aprender a ser mais tolerante (que aceita certas falhas ou erros) e flexível (que se adapta a várias situações).

## O que é autocuidado?

É tudo aquilo de positivo que fazemos para nos sentirmos bem, seja algo ligado ao físico, social, mental ou espiritual. É dar atenção a si mesmo, conhecer as necessidades, buscar o bem-estar e pedir ajuda quando necessário.

Muitas vezes, só prestamos atenção à saúde mental em situações de crise, em momentos difíceis, que nos deixam sem chão ou geram sentimentos como medo, raiva, ansiedade, nervosismo ou tristeza.

A COVID-19 é uma crise sanitária que afeta várias áreas, incluindo nossa saúde mental. É comum que ela tenha gerado novos sentimentos, preocupações, nervosismo ou ansiedade. Não dá para ter o mesmo comportamento de antes, precisamos reaprender diversas coisas, inclusive a cuidar de nós mesmos e de outras pessoas, lidar

com frustrações e conviver intensamente com a família.

Embora não seja nada fácil, momentos assim acabam nos ensinando a olhar diferente para a vida, as coisas e as pessoas.

Para te ajudar nesta e em muitas outras situações, vamos falar sobre os primeiros socorros emocionais. Você vai aprender dicas bem úteis para situações de crise emocional que podem ser praticadas por qualquer pessoa.

Mas antes, vamos te contar sobre alguns transtornos mentais e questões sociais

e emocionais que podem gerar crises ou sentimentos ruins. E depois, vamos falar sobre o que fazer para superar tudo isso.

Todos os transtornos sobre os quais falamos aqui têm tratamento, como psicoterapia ou, em alguns casos, remédios psiquiátricos ou ambos. A melhor pessoa para diagnosticar um transtorno é a médica ou o médico. Os sintomas que listamos abaixo servem somente como exemplo e não devem ser usados como única fonte de avaliação.

**Crise aguda é uma situação que não pode esperar, os sintomas aparecem de repente e pioram muito rápido.**

## Transtornos Mentais

Os transtornos mentais são os estados emocionais que trazem prejuízos importantes para a qualidade de vida, e podem dificultar a realização de atividades que antes eram simples, como: estudar, namorar, praticar esportes, sair e estar com outras pessoas. Vamos apresentar aqui alguns transtornos mentais e seus sintomas. Vale lembrar que os transtornos mentais TÊM tratamento e que psicólogos e psiquiatras são profissionais de saúde mental que podem ajudar.

### Transtorno de estresse pós traumático (TEPT)

Um "evento traumático" é uma situação de exposição ou ameaça de violência e/ou morte. É natural a gente ter várias reações ao que nos aconteceu. Podemos ter os seguintes sinais e sintomas:

- Lembranças involuntárias do evento traumático (não conseguir esquecer dele ou lembrar em momentos aleatórios);
- Pesadelos sobre o ocorrido;
- Flashbacks: ter reações como se revivesse o evento novamente;
- Reações físicas intensas ao lembrar do evento (como choro, dor de cabeça, dor de barriga);
- Evitar estímulos ou lugares que lembrem o evento;
- Alterações no humor;
- Maior atenção, sensibilidade e alerta ao ambiente (ter preocupação constante que algo de ruim pode acontecer de novo);
- Problemas de concentração;
- Reações de sobressalto (tomar sustos com facilidade);
- Incapacidade de sentir emoções (sentir frieza e falta de emoções);
- Irritação;
- Comportamento autodestrutivo.

Se você tiver esses sintomas e eles durarem mais de 30 dias ou estiverem atrapalhando muito o seu dia-a-dia, é hora de buscar ajuda.

## Depressão

A depressão é um transtorno de humor que pode acontecer uma vez, algumas vezes ou nos acompanhar durante toda a vida. Não podemos confundir-lo com tristeza. Ela pode ter grande impacto no nosso jeito de lidar com a vida e com as nossas atividades. Os casos graves podem levar ao suicídio. Entre os sintomas mais comuns estão:

- Tristeza que não vai embora;
- Perda de interesse ou prazer em coisas que antes gostava;
- Sentimentos de culpa ou inutilidade;
- Baixa autoestima;
- Alteração de sono e apetite (para mais ou para menos);
- Cansaço que não vai embora mesmo depois de descansar;
- Falta de concentração;
- Vontade de morrer.

Se você tiver esses sintomas e eles durarem mais de 2 semanas ou estiverem te atrapalhando muito, é hora de buscar ajuda.

## Ansiedade

Ansiedade é um transtorno bastante comum e está associada a pensamentos rápidos e que não param, que podem estar ligados ao medo, à insegurança e a situações de ameaça. Entre os principais sintomas da ansiedade podemos ver:

- Tensão, nervosismo ou medo constantes
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Problemas de concentração
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade (se preocupa muito, mesmo sem precisar)
- Alteração de sono e apetite (para mais ou para menos);
- Agitação dos braços e pernas (fica balançando sem parar)
- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração (às vezes parece até que o coração vai ter um troço)
- Dificuldade de respirar
- Aumento do suor
- Tremores
- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Boca seca
- Dor de barriga ou diarreia sem motivo para isso

É normal sentir ansiedade em algumas situações, ainda mais nesta pandemia. Se você estiver tão ansiosa ou ansioso a ponto de não conseguir relaxar ou fazer as suas coisas, fale com alguém e peça ajuda.



## Síndrome do Pânico

A síndrome do pânico é uma mega crise de ansiedade, que aparece de repente, e dá sensações físicas e emocionais bem fortes. Seus principais sintomas são:

- Sensação de perda de controle (a pessoa pode achar que vai desmaiar ou morrer)
- Sensação de estar distante de si mesmo (a pessoa pode não conseguir sentir bem o corpo)
- Medo de ter um ataque cardíaco
- Medo de enlouquecer
- Medo de morrer
- Taquicardia e palpitações (coração acelerado ou batendo de um jeito diferente)
- Suor frio
- Tremores
- Dificuldade para respirar
- Náusea ou enjoo
- Tontura
- Formigamentos em membros e/ou lábios

Quem já teve algum ataque de pânico sabe o quanto ele deixa a pessoa desesperada. Mas hoje, muitas coisas podem ser feitas para ajudar as pessoas com transtorno do pânico.

Aprender a respirar e a relaxar pode ajudar em muitos momentos de estresse. No caso do transtorno de pânico, uma avaliação médica e psicológica é necessária.

## Questões sociais, comportamentais e emocionais

Abaixo, têm algumas questões sociais, comportamentais e emocionais pelas quais nós, ou alguém que amamos pode passar, e que podem mexer conosco de várias formas. Neste ano, em especial, também vivenciamos a pandemia da COVID-19, que trouxe diversas mudanças em nossa rotina. Bora conhecer algumas delas?

## Violência

Violência é toda a ação que infringe as leis, acontece em casa ou na rua, pode ser psicológica, verbal, física, sexual ou patrimonial e pode machucar pessoas ou danificar bens materiais públicos e privados.

Quem passa por uma ou várias situações de violência pode sentir coisas no corpo ou na emoção e até desenvolver algum transtorno mental. A violência pode, portanto, gerar impactos severos na qualidade de vida.

## Algumas reações imediatas a um ato violento podem ser:

- Evitar sair de casa
- Querer ficar só
- Não querer fazer coisas que antes fazia
- Sentir culpa e medo pelo que aconteceu
- Ter pesadelos
- Dificuldade de concentração
- O humor mudar rapidamente
- Se sentir irritada ou irritado



## Luto

Luto é um processo esperado após a perda de alguém ou alguma coisa significativa. Nos “enlutamos” com a morte de uma pessoa querida, ao mudarmos de uma cidade, em termos de relacionamentos ou ao perder algo que queríamos ou gostávamos muito. Neste momento de pandemia, além do luto individual, vivemos um luto coletivo, tanto pelas vidas perdidas, quanto por todas as perdas relacionadas a esse momento.

### Vale a gente lembrar que:

- O luto não é doença
- É um processo, então, não acaba assim tão rápido
- Cada pessoa sente a perda de um jeito diferente (tem gente que precisa chorar muito e outros pouco, por exemplo. Tem gente que gosta de contar com o apoio de amigas, amigos e familiares., e outros não)
- Tem dias que a saudade aperta mais
- Contar com o apoio de amigos e familiares pode ajudar
- Conversar sobre seus sentimentos ou colocá-los para fora de algum jeito, costuma fazer uma diferença boa

## Bullying ou Cyberbullying

Atos violentos, repetidos e intencionais de ferir, maltratar ou ridicularizar o outro, seja fisicamente, psicologicamente, verbalmente ou moralmente.

Quando essas ofensas e violências acontecem no ambiente virtual elas são conhecidas como Cyberbullying. Neste momento de pandemia em que as relações estão ainda mais online, é importante estar de olho!

### Importante lembrar que:

- Bullying não é brincadeira. A discriminação pode ser considerada crime ou ato infracional e deve ser denunciada. Entre adultos, pode ser considerado crime de calúnia, difamação ou injúria
- Se fere o outro não é piada e não tem graça
- Se você ver alguém sofrendo bullying, não ignore, nem alimente a situação. Interrompa este ciclo de violência - Saiba mais em: <http://bit.ly/safernetbullying>

Para falar com algum psicólogo e ter ajuda acesse o [www.canaldeajuda.org.br](http://www.canaldeajuda.org.br) e para denunciar de forma anônima crimes e violações praticados na internet acesse o <http://new.safernet.org.br/denuncie>.

## Abuso físico ou sexual

**Abuso físico:** Uso da força física intencional, com o objetivo de ferir, danificar ou destruir, causando danos físicos a uma criança ou adolescente

**Abuso sexual:** é toda forma de relação ou jogo sexual entre um adulto e uma criança ou adolescente, com o objetivo de satisfação desse adulto e/ou de outros adultos. Pode acontecer por meio de ameaça física ou verbal, ou por manipulação/sedução

### Importante lembrar que:

- O abuso pode ocorrer com e sem contato físico
- Assédio, abuso verbal, exibicionismo, exibição de material pornográfico também são abusos
- Existem vários meios de denunciar, como o disque 100 (disque-denúncia)
- Se souber de alguém que sofre algum tipo de abuso, denuncie

## Racismo

Racismo é o preconceito e a discriminação que se baseia na falsa ideia de superioridade entre raças, a partir de características físicas e culturais. Impedir que uma pessoa tenha acesso a oportunidades e serviços devido à cor de sua pele ou isolá-la por isso, são exemplos de atitudes racistas.

### Importante lembrar que:

- Racismo é crime.
- “Brincadeira e piadas” são formas de racismo.
- A responsabilidade na luta antirracista é de todas as pessoas, mas se você não vivencia o racismo, não fale por quem sente isso na pele, escute



## LGBTQIAP+fobia

A LGBTQIAP+fobia é a discriminação contra diferentes formas de orientação sexual e identidade de gênero fora do padrão heterocisnormativo. Manifesta-se por meio de comportamentos e discursos de intolerância, repúdio e repulsa.

### Importante destacar que:

- A homofobia é crime
- Orientação sexual e identidade de gênero não são escolhas
- Lgbtqiap+ não é doença
- O preconceito também acontece de maneira velada, o que não o torna menos agressivo (por meio de “piadas”, por exemplo)

LGBTQIAP + = Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, Queer, Intersexo, Assexuais, Pansexuais e todas as pessoas que vivem, sentem e expressam suas identidades e sexualidades diferentes das normas sociais heterocisnormativas.

## Suicídio

O suicídio não é culpa de ninguém, ele é resultado de muitas coisas juntas, nunca tem uma causa única. Alguns sinais de que alguém pode estar pensando em se matar:

- Não gostar mais de coisas que curti antes
- Dizer frases que colocam para baixo, como: “Eu sou burro” ou “As coisas NUNCA dão certo para mim”
- Achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte
- Achar que nada nem ninguém pode ajudar

### Caso perceba alguns desses sinais você pode:

- Chamar a amiga ou o amigo para uma conversa e escutar com muita atenção e carinho
- Falar com um adulto em quem você confia, não guarde segredo!
- Ajudar sua amiga ou seu amigo a pedir ajuda
- Não julgue, a pessoa que está sofrendo. Acolha

*Se estiver pensando em se matar peça ajuda. Não guarde segredo sobre isso.*

### Durante o mês de setembro, acontece o **Setembro Amarelo**, que tem como objetivos:

- Falar abertamente sobre suicídio
- Conscientizar as pessoas sobre o suicídio e sua prevenção
- Incentivar quem sofre a buscar ajuda

### O que fazer na sua escola ou na sua turma:

- Criar campanhas
- Falar sobre o assunto
- Aprender onde tem ajuda disponível

#### E lembre-se:

Se precisar de ajuda imediata, ligue para o CVV - 188 ou acesse o chat pelo [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

Você também pode acessar o site [podefalar.org.br](http://podefalar.org.br), ver os materiais e falar com alguém pelo chat e conhecer o [mapasaudemental.com.br](http://mapasaudemental.com.br) e ver qual o CAPS ou serviço de saúde mental mais próximo.





## Mas, o que fazer se NÃO ESTIVER LEGAL:

Peça ajuda! Fale sobre o que te incomoda ou faz doer com alguém em quem confia.  
Procure um profissional da área da saúde mental.

## Estas perguntas podem te ajudar a tentar entender o que está acontecendo:

- Já passou por isso antes ou conhece alguém que passou por isso? Se já rolou, o que você fez?
- Quando tem um problema acontecendo você prefere ficar na sua ou com alguém?
- Tem alguém que pode te ajudar?
- Conheça os primeiros socorros emocionais

Caso não tenha alguém que possa ter dar uma força, ligue para o CVV (188) ou acesse o [podefalar.org.br](http://podefalar.org.br).

## Primeiros Socorros Emocionais (PSE)

(Baseado em Organização Mundial da Saúde, 2011)

Assim como temos os primeiros socorros físicos, temos também os primeiros socorros emocionais. Você já ouviu falar deles? Eles são várias ações simples e que qualquer pessoa pode ter para ajudar alguém em uma situação de crise ou sofrimento emocional. Você pode fazer isso para você ou para alguém que conhece.

- Oferecer apoio e ajuda
- Perguntar o que a pessoa precisa ou como acha que você pode ajudar
- Ver se a pessoa está com fome, sede ou precisa saber de alguma coisa
- Ouvir com atenção sem forçar ninguém a falar nada e nem julgar o que ela diz
- Falar coisas que possam ajudá-la a se sentir melhor ou ficar mais calma
- Ajudar a pessoa a ter o apoio ou atendimento que precisa
- Proteger a pessoa

Ao oferecer ajuda, é importante que você esteja ligado em como você também está se sentindo com tudo isso e lembrar:

- Cada pessoa é diferente, vem de uma cultura e família diferente da sua
- Se a pessoa estiver em perigo, não tente resolver sozinha ou sozinho, peça ajuda a outros



## Lista básica dos PSE - Para quem quer ajudar

### Comunicação

Papo reto, sem rodeio e sem frescura.

### Observe

Se ligue na forma como a pessoa está agindo e como ela está falando. Perceba se ela está muito agitada, disparando um monte de coisas, tá meio confusa, chorando ou muito raivosa. Não esquece de olhar se tem algum perigo por perto e tire a pessoa de lugares que possam ser um risco.

### Escute

Não julgue. Você não sabe o que está rolando, então só escuta e tenta entender como pode ajudar. Deixa a pessoa falar o quanto ela quiser, porque ela precisa!

### Aproximar

Chegue junto e seja direto! Tenha por perto pessoas que podem trazer mais segurança.

## Importante

- Se ligou que é pesado pra você? Peça ajuda
- Respeite sua amiga ou seu amigo, sua privacidade e seus limites
- Não force a pessoa a falar
- Não dê conselhos, ajude a encontrar soluções
- Escute e preste atenção
- Acolha sem julgamentos as emoções e sentimentos da outra pessoa

## Se ligue em:

- Serviços de ajuda (lá no [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br) tem tudo o que você pode precisar saber)
- Situações de crise, aquelas que não podem esperar
- Busque serviços de segurança (como bombeiros, por exemplo) e proteção (como o disque 100, por exemplo)

## Coisas que contribuem para o bem-estar

- Conversar, trocar ideia com as amigas e os amigos
- Ouvir música
- Assistir séries
- Ler um livro
- Praticar esportes
- Dançar
- Meditar
- Usar a criatividade e desenhar
- Fazer algum tipo de arte
- Cozinhar
- Fazer alguma coisa que você goste muito



## Como ajudar alguém

Pode acontecer de você perceber que alguém que gosta ou conhece não está legal e precisa de ajuda, e talvez você nem saiba como começar essa conversa com a pessoa para descobrir que tipo de ajuda ela ou ele está precisando. Pensando nisso, reunimos algumas dicas que podem te ajudar a dar aquela força especial para essa pessoa, se ela ou ele estiver passando por um momento difícil.

- Dedique um tempo para ouvir. Não fique olhando o celular e nem preocupado se isso vai demorar, esteja presente para escutar com calma, sem julgamentos e pelo tempo necessário para que a pessoa fale
- Conte para ela que percebeu que tem alguma coisa estranha rolando, que sentiu que ela não está bem
- Pergunte como é que você pode ajudar, demonstre que ela é uma pessoa importante pra você
- Aja com toda a sinceridade e deixe evidente a sua preocupação
- Pergunte se ela está pensando em suicídio
- Pergunte se ela tem se machucado
- Diga que não pode prometer segredo, pois pode ser necessário pedir ajuda a outras pessoas
- Ajude na busca por atendimento profissional

## ATENÇÃO!

E se você perceber que tem risco de acontecer alguma coisa muito séria com essa amiga ou esse amigo, como por exemplo essa pessoa se machucar ou tentar o suicídio, peça ajuda para um adulto o mais rápido que conseguir. Avise os responsáveis, que podem ser os pais, os avós, os professores, um vizinho ou até mesmo algum outro adulto da sua confiança. No caso de acontecer uma tentativa de suicídio, peça para alguém chamar socorro nos números **192 (SAMU)** ou **193 (Bombeiros)**.

Viu só quanta coisa ligada às emoções e à mente? E como vai a sua mente e as suas emoções? Esperamos que tenha aprendido coisas novas e tenha curtido as dicas de como ajudar e ser ajudado.



## Referências:

- Krug et al., World report on violence and health, World Health Organization, Genebra. 2002.
- OMS, 2011. Primeiros Cuidados Psicológicos. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965)
- SaferNet. Homofobia. Disponível em: <https://new.safernet.org.br/content/homofobia>
- Prevenção do suicídio na internet: adolescentes [recurso eletrônico] / Karen Scavacini, Elis Regina P U Cornejo, Luciana França Cescon. – 1. ed. - São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019
- <https://www.childhood.org.br/tipos-de-abuso-sexual-de-criancas-e-adolescentes>




CAPÍTULO 2

COMUNICAÇÃO NÃO  
VIOLENTA



A adolescência é uma fase de muitas transformações e oportunidades, que tem suas peculiaridades e direitos e por isso pode gerar diversas inseguranças e dúvidas. Pode ser difícil de comunicar o que quer, o que sente e o que precisa, afinal você não é mais criança e ainda não é adulto, tudo mudou! Os sonhos mudam, os desejos, o corpo, as relações e mesmo assim, você já deve ter ouvido que adolescente não tem com o que se preocupar. Sério? Que não tem problema? Ou que é chato demais e que causa problemas? Pois é, e como lidar da melhor forma com frustrações, dificuldades, tristezas e conseguir comunicar isso de forma pacífica? E ainda mais depois da pandemia!



Relações humanas, muitas vezes, podem ser difíceis e gerar conflitos, a convivência entre pessoas e, principalmente, entre gerações e idades diferentes, pode ser trabalhosa e requer flexibilidade e diálogo. Mas como fazer isso? Como posso enfrentar e resolver conflitos?

Agora, você descobrirá uma maneira diferente de se relacionar, de perceber os outros, se comunicar e ouvir outras pessoas. Afinal, uma boa conversa e uma boa convivência é feita entre duas ou mais pessoas e não deve ser responsabilidade só do adolescente.

Boa Leitura!



# COMO RESOLVER PROBLEMAS

## COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

### O que é comunicação?

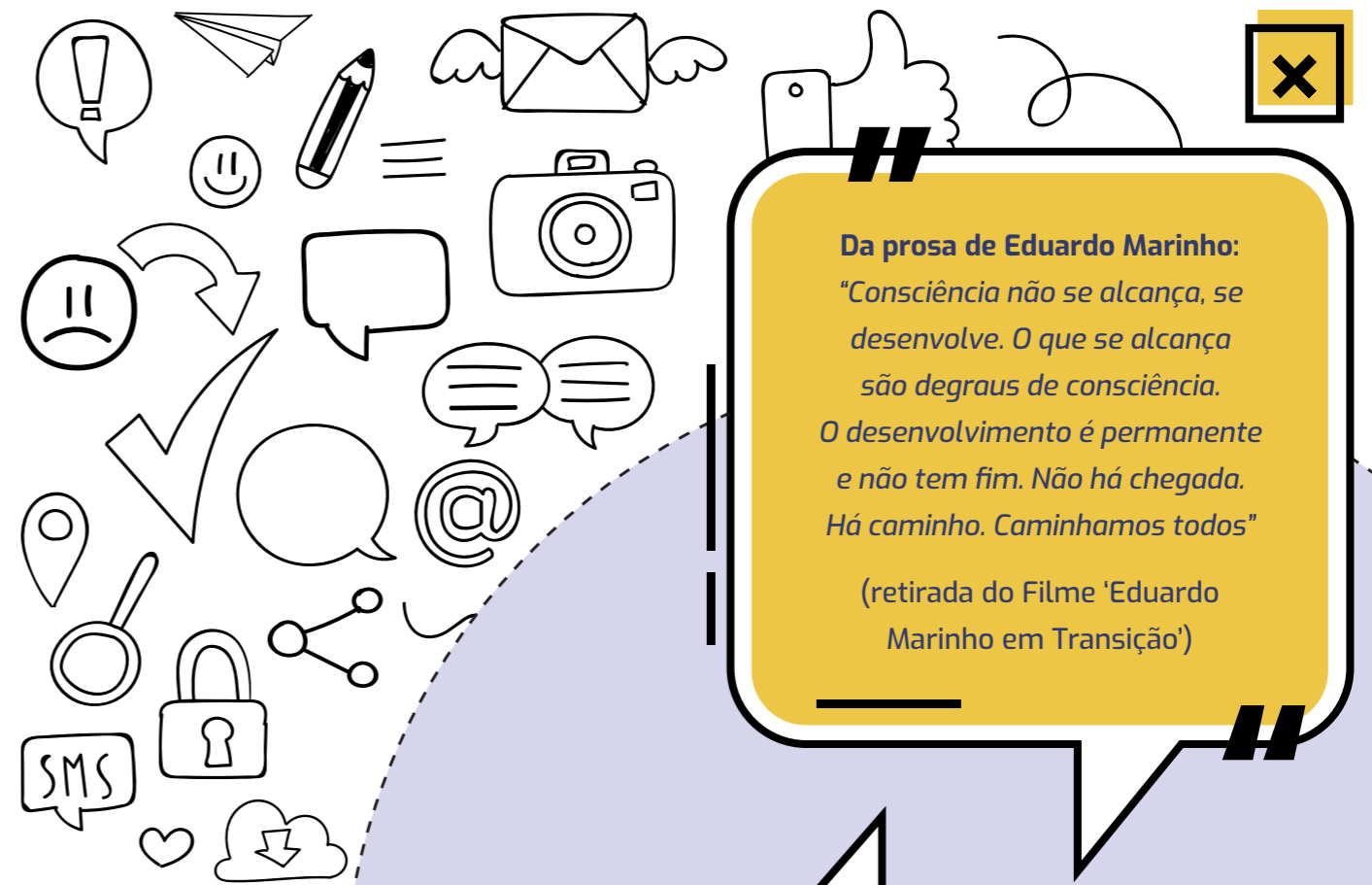
Comunicação é ato de se comunicar, de transmitir, trocar informações e tornar algo comum, é a peça fundamental para conexão entre as pessoas. Existem diversas maneiras de se comunicar e se expressar, a não verbal, como o choro de um bebê, desenhos encontrados nas cavernas ou uma postura brava, que de certa forma comunica algum desejo ou necessidade, e a verbal, como até uma conversa formal baseada na fala, até um whats ou e-mail recebido.

Rosenberg, M. B (2006)

### Qual o papel da comunicação?

A comunicação promove a interação, conexão e desenvolvimento humano, permitindo conquistas e descobertas, e também a necessidade de novas atitudes e condutas. Ela pode ser verbal e não verbal. Através da comunicação conseguimos dizer o que sentimos e desejamos, e isso pode acontecer através da música, por exemplo:

Com o pensamento lá em cima que nem pipa  
O ritmo do meu dia, a correria é quem dita (é)  
Pensando nela que é hit, igual Iza, Anitta  
Sorriu pra mim, fiquei igual Kevinho  
'Cê acredita? (Nossa)  
(Rashid - Pipa Voada ft. Emicida, Lukinhas)



Da prosa de Eduardo Marinho:  
"Consciência não se alcança, se desenvolve. O que se alcança são degraus de consciência. O desenvolvimento é permanente e não tem fim. Não há chegada. Há caminho. Caminhamos todos"  
(retirada do Filme 'Eduardo Marinho em Transição')

Dos vídeos do humorista Whindersson Nunes, satirizando histórias do cotidiano. Ou de um meme que recebeu pela internet...

Todas essas expressões são uma maneira de comunicar algo, numa dinâmica complexa, com muitos atores nessa rede de comunicação cotidiana, inclusive com a mediação de dispostos não humanos, inteligência artificial, etc.

Vivendo na era da tecnologia, as mídias digitais são meios poderosos de se conectar ao mundo, a culturas diferentes, maneiras diversas de expressão, e conectados, emissores e receptores dessas informações, podem estar se relacionando de diversas formas e meios. Seja através de mensagens, de figurinhas, de imagens, de posts... Hoje não podemos falar em comunicação e tecnologia, sem falar das redes sociais, nunca estivemos tão conectados.

O que acontece na vida online interfere na vida offline e vice-versa. A vida supostamente perfeita mostrada nas redes sociais, com todo o glamour, fotos posadas e "recebidos", nos demonstra uma vitrine, uma maneira como a pessoa gostaria de ser vista e lembrada, longe de problemas e frustrações. A obsessão por views, likes e seguidores, aliada a interação com os famosos "haters", que produzem violência e discurso de ódio, pode ser prejudicial a sua saúde mental e sua autoestima. E como você tem utilizado as redes sociais e a tecnologia? Esse será o tema do próximo capítulo. 😊

## Mas será que é tão fácil assim?

Você já teve dificuldades em se comunicar?  
Em falar seus sentimentos e desejos?  
Ou até mesmo resolver conflitos ou problemas?

Diferente do que muitos acreditam, a comunicação não está ligada apenas ao fato de saber falar algo a outras pessoas, ela inclui focar sua atenção em observar, escutar e falar.

Por falar em focar a atenção em observar, você já ouviu que o corpo fala?  
A linguagem corporal também é uma maneira de se comunicar, além da linguagem verbal. O nosso corpo fala através de gestos, posturas e expressão corporal e facial, como coçar a cabeça, quando estamos confusos ou com dúvida; mãos na cintura, indicando impaciência ou cruzar os braços em uma conversa, demonstrando desconforto. Você, provavelmente, já deve ter visto alguém se comportando dessa forma ou até percebido tais linguagens corporais em si mesmo.

Observar a linguagem corporal e verbal associadas é importantíssimo quando desejamos estabelecer uma boa comunicação. A ideia proposta por Marshall B. Rosenberg, um psicólogo especialista em comunicação, tem muita relação com essa maneira que nos comunicar, ouvir e observar a relação. Ele chamou esse método de Comunicação não violenta.

### Para você refletir:

Como você se comunica? Você se sente que é compreendido pelas pessoas?  
Alguém fala que você é grosseiro ou mal-educado? Você consegue ouvir?  
Como ficam as pessoas à sua volta quando você diz algo?  
Acha que consegue ser gentil em seus pedidos?

# COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

## O QUE É COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA?

A comunicação não violenta (CNV) é uma maneira de se comunicar visando a harmonia e compreensão, pacificando o dia a dia - um convite para utilizar a empatia, que é a nossa capacidade de se colocar no lugar do outro e a honestidade, como filtro da nossa comunicação. Ao longo da vida, aprendemos a ativar uma armadura pronta para o ataque ou defesa e nos comunicamos sem prestar atenção ou sendo impositivos, o que nos atrapalha e impede que o que queremos, precisamos e desejamos, incluindo nossas vulnerabilidades sejam mostradas, limitando nosso poder de conexão e comunicação com as pessoas.

### O que a CNV faz?

Você já ouviu falar em cultura da paz ou mediação de conflitos? Pois a CNV também inclui essas áreas e nos ajuda a evoluir com formas novas de pensarmos, agirmos e reagirmos. Aprendemos a estarmos conscientes e atentos, respondendo ao outro ou a uma situação de um jeito que traduza o que sentimos, desejamos ou queremos, mesmo em momentos difíceis e adversos, além de percebermos nossos sentimentos e necessidades por trás do que fazemos, ou seja, das atitudes.

Não é uma maneira de mudar ninguém, mas oferecer a possibilidade de se relacionar através do bem-estar entre os atores envolvidos na comunicação, falar e agir com sinceridade, cuidado, empatia, compaixão, respeitando o espaço do outro, fortalecendo cada vez mais nossos laços, mesmo em situações de estresse e conflito.

Por exemplo, já imaginou conseguir explicar para sua mãe o que você deseja ou sente mesmo em uma discussão? E isso sendo claro e sem usar a agressividade.

Algumas formas específicas de linguagem e comunicação podem facilitar nosso comportamento em relação ao que queremos para nós e para os outros. Vamos conhecer algumas?

## Facilitadores para uma boa CNV: ←

### 1) Comunicação empática

Empatia tem relação com a habilidade de reconhecer, compreender e se conectar com os sentimentos de outras pessoas, entendendo o seu lado e se colocando em seu lugar.

A empatia é um dos componentes da comunicação e tem como objetivo:

- Conectar pessoas e nos respeitar como sociedade, afinal cada um tem um jeito, uma história e teve escolhas, felicidades, tristezas e oportunidades diferentes na vida.
- Construir relações mais satisfatórias, através da partilha das frustrações e fragilidades.
- Desenvolver capacidade de escuta e compreensão
- Desenvolver a capacidade de nos conectar com o sentimento e a situação dos outros de maneira sincera e autêntica.

#### Mas afinal, o que é empatia mesmo?

Você já deve ter percebido o quanto a empatia é importante, então vamos conversar sobre ela? A empatia é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, entender seu ponto de vista, se conectando com os sentimentos, livre de julgamentos. Essa habilidade nos convida a nos conectar com as pessoas "calçando seus sapatos", experimentando assim suas perspectivas e visão de mundo.

Muito se fala que a empatia é hoje um componente essencial para nos relacionarmos de maneira saudável e produtiva, em todos os relacionamentos humanos, pois dessa forma nos conectamos com as emoções e dificuldades comuns a todos. Ser empático nas relações pode promover confiança, fortalece relações, facilitando a comunicação clara e honesta.

### 2) Responsabilidade Pessoal

É muito importante reconhecer nossos limites e dificuldades pessoais, ou seja, aquilo que é difícil para nós, além do fato de que nossos sentimentos, comportamentos e pensamentos são de nossa responsabilidade.

O que eu penso e sinto só diz respeito a mim e não deve ser atribuído a outra pessoa ou situação, culpabilizando outros pelos sentimentos sentidos. E isso é tão fácil de fazer quando estamos desatentos.

#### Exemplos:

Fiquei horas no celular porque estava entediado, mas culpo a turma que não propôs uma atividade mais legal.

Estava irritado e, por isso, gritei com meus pais.

Briguei com minha melhor amiga porque eu estava frustrada e não soube me comunicar, mas a culpa por não ter entendido o que eu precisava ou ter dito algo diferente do que eu queria ter ouvido.

## Percurso da CNV:

Agora que já conhecemos um pouco da CNV, apresentaremos o percurso de como se comunicar dessa forma. Aqui vão os componentes principais necessários para uma boa CNV:

1. **Observação:** Tente observar e perceber como o jeito, a forma de falar ou as palavras usadas pelo outro chegam até você. Tente não julgar ou avaliar... observe, só perceba se gosta ou não do jeito que o outro está se comunicando com você. Muitas vezes, quando reagimos imediatamente ao que o outro fala ou o jeito de falar, e julgamos ou avaliamos como crítica, julgamento, falta de compreensão ou imposição nos afastamos do outro, do que ele nos diz e bloqueamos a comunicação.
2. **Sentimentos:** Observe-se, perceba e nomeie (dê um nome ao sentimento) como você se sente, que sentimentos você tem diante do que foi dito, por exemplo, se sente alegria, tristeza, mágoa, raiva. Você também pode perguntar ao outro como ele se sente. Esta também é uma forma de se conectar e se respeitar mutuamente.
3. **Necessidades:** Identifique a sua necessidade que não foi atendida e, por isso, está se sentindo assim. Não esqueça da responsabilidade pelo que faz e os sentimentos que pode gerar a partir do que fez. Por exemplo, uma adolescente diz "me sinto triste (sentimento) porque estou de castigo (ação que a desagrada e vai contra suas necessidades) depois de colar na prova (ação de responsabilidade pessoal) ou "estou angustiada (sentimento), por não poder ir à praia (desejo) por causa da pandemia".
4. **Pedido:** Esse é o último passo. Você deve fazer um pedido claro e objetivo que expresse elementos dos passos anteriores, tentando conciliar a situação de conflito ou a sua necessidade e sua forma de comunicá-la adequadamente. O foco aqui é você falar o que deseja E NÃO o que não deseja de maneira efetiva e assertiva.

*Se comunicar de maneira não violenta não é tarefa fácil, faz parte de um exercício constante e exige dedicação, mas vale a pena!*

## Com Comunicação Não Violenta

- 1º - Observar a situação e tentar não julgar.
- 2º - Perceber os sentimentos: Frustração e raiva
- 3º - Necessidade: Que o filho perceba a necessidade de se cuidar.
- 4º - **Pedido:** "Embora vocês queiram que eu faça exercício físico, eu estou tão sobrecarregado que não quero começar nenhuma atividade nova. Quando vocês não concordam comigo, fico com a impressão que não entendem o que eu falo, e fico bravo. Não gosto de ser obrigado a fazer as coisas. Sei que querem o meu melhor, mas não sei o que fazer. Vocês têm alguma outra sugestão?"

*Situação pais com o filho: Pedro tem não tem realizado as tarefas domésticas passadas, a seguir veja um exemplo de como seus responsáveis podem se comunicar com ele.*

## Com Comunicação Não Violenta

- 1º - Observar a situação e tentar não julgar.
- 2º - Perceber os sentimentos: Frustração e preocupação
- 3º - Necessidade: Que exista cooperação entre os moradores da casa, para que os responsáveis não fiquem sobrecarregados.
- 4º - **Pedido:** "Tenho percebido que essa semana você não tem realizado as suas tarefas. Para o melhor convívio de nossa família e organização do ambiente, cada pessoa é responsável por algumas tarefas e, quando elas não são realizadas, há um impacto direto no nosso bem-estar. Você está enfrentando alguma dificuldade? Como poderemos solucionar essa situação?"

### Exemplos:

**Situação filho com os pais: Durante uma conversa sobre a necessidade de fazer exercício físico.**

## Sem Comunicação Violenta

"Vocês não escutam direito? Não entendem nada do que eu falo? Querem que eu desenehe? Não vou fazer nenhum exercício físico. Eu decido sobre mim"

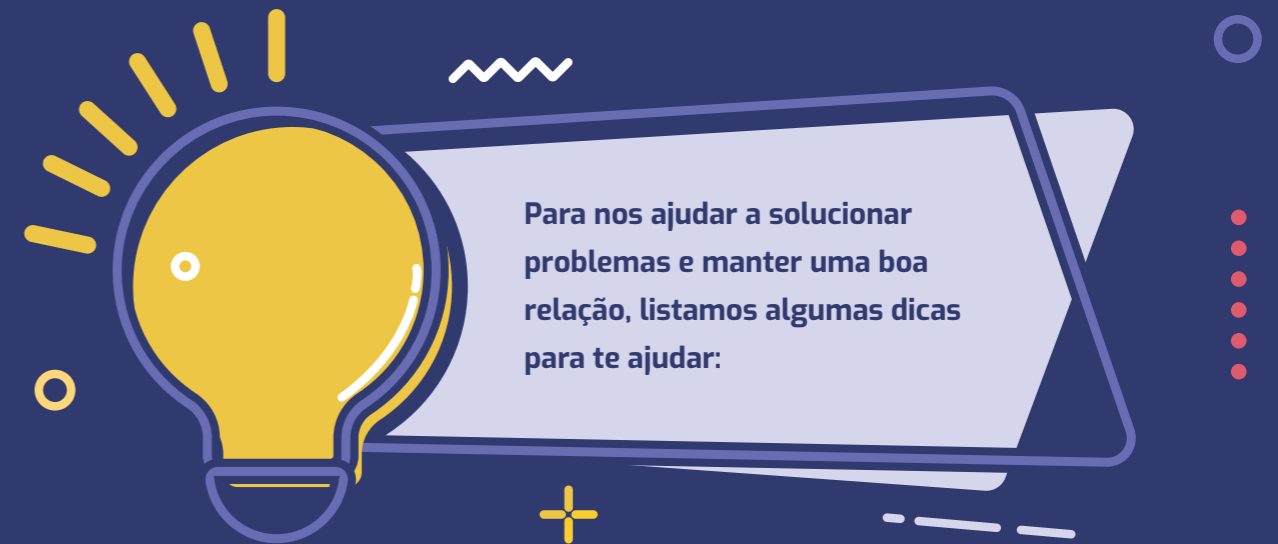
## Sem Comunicação Violenta

"Pedro, eu não sei mais o que fazer com você! Você é irresponsável, não faz nada, vive nesse celular, você está se tornando um problema. Esse é o meu último aviso!"

## Como você pode colocar em prática a CNV?

Para modificar a maneira de se comunicar com o mundo é importante colocar em prática o que aprendeu aqui sobre a comunicação não violenta.

A CNV está pautada na cooperação dos seres humanos entre si, promovendo o respeito, a atenção e a empatia, mas como posso colocar em prática tudo que aprendemos até agora?



Para nos ajudar a solucionar problemas e manter uma boa relação, listamos algumas dicas para te ajudar:

1. Escute atentamente, é necessário que preste atenção em qual desejo está sendo dito;
2. Observe a situação, apenas foque em entender a mensagem, sem julgamentos, reações ou diagnósticos;
3. Essa prática foca nos motivos que levam as pessoas a fazerem algo e não apenas no que elas fazem.
4. Pratique a empatia, coloque-se no lugar do outro;
5. A escuta ativa é importante, ouça com atenção e consciência, procure através da empatia se conectar com sentimentos expressos pelo outro e perceba o tamanho da sua dor;
6. Atente-se aos feedbacks ao longo da conversa, o que os outros estão dizendo sobre e para você e que gestos eles estão fazendo;
7. Exercite a autoavaliação, se perceba! Como está a sua postura, tom de voz, e expressão? Não adianta falar o que precisa de uma forma rude ou agressiva.
8. Não tenha medo de mostrar sua vulnerabilidade, ela pode abrir caminhos que você não imaginava.
9. Seja paciente! Você está aprendendo e nem todos conhecem CNV ou estão prontos para falar sobre certos assuntos.
10. Não desista!

## Agora chegou a sua vez, vamos treinar?



Chegou a hora de você exercitar como se utilizar dessa nova maneira de pensar, se comunicar e se expressar:

Convidamos você a pensar em uma situação que te desagrade, quando alguma pessoa se comporta de uma maneira que você não gosta.

### A - Pense em uma situação

Exemplo: Filho, quando vejo as suas roupas sujas no chão.

C - Como se sente quando a pessoa se comporta assim. (somente sentimentos: raiva, frustração, medo, tensão, susto, tristeza, confusão).

Exemplo: Me sinto irritada

E - Faça pedido claro e concreto, a partir das suas necessidades.

Exemplo: Você poderia colocar suas roupas sujas dentro do cesto?

•••••

Esperamos que você tenha aprendido um jeito novo de se comunicar e se relacionar consigo e com os outros. Pratique sua "musculatura emocional" e seja assertivo, inclusivo e empático. Diminuir conflitos e melhorar relacionamentos ajuda na nossa saúde mental e social. Quer saber mais? Pois na internet em um monte de vídeos legais ensinando sobre a CNV, ao lado listamos alguns deles:

### B - Descreva o comportamento

Exemplo: Desorganização, desleixo e falta de empatia

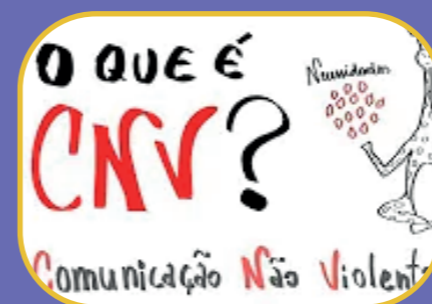
D - Imagine falar com a pessoa e expressar a razão de como se sente, destacando suas necessidades.

Exemplo: Precisamos de organização por morarmos juntos

## Referências:

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

## Vídeos sugeridos:



<http://bit.ly/VideoCNV>



<http://bit.ly/entendendoaempatia>



<https://bit.ly/giveintogiven>





# USO DA TECNOLOGIA



Você já parou para pensar como seria a sua vida sem a tecnologia? Por sabermos o quanto a tecnologia é importante e estarmos cada vez mais conectados, saber usá-la de um jeito esperto, saudável, consciente e responsável é fundamental nos dias de hoje.

Talvez você já tenha sentido cansaço depois de usar o computador ou o celular por muito tempo, ou nem se dado conta do tempo que ficou conectado, ou até se deparado com coisas online que não foram tão legais. Da mesma forma que aprendemos um monte de conteúdos na escola e como lidar conosco e com outros também precisamos aprender o que nos faz bem e nos faz mal no mundo digital.

## Uso consciente tem relação com:

- A forma como interagimos e consumimos a tecnologia,
  - Fazer boas escolhas online
  - Saber usar os canais de denúncia
  - Estar esperto com a quantidade de horas de telas
  - Conseguir interagir também fora do mundo online
  - Usar o que a internet tem de bom ao nosso favor
  - Estabelecer limites de uso e de notificações
  - Evitar usar o telefone antes de dormir ou durante a madrugada
  - Refletir sobre o que você vê na internet
- (não acredite em tudo e nem fique se comparando com os outros)*

# MAS O QUE É ESSE TAL DE USO CONSCIENTE DA TECNOLOGIA?

É parar de usar a internet?  
É colocar controle de tempo?  
É só ver coisas boas?



É importante ficarmos ligados na quantidade de horas que passamos na internet e mexendo no celular, computador ou tablet, pois o uso excessivo desses dispositivos pode trazer consequências à nossa saúde física, social e mental.

Claro que durante o período da pandemia isso muda um pouco porque agora também precisamos da internet para estudar, mas, ainda assim, é preciso ter um equilíbrio.

Você pode encontrar mais informações e discussões bacanas sobre o uso consciente da tecnologia e da internet no site da **SafeNet Brasil** - <https://new.safernet.org.br>

Além de coisas legais, que vamos falar mais para frente, também podemos encontrar e passar por situações delicadas, difíceis e até perigosas. É importante conhecê-las e saber o que fazer se isso acontecer com você ou algum amigo.



## Algumas dessas situações que você pode encontrar na internet:

**Cyberbullying:** é uma das situações mais comuns de encontrar na internet. Quando acontecem práticas de agressão moral, psicológica e violências, organizadas por grupos contra uma determinada pessoa via internet com o intuito de prejudicar, magoar, intimidar, humilhar ou machucar o outro. O cyberbullying é crime e passível de punição pelo código penal brasileiro.

**Fake news:** Notícias falsas e fabricadas que levam à desinformação ou boatos via jornal, televisão, rádio, online e nas mídias sociais com o objetivo de enganar, a fim de obter ganhos financeiros, políticos, espalhar o medo, enganar e muitas vezes têm manchetes sensacionalistas e exageradas. Você já recebeu ou leu alguma fake news?

**Cultura do cancelamento:** Inicialmente, tinha como objetivo lutar por justiça social e pelo ambiente. Porém, a cultura do cancelamento tornou-se perigosa, pois pode ameaçar uma pessoa injustamente e também nos desestimula a lidar com o contraditório de forma respeitosa, exercitando a capacidade de argumentação. Gera a tendência de nos fecharmos em bolhas apenas com pessoas que pensam como nós. Pense antes de postar qualquer coisa sobre uma pessoa na internet, pois essas atitudes podem, inclusive, terem sérios impactos em sua saúde mental.

**Jogos e desafios:** Muitas vezes eles aparecem na mídia ou tem vários vídeos ensinando como fazer ou mostrando outras pessoas fazendo. Pois saiba que isso além de perigoso pode levar à morte. No começo, pode parecer brincadeira, mas depois vai ficando cada vez mais complicado sair do suposto jogo. Se quiser saber mais sobre isso, visite o site [institutodimicuida.org.br](http://institutodimicuida.org.br) e veja a série especial sobre jogos e desafios feita pelo Vita Alere em conjunto com a Safernet, que você acessa pelo [www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br).

**Sextorsão:** Acontece quando há uma divulgação, compartilhamento, vazamento não consentido de imagens íntimas ou do Sexting (expressão da sexualidade na adolescência através da divulgação de conteúdos eróticos ou sensuais por celulares, seja por texto, foto ou vídeo). Em alguns casos, pode haver ameaça e chantagem. Veja esse infográfico que ajuda a saber o que fazer em caso de sextorsão: <https://new.safernet.org.br/content/infografico-como-denunciar-sextorsao>

**Pornô de vingança:** Divulgar imagens eróticas ou de nudez de uma pessoa, que as enviou à outra acreditando que seria confidencial, mas que as divulga como forma de punição ou vingança.

**Aliciamento sexual online:** Sabe quando alguém se aproxima de uma criança ou adolescente com a intenção de estabelecer uma relação de amizade/confiança, mas no final das contas, o que essa pessoa quer é se aproveitar de uma situação e usar isso para te deixar numa situação bem difícil? Então, é assim que o aliciamento sexual online acontece. O pedófilo, além de convencer a não falar para ninguém e nem pedir ajuda, tem o objetivo de instigar, assediar ou constranger para que a criança ou adolescente pratique ato libidinoso ou sexual, que pode incluir facilitar ou induzir o acesso a materiais contendo cena de sexo explícito ou pornográfica e/ou induzir a se exibir de forma pornográfica ou sexualmente explícita. Muitas vezes, esse material é utilizado para convencer, chantagear ou seduzir para produzir imagens sexuais ou eróticas e assim, cometer o abuso online ou offline.

### Se liga! Se você perceber que:

- Fica muito nervoso ou ansioso de ficar sem o seu telefone ou dele ficar sem bateria
- Está com problemas de dormir e de se desconectar durante a madrugada
- Sente frequentes dores no pescoço ou cervical
- Sente dores na mão e no antebraço
- Sente-se triste ou ansioso ao usar redes sociais
- Troca atividades e encontros para ficar na rede
- Não consegue desconectar

**ATENÇÃO: É hora de rever sua relação com a tecnologia.**



Vale lembrar que nem tudo que está na internet é real e, por isso, é importante um senso crítico em relação aos conteúdos. Ninguém tem a vida perfeita ou é 100% feliz a todo momento, como mostram algumas redes sociais. As fotos só demonstram um instante e são selecionadas por quem posta. Nossa vida é feita de muitos momentos com seus altos e baixos. Passar por situações difíceis e que nos deixa triste faz parte e buscar ajuda pode ajudar muito a superarmos as dificuldades (Scavacini et al, 2019). Para saber mais sobre como a internet pode ajudar na promoção de saúde mental, confira a **cartilha do Instituto Vita Alere sobre prevenção de suicídio na internet para adolescentes**, disponível gratuitamente em: [www.vitaalere.com.br/materiais-online](http://www.vitaalere.com.br/materiais-online) Como a gente falou anteriormente, tem muita coisa legal que a internet traz... vamos colocar algumas e convidamos você a listar quais são as 4 coisas legais que a internet traz para você:

- Nos conecta com pessoas queridas
- Nos ajuda a aprender conteúdos novos
- Podemos ver filmes e séries
- 
- 
- 
- 



## < Como usar a internet a seu favor >

E aqui vão mais algumas dicas que podem tornar o uso da internet mais positivo em seu dia a dia

(SCAVACINI et al, 2019; SAFERNET):

Identifique quanto tempo você fica online nas redes sociais e jogos;

Evite e denuncie conteúdos estranhos, que estimulem a violência ou o preconceito

Não compartilhe informações das quais não se tem certeza ou que exponham colegas de maneira pejorativa

Não se exponha na internet. Analise o conteúdo antes de postá-lo, para que você não corra o risco de ser mal interpretado

Crie ou participe de comunidades de cuidado e pertencimento, como clubes de debate de séries e livros; grupos de voluntariado; entre outros

Procure locais e pessoas confiáveis que possam ajudar você ou seus amigos

Aprenda a usar as configurações de privacidade nas redes sociais

Não deixe seus dados pessoais abertos a pessoas que não conhece

Não use a mesma senha para todos os seus aplicativos e sites

Pense antes de compartilhar um conteúdo

As relações estabelecidas na internet merecem os mesmos cuidados tomados no contato pessoal

Se tiver algo de íntimo para dizer a alguém e queira guardar segredo, ligue para a pessoa ou fale pessoalmente

Cuidado com os check-ins que você faz, qualquer pessoa pode saber a sua localização ou o quanto frequenta alguns locais

Não se deixe fotografar em cenas comprometedoras, nem mesmo envie qualquer foto sua a uma terceira pessoa. Por mais que confie em quem está recebendo o material, o conteúdo pode cair em mãos erradas.

Cuidado com links e emails que recebe, muitos podem conter vírus

Faça prints e grave conversas que tenham relação com ameaças ou violências (gênero, raça, sexual, moral)

Não compartilhe imagens sem consentimento

# Quer saber como tem usado a internet? Faça o quiz!

## 1) Quando a internet cai, você se sente:

- A) mal-humorado, sem saber o que fazer (3 pontos)
- B) entediado, esperando a internet voltar (2 pontos)
- C) conformado e logo arrumo outra coisa para fazer (1 ponto)
- D) não sinto nada, sei que logo ela volta

## 2) Quantas horas por dia você fica na internet (além do horário de aulas):

- A) mais de 12 horas (3 pontos)
- B) de 8 a 12 horas (2 pontos)
- C) de 4 a 8 horas (1 ponto)
- D) de 1 a 4 horas

## 3) Quando você está online, você acha que perde muito tempo em conteúdos sem tanta importância?

- A) não (0 pontos)
- B) às vezes (1 ponto)
- C) muitas vezes (2 pontos)
- D) sempre (3 pontos)

## 4) Como você avalia sua interação com as pessoas presencial e virtualmente:

- A) sou uma pessoa completamente diferente no meio virtual (3 pontos)
- B) percebo que sou um pouco mais desinibido pela internet (2 pontos)
- C) sou da mesma maneira nas duas situações

## 5) Quando você se depara com conteúdos que não são legais, o que você faz:

- A) fico mal, mas busco mais sobre o assunto (3 pontos)
- B) fico mal e procuro outro tipo de conteúdo (2 pontos)
- C) saio da internet e busco alguém para conversar (1 ponto)
- D) denuncio o conteúdo

## 6) O que você busca nas redes sociais?

- A) interação social
- B) entretenimento
- C) compartilhamento
- D) ajudar nas causas sociais

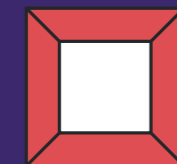
**0 a 5 pontos:** você está fazendo um uso consciente da internet

**6 a 10 pontos:** fique atento se você está usando a internet ou se está dependendo dela.

**Acima de 10:** você pode estar fazendo um uso abusivo da internet, está na hora de rever esse jeito

## Referências

SCAVACINI, K.; CORNEJO, E. R. P. U.; CESCUN, L. F. Prevenção do suicídio na internet: adolescentes (recurso eletrônico). São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019.



## Canais de ajuda



Você sabia que tem muito lugar na internet que oferece ajuda e cuidados? Existem alguns canais que podem te ajudar a encontrar atendimento, acolhimento ou mesmo fornecer informações sobre saúde mental. Listamos alguns deles aqui:

**CVV - Centro de Valorização da Vida:**  
[cvv.org.br](http://cvv.org.br)

**Mapa Saúde Mental:**  
[mapasaudemental.com.br](http://mapasaudemental.com.br)

**SaferNet Brasil:**  
[new.safernet.org.br](http://new.safernet.org.br)

**Pode Falar UNICEF:**  
[podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)

## Para quem quiser saber mais

**1) Quero me Cuidar e Quero me Inspirar:** Diversos conteúdos pensados exclusivamente para adolescentes e jovens, depoimentos de pessoas que precisaram lidar com questões de saúde mental e que podem ser acessados pelo site [podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)

**2) Guias de saúde mental do Instituto Vita Alere no @vitaalere** (disponível apenas pelo aplicativo Instagram) tem um monte de dicas e conteúdos legais para promover a saúde mental!

### 3) Campanha #EmCasaCom Saúde

A campanha #EmCasaComSaúde foi idealizada pelo Instituto Vita Alere, em parceria com o Facebook, o Jornal Estadão e o UNICEF no início do isolamento social causado pela pandemia do coronavírus em 2020. Seus objetivos são de compartilhar dicas para incentivar as pessoas a manter seu autocuidado emocional durante esse período e foram compartilhadas em pequenos cards coloridos, divididos em vários temas e que podem ser baixados gratuitamente no site do Instituto Vita Alere.

### 4) Projeto AmarElo Prisma – Emicida

Em um projeto inovador que fala sobre a construção conjunta de jornadas, o rapper Emicida aborda 5 temas diferentes, em episódios apresentados em seu canal do YouTube e também disponíveis em um podcast muito bacana com profissionais de diversas áreas. No segundo episódio da série, denominado “Movimento 2: Clareza/Mente” o tema abordado é saúde mental e vale a pena conferir o bate papo entre o rapper, a Dra Karen Scavacini, o professor e pesquisador Caio César, o nagôterapeuta Omoloji Sena, o fotógrafo e escritor Roger Cipó e a historiadora Suzane Jardim. O episódio pode ser acompanhado na íntegra através deste link: <https://bit.ly/amareloprismaemicida>

### 5) Cartilha sobre Internet e prevenção do suicídio

O Instituto Vita Alere criou uma cartilha para falar sobre a internet e a prevenção do suicídio para adolescentes. Acesse <https://bit.ly/suicidiointernet>, confira e compartilhe com seus amigos!

## CAPÍTULO 4

# PLANOS E PROJETOS DE VIDA



**Queremos começar essa conversa sobre planos e projetos de vida com um trecho da música do Emicida.**

**Esperamos que ela seja uma inspiração, te ajude a refletir e te motive a pensar em você!**

## **Levanta e Anda - Emicida**

.....

'[...] Quem costuma vir de onde eu sou  
Às vezes não tem motivos pra seguir  
Então levanta e anda, vai, levanta e anda  
Vai, levanta e anda  
Mas eu sei que vai, que o sonho te traz  
Coisas que te faz prosseguir  
Vai, levanta e anda, vai, levanta e anda  
Vai, levanta e anda, vai, levanta e anda  
Irmão, você não percebeu  
Que você é o único representante  
Do seu sonho na face da terra  
Se isso não fizer você correr, chapa  
Eu não sei o que vai  
Eu sei, sei cansa [...]"



## **Mas por que esse tema foi escolhido?**

Porque esse tema está presente em todas as áreas de nossas vidas: para começar um projeto, estudar, visitar familiares. Muitas vezes planos e projetos precisam ser refeitos, sobretudo no contexto de pandemia mundial que estamos vivendo.

E você? Já parou para pensar em quais são seus planos e projetos? Já pensou no que precisa fazer para chegar lá? Há pessoas que admira e te ajudam a se empolgar e te fazem continuar?

Conversaremos aqui sobre a importância de pensar no futuro e iremos te ajudar no processo de imaginar, criar e planejar o que deseja - independente da situação, oportunidades e recursos que você tem agora.



# POR ONDE COMEÇAR:

Primeiro, se conhecendo melhor, do que gosta e não gosta, do que consegue e não consegue fazer.. e para isso, que tal fazer um **curtograma**?

O **curtograma** é um diagrama simples que vai te ajudar a perceber como costuma usar seu tempo. Basta pegar um pedaço de papel (ou fazer isso no computador) e dividi-lo em 4 partes, como no exemplo:

## Coisas que curto e faço

Coisas que curto e faço

Coisas que curto e não faço

Coisas que não curto e não faço

Coisas que não curto e faço

## EXEMPLOS:

### CURTO E FAÇO

- JOGAR COM MEUS AMIGOS
- ASSISTIR SÉRIES
- USAR REDES SOCIAIS
- CONVERSAR COM AS PESSOAS QUE GOSTO

### CURTO E NÃO FAÇO

- LER
- PRATICAR ESPORTES
- FAZER ATIVIDADES FÍSICAS
- SAIR

### NÃO CURTO E NÃO FAÇO

- ESPALHAR FAKE NEWS
- ACESSAR CONTEÚDOS NEGATIVOS NA INTERNET
- ME COLOCAR EM RISCO
- ME AFASTAR DOS MEUS AMIGOS
- FAZER BULLYING/CYBERBULLYING

### NÃO CURTO E FAÇO

- ARRUMAR MEU QUARTO
- ARRUMAR A CAMA
- AJUDAR A ORGANIZAR A CASA
- LAVAR LOUÇA

# AGORA É A SUA VEZ:

CURTO E FAÇO

CURTO E NÃO FAÇO

NÃO CURTO E NÃO FAÇO

NÃO CURTO E FAÇO

## Percebeu o que você faz mais fácil e o que é mais complicado e o que você não gosta?

Use o **curtograma** para ver quantas coisas tem feito por você, se tem conseguido usar seu tempo para coisas legais e divertidas, ou se sua vida anda cheia de coisas que você não gosta muito (e o quanto pode mudar isso agora).

É importante também se perguntar: "**Como eu estou e onde quero chegar?**", parece muito difícil de responder, mas pensar sobre isso pode ser um mapa que mostre o que pode te ajudar e/ou dificultar o acesso aos seus planos.

Não estamos falando que deve "decidir sua carreira/profissão" ou "o que vai fazer quando crescer", mas de um processo ativo de se descobrir e planejar onde quer chegar, que recursos precisa e começar a construir esse caminho.

## Os exercícios não precisam ser feitos em ordem, são sugestões que temos para você!

Calma, estamos aqui para te ajudar com isso, então que tal darmos mais um passo adiante. Nossa proposta agora é a construção da árvore da vida que vai te apoiar no autoconhecimento e no planejamento para alcançar os seus sonhos. Conheça a árvore da vida, da SUA vida:

### Árvore da vida

A Árvore da Vida (Denborough, 2017) é uma atividade que pode te ajudar a:

- Se conhecer melhor,
- Entender de onde você veio e como isso te afeta
- Quais suas características e qualidades,
- Entender melhor quais são seus sonhos,
- Seus desejos,
- Quais são as pessoas importantes que sempre estiveram presentes na sua vida

### VAMOS LÁ? VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- Folhas de papel,
- Canetinhas coloridas,
- Giz de cera ou
- Lápis de cor.

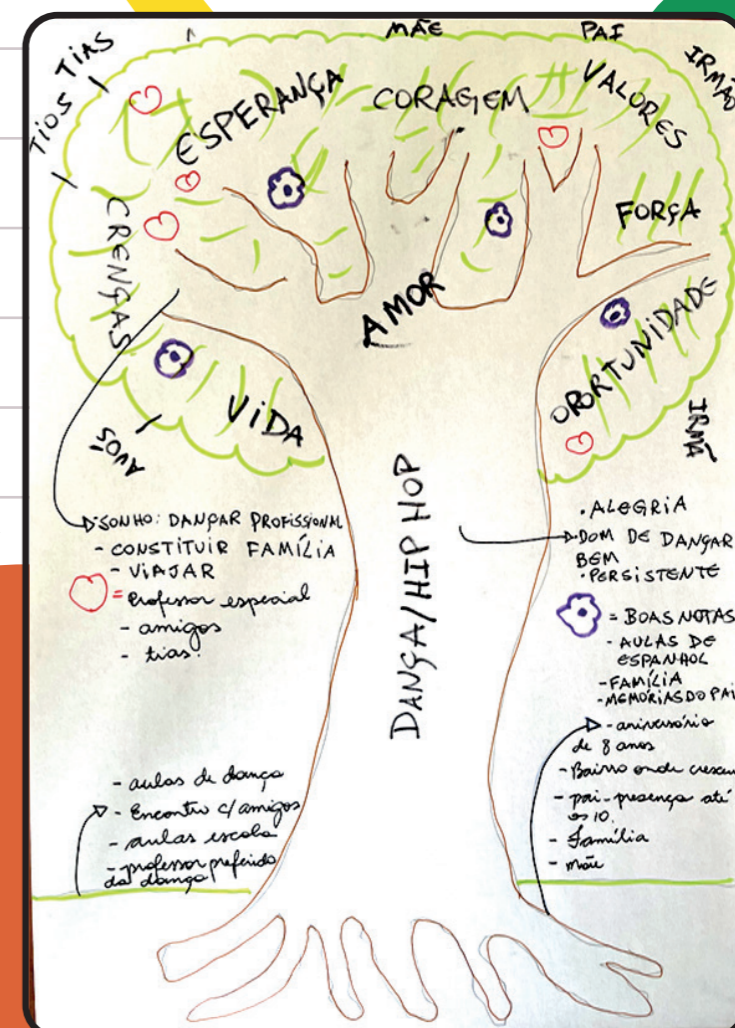
Você deve desenhar uma árvore que goste. Se inspire em árvores reais ou imaginárias. Se não conseguir pensar em nenhuma, não tem problema, colocamos um exemplo aqui para se inspirar!!

Você vai preencher cada pedacinho da árvore com algumas reflexões, palavras, nomes, qualidades, sonhos e desejos. Não existe um modelo único, uma árvore que seja certa nem errada. Existe a sua árvore..

Vamos dar um exemplo para te explicar melhor.



**Exemplo:** João - Ele tem 15 anos, gosta das aulas de dança e do hip hop. Sonha em ser dançarino profissional. Mora com a mãe, perdeu o pai aos 10 anos. Suas avós foram grande apoio desde que nasceu. Possui uma irmã e um irmão. Estuda e adora seu professor de dança. Sonha em constituir sua família e em viajar para alguma praia. Essa foi a árvore feita pelo João:





**Raízes:** representam nossas estruturas, que são compostas por heranças, memórias e tradições. Também podem ser compostas por pessoas importantes e lugares. E o que nos deixa fincados no chão e ajuda a árvore a não cair. Elas são essenciais para sermos quem somos hoje; continuam a nos nutrir e fortalecer. Utilize lembranças e histórias da sua família, de pessoas importantes que fizeram parte de sua vida e de lugares nos quais você viveu.

**Solo:** Representa o momento presente, pode colocar atividades que fazemos no dia a dia, pela nossa família, local em que moramos e projetos que estamos desenvolvendo. Qualquer situação ou coisa relacionada ao seu dia a dia. Escolha situações que faça parte do seu dia a dia e que você acredita que representem seu momento de vida atual.

**Caule:** representa nossas características positivas, então devemos listar habilidades, valores, saberes, competências e qualidades. Nosso caule nos sustenta e dá forças para construirmos o que desejamos. Lembre-se das coisas que gosta em você, colocando-as em palavras.

**Galhos:** representam nossas esperanças, expectativas, desejos e sonhos em relação à vida. Sabe aquilo que você quer conquistar? pode ser qualquer coisa, desde que seja um sonho seu.

**Flores:** significam o que temos de bom em nossa vida, podem ser pequenas conquistas ou vitórias. Aqui cabe tudo o que te faz bem e que faz parte da sua vida.

**Frutas:** representam os presentes - materiais ou não - que recebemos ao longo da vida. Podem ser pequenas gentilezas, atos de carinho, amor e cuidado. Sabe aquele abraço quando estamos tristes ou aquele chocolate para nos animar? São esses pequenos presentes que as flores representam.

**Folhas:** se referem às pessoas, parceiros/as, amigos/as, grupos e instituições que marcaram nossa vida. Também podem ser pessoas que já morreram, personagens, amigos imaginários e animais de estimação. Aquela pessoa ou aquele lugar que marcaram a nossa vida devem ser representados nas folhas.

**Sementes:** simbolizam o nosso legado, o que queremos plantar para que floresça no futuro. É aquilo que começamos a planejar hoje e que queremos que permaneça em nosso futuro.

Agora que já terminou de desenhar e preencher a sua árvore, dê uma boa olhada nela, faça ajustes se quiser e observe com calma pensando no que aprendeu sobre você e sua história de vida?

Talvez você tenha percebido coisas muito importantes a seu respeito e que nem imaginava que estavam por aí.

Pode ser que tenha descoberto coisas sobre sua família, percebido como costumam se comunicar, tomou consciência de que tem muito mais sonhos do que imaginava...enfim, pode ter sido uma boa oportunidade para se conhecer mais!

Agora que já sabe um pouco mais sobre você, o que acha de refletir sobre seu projeto de vida?

# POR QUE PLANEJAR?

**É verdade que o futuro é rodeado de incertezas e mudanças, quem poderia imaginar viver uma pandemia!**

Não conseguimos prever o amanhã, mas podemos desenhar o caminho que queremos trilhar e mesmo que a gente encontre pedras, abismos ou até atalhos para isso, consiga continuar caminhando.

Às vezes, algumas mudanças acontecem, fazendo com que a gente tenha que "recalcular a rota", saber que podemos fazer isso a qualquer momento pode aliviar a tensão de acreditar que não temos escolha.

## E mesmo com tudo isso vale a pena planejar! Veja só o que ganha:

- Auxilia na definição de **metas e objetivos**, afinal, não dá para ter tudo ao mesmo tempo.
- Favorece a definição de estratégias, pois ao sabermos **onde queremos chegar**, podemos começar a pensar em tudo que precisamos fazer para chegar lá e assim ter nosso próprio jeito de como fazer isso.
- Ajuda a estabelecer prazos, afinal podemos ter planos para um ano, dois, cinco, dez! Você que decide!
- Possibilita o **desenvolvimento de habilidades**, pois dependendo do que quero, talvez eu precise **aprender coisas novas** ou **me dedicar de um jeito diferente** para algo que eu já faço. E olha, mesmo que tenha medo de tentar coisas novas, respira fundo e tenta!
- Promove o **autoconhecimento**, pois também ajuda a descobrir **o que eu gosto** e **me faz bem**, o que me **empolga** e **me dá brilho nos olhos** e o que **consigo me ver fazendo** ou não.



## Vamos fazer mais um exercício?

Faça uma tabela, ou um mapa mental, ou qualquer outra forma de expressão que prefira. Faça 4 colunas (sugestão tá, você pode colocar quantas quiser) e coloque na primeira a ordem do que acha mais importante, depois quais são seus metas, objetivos e sonhos.

Na próxima coloque o que precisa fazer para chegar lá (como deve ser preparar) e quando quer que isso aconteça, tipo, daqui a 1 mês, 1 ano?

## MAS, SEJA RAZOÁVEL COM VOCÊ HEIN!

Ordem de importância

Metas, objetivos e sonhos

O que preciso fazer para conseguir

Quando quero conseguir isso

- Trace metas e objetivos: se eu fizer essa escolha agora, como isso pode mudar o que quero?
- Entenda o que é importante para você e não deixe que nada te impeça de sonhar: tente identificar o que realmente é um desejo seu e o que são as expectativas dos pais, família e da sociedade.
- Questão do foco: se manter focado em atingir o que quer, ajuda a seguir pelo caminho que escolhemos, mas é muito importante saber que tudo bem se interessar e conhecer coisas novas e mudar de opinião e sonhos. Lembre-se do porque fez essa escolha.
- É natural sentir uma certa angústia na adolescência/juventude e até durante a pandemia, às vezes pensar no futuro pode ser estressante, por não conseguirmos ter certeza do que vai acontecer. Alguns dos medos são muito comuns, como o medo do compromisso ou medo de tomar decisões que sejam definitivas;
- Tente sentir prazer ao fazer esses exercícios e pensar nos seus planos, não se afobe. Faça do seu jeito e no seu tempo. Permita-se sonhar e planejar!

## Mas e se eu não tiver certeza?

Quem nunca teve dúvida? Escolhas e dúvidas fazem parte da nossa vida, porém elas nos ajudam a pensar melhor em que caminhos queremos seguir. E tudo bem se não tiver certeza ou mudar de ideia depois!

**Lembre-se que não escolher nada é também uma escolha! Posso te passar umas dicas sobre isso?**



## Vamos dar mais um passo? Aqui é mais uma sugestão de exercício de planejamento da cartilha

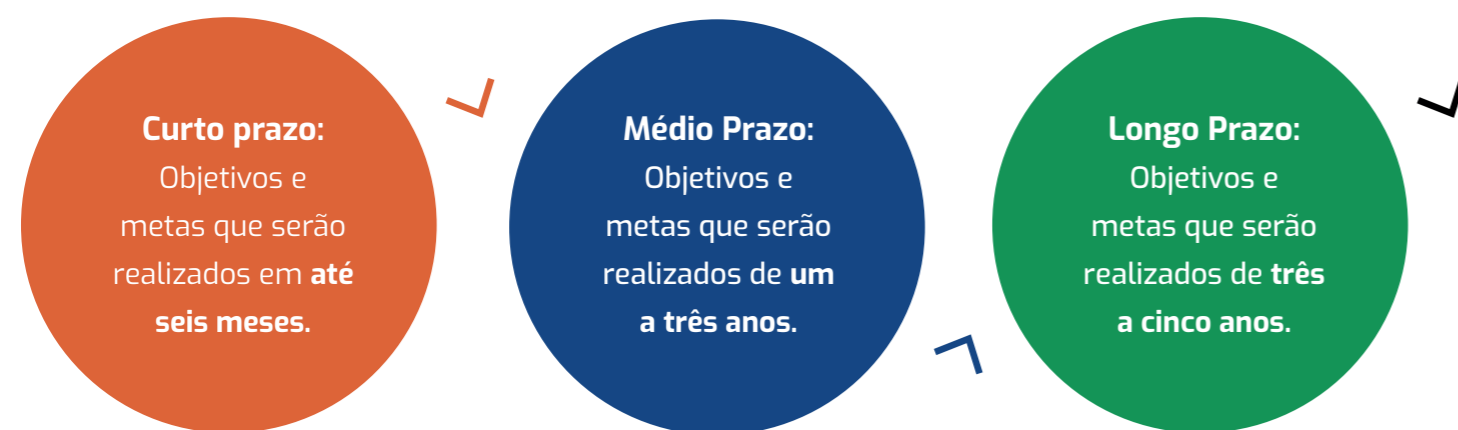
Chegou a hora de você colocar seus planos e projetos no papel com o planejamento de curto, médio e longo prazo. Daremos um exemplo para te ajudar.

Pode ser construído em uma lista, um quadro, uma agenda, um aplicativo no seu celular ou até em um pedaço de papel, o essencial é que você possa refletir e registrar seus objetivos e metas, traçando um planejamento para alcançá-los.



### 1. Pense nos seus objetivos

a. você pode separar em objetivos de vida, de carreira, de família, de estudos, amor (ou qualquer outro que quiser) de acordo com o tempo que vai demorar para eles se realizem e os separe nas categorias abaixo:



2. Preencha os três itens (curto, médio e longo prazo) com pelo menos dois objetivos em cada.

3. Traçado os objetivos, chegou a hora de definir qual seu plano de ação para cada um deles, respondendo as perguntas abaixo, é muito importante que você tente detalhar ao máximo cada resposta:

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| A. O que vou fazer?  | E. Por que será feito? |
| B. Quem vai fazer?   | F. Como fazer?         |
| C. Quando vou fazer? | G. Quanto vai custar?  |
| D. Onde será feito?  |                        |



## Planejamento a curto prazo (Até um ano)

Objetivo: Cuidar mais de mim.	Objetivo: Retomar os estudos
<b>O que vou fazer?</b> Cuidar mais de mim.	<b>O que vou fazer?</b> Retomar os estudos (escola, ensino técnico, cursos, faculdade).
<b>Quem vai fazer?</b> Eu mesmo.	<b>Quem vai fazer?</b> Eu mesmo.
<b>Quando vou fazer?</b> 4 x por semana	<b>Quando vou fazer?</b> Próxima semana.
<b>Onde será feito?</b> Em casa usando a internet	<b>Onde será feito?</b> Instituição de ensino.
<b>Por que será feito?</b> Preciso melhorar minha saúde mental e física.	<b>Por que será feito?</b> Preciso estudar e me especializar.
<b>Como fazer?</b> Farei exercícios em casa com a ajuda de vídeos na internet, começarei com 2 x por semana. Nos outros dois dias da semana vou fazer algo que gosto e sei que faz bem, como praticar respiração e cuidar da minha alimentação.	<b>Como fazer?</b> Pesquisar cursos e possibilidades. Buscar informações com a instituição de estudos, como preço e bolsas de estudo, datas, horários, distância e tempo de duração. Terei que reservar ou guardar dinheiro.
<b>Quanto vai custar?</b> Exercícios: nada, vou usar a internet Respiração: nada, posso praticar com aplicativos gratuitos Cuidar da alimentação: nada, vou fazer escolhas mais saudáveis com o que já tenho em casa.	<b>Quanto vai custar?</b> Mensalidade Passagem do transporte público (ver desconto e/ou gratuidade para estudante) Materiais Alimentação



## O que achou? Bora fazer?

Na internet você encontra vários exemplos de planejamento e de exercícios para te ajudar nessa tarefa.

O planejamento não deve trazer angústia ou ansiedade extrema.

Seja paciente com você e seu momento de vida.

Pense nisso como uma forma de conhecer você mesmo, o que você quer e onde quer chegar.

**Aproveite! Faça planos, sonhe e se prepare!**



### Dicas: \_\_\_\_\_

- Pense e refaça sua árvore da vida e seu planejamento de vida de tempos em tempos, as coisas mudam, as pessoas mudam e nossos sonhos e desejos também. Sempre atualize suas metas.
- Seu planejamento só pode funcionar se você cumprir seus planos. Você é seu maior compromisso!
- Não deixe de fazer planos.
- Acompanhe e registre sua evolução.

**Esperamos que este material tenha te ajudado a se conhecer um pouco mais e a refletir sobre as possibilidades!**

## Materiais Sugeridos:

Aplicativos de planejamento: Todoist, Trello, Google Agenda e Asana.

## Referências:

Denborough, David. Práticas Narrativas coletivas. Dulwich: Dulwich Centre Publications, 2017

Santos, Alexandre Henrique. Planejamento Pessoal - Guia para Alcançar Suas Metas. Editora: Vozes Nobilis.

## Sobre o livro:

**Título:** Saúde Mental de Adolescentes e Jovens

**Organização:** Karen Scavacini e Joana Fontoura

**Autoria:** Karen Scavacini, Mariana Filippini Cacciocarro, Milena Reis Pereira, Gabriella Costa Pessoa, Erika Perina Motoyama

**Revisão:** Gabriela Goulart Mora

**Projeto Gráfico:** Kamguru Design

**Editora:** Instituto Vita Alere

**Local:** São Paulo/SP

**Ano:** 2021 **Edição:** 1ª

**ISBN:** 978-65-80351-05-3

**Apoio:** UNICEF

## Como citar esse livro:

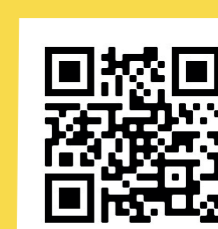
**APA 7th:** Scavacini, K., Cacciocarro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.

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

**Acesse nossas outras cartilhas:**



**Pode Falar UNICEF:**



## Ficha catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Lumos Assessoria Editorial  
Bibliotecária: Priscila Pena Machado CRB-7/6971

S255 Saúde mental de adolescentes e jovens [recurso eletrônico] / Karen Scavacini ... [et al.] ; organizadores K. Scavacini e J. Fontoura ; revisora Gabriela Goulart Mora. — 1. ed. — São Paulo : Instituto Vita Alere, 2021. Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.  
ISBN 978-65-80351-05-3

1. Adolescentes - Saúde mental. 2. Jovens - Saúde mental. 3. Serviços de saúde mental. 4. Aconselhamento em saúde mental. 5. Comunicação não violenta. I. Scavacini, Karen. II. Cacciocarro, Mariana Filippini. III. Pereira, Milena Reis. IV. Pessoa, Gabriella Costa. V. Motoyama, Erika Perina. VI. Fontoura, Joana. VII. Mora, Gabriela Goulart. VIII. Título.

CDD 362.204251

Realização:



INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Capa, diagramação e design:

