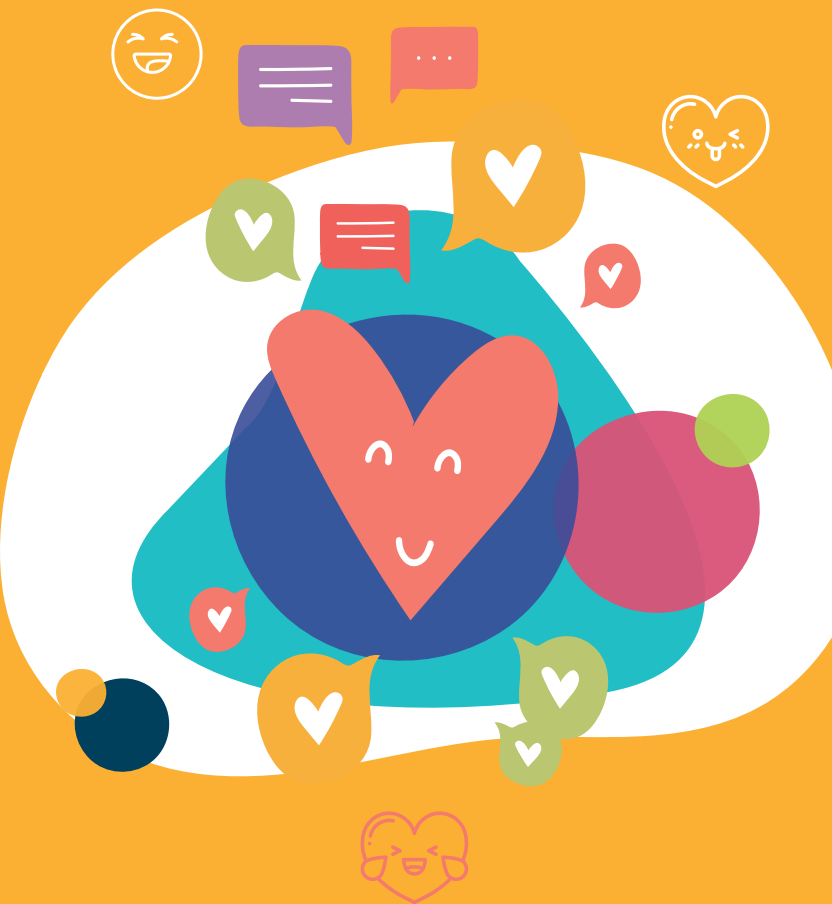


Guia do Saber Lidar com a

Saúde Emocional em família



Uma iniciativa
ASEC Brasil

@movimentosaberlidar

Índice

Carta à família	4
1. Apresentação e As diferentes faixas etárias	6
2. Saber Lidar com a Saúde Emocional	8
3. Como usar o guia	10

Lidar com Relacionamentos	18
5-9 anos	20
10-15 anos	26
5. Glossário	32
6. Conte pra Gente	36
7. Onde buscar ajuda e informações	38

Carta à família

Este guia foi desenhado para que você e sua família possam aprender a lidar de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, que geralmente enfrentamos sozinhos e, muitas vezes, no grupo da família.



Ao vivenciarmos as atividades do guia, poderemos:

- Potencializar o desenvolvimento emocional das crianças e dos adolescentes por meio de atividades realizadas em casa, com a participação de membros da família
- Proporcionar a vocês, pais/responsáveis, a oportunidade de aprender conceitos básicos de saúde emocional para desenvolverem um novo olhar para a educação dos seus filhos
- Motivar a troca de ideias, de experiências e boas práticas com outros pais
- Potencializar o estreitamento do relacionamento com a(s) escola (s)/instituição (ções) que as crianças e/ou os adolescentes frequentam

Apresentação

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido originalmente por Tania Paris, fundadora da **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças/Movimento Saber Lidar**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhado com voluntários do CVV Centro de Valorização da Vida Comunidade, visando ajudar crianças a lidar com dificuldades.

Mais recentemente, estas atividades ganharam um novo design – utilizado em grande parte neste guia – com o trabalho voluntário das designers Danielle Menezes e Jennifer Corrêa. E foram adaptadas também para o público jovem pela Equipe da ASEC.

Com a parceria com o Instagram, estas atividades assumem agora uma nova dimensão: contribuir para a **promoção da saúde emocional das famílias**.

Esperamos que o percurso aqui proposto possa fortalecê-los para o enfrentamento de dificuldades, tanto individualmente, como também em família, proporcionando maior autonomia para as crianças e adolescentes, como também abrindo espaço para conversas mais francas e maior conexão entre pais e filhos.

As diferentes faixas etárias

As atividades do guia estão divididas em duas faixas etárias: **de 5 a 9 anos e de 10 a 15 anos**, com adequações em função da linguagem e interesses mais comuns para cada idade.

Se seus filhos estão em ambas faixas etárias, nossa sugestão é que você leia antecipadamente as atividades para as diferentes idades e pense, com base nas propostas, como pode motivar a participação de todos juntos. Caso isto não seja possível, você pode realizar as atividades separadamente.



Saber lidar com a saúde emocional

O que significa, afinal, saber lidar?

Estudos apontam que um fator importante para a saúde mental de nossas crianças e jovens é a aquisição de habilidades para melhorar seu próprio bem-estar. Estas habilidades incluem, dentre outras, buscar estratégias para lidar com as dificuldades – ou estratégias de *coping*.

Sempre que estamos diante de uma situação difícil ou estressante, usamos estratégias para lidar com a situação. Embora este processo normalmente seja feito de forma automática, podemos aprender a pensar ativamente sobre estas estratégias. Isto contribui para lidarmos de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, fortalecendo a autoestima, a sensação de competência e nosso bem estar geral.



Pense em uma situação difícil que você conseguiu resolver de forma positiva, agindo de forma consciente e ponderada. Como você se sentiu?

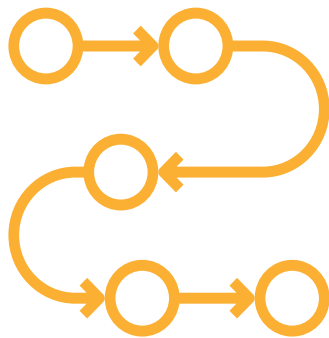
As atividades deste guia baseiam-se na concepção de que podemos fortalecer nossos filhos e **promover a saúde emocional de toda a família** desenvolvendo estratégias para **saber lidar com nós mesmos, com os outros e com as dificuldades** que enfrentamos na rotina – dentro e fora de casa.

Como usar o guia?

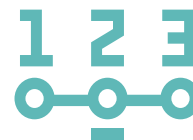
FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES



Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para configurar um momento em família e também para motivar as crianças e jovens a participar.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ



Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez**, uma vez por semana, e aproveitar todos os momentos do dia a dia para reforçar o que aprenderam, exercitando o que foi proposto na atividade, como por exemplo, identificar os sentimentos.

Nossa sugestão é que vocês possam **seguir a sequência sugerida pelo guia**, uma vez que os temas se tornam gradativamente mais complexos. Mas, em função de situações específicas da família, vocês podem também escolher a atividade que julgar mais oportuna para cada momento.

! **Mais importante do que a atividade em si, é o clima que se cria neste momento em família. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item a seguir: “Ambiente para as atividades”.**

Como usar o guia?

AMBIENTE PARA AS ATIVIDADES

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o conforto e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças e jovens** sendo que, ao mesmo tempo, deve possibilitar que se concentrem.

A sugestão é que todos vocês possam se dedicar integralmente a este momento, deixando de lado o celular e outros compromissos para realizarem as atividades e conversarem sobre elas.

Muito mais importante que o ambiente físico é o ambiente emocional. As crianças precisam se sentir acolhidas e respeitadas - e isso reflete a postura do adulto, não apenas dele para com as crianças e jovens, mas também na sua participação.



O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada pessoa como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor os membros da família;
- Considerar positivamente o que cada pessoa diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com os seus membros;
- Ajudar a criança ou jovem a refletir sobre suas ideias ou comportamentos, ao invés de criticar.

Como usar o guia?

SEQUÊNCIA DE CADA ATIVIDADE

É interessante transformar o momento do “Guia do Saber Lidar com a Saúde Emocional em Família” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para a participação de todos.

Sugerimos a seguinte sequência:



1. AQUECIMENTO

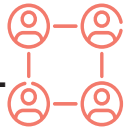


Uma brincadeira ou jogo para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, é **essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se seus filhos gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma sempre que forem desenvolver as atividades do guia. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito também. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de natureza cooperativa e inclusiva – para que todos tenham a oportunidade de participar.



2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira ou jogo, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração. Música suave ajuda.** Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se vocês preferirem. Pode-se usar meditações guiadas ou simplesmente pedir para todos fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves. Crianças menores podem gostar de oferecer, por exemplo, massagem nos ombros dos pais. Enquanto os mais velhos podem se envolver sugerindo músicas ou exercícios.



3. ATIVIDADE PRINCIPAL

Se tiver chances, leia a atividade com antecedência para **decidir de que forma gostaria de propô-la para sua família. E, se quiser, providenciar materiais simples, como lápis e papel, sugeridos em algumas atividades.**



4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento.** Vocês podem fazer um desenho individual ou coletivo que represente o que a atividade significou ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

REGISTRO

Diversas atividades sugerem algum tipo de registro, como desenhar ou escrever listas de estratégias. O que pode ser feito individual ou coletivamente. Ou, se preferirem, apenas oralmente. Sempre que optarem pelo registro, nossa sugestão é de que desenhos e listas sejam guardados em um lugar acessível. Assim, na medida em que realizarem as atividades, vocês terão a oportunidade de construir um repertório - ou coleção - de estratégias positivas, que, tanto pais quanto filhos, podem utilizar quando estiverem diante de dificuldades.

Lidar com relacionamentos



Relacionamentos fazem parte das nossas vidas. Temos relacionamentos de vários tipos, como: família, amigos, trabalho, grupos de estudos, e assim por diante.

Dependendo de qual for o relacionamento, pode ser muito significativo para nós.

Devemos ter em mente que começamos e interrompemos vários relacionamentos diferentes ao longo da vida, ao mesmo tempo que outros estão conosco desde muito cedo e permanecem por um longo tempo.

De qualquer forma, os relacionamentos que temos e são valiosos para nós, devem ser cuidados. Também podemos pensar em como ter novos relacionamentos, para deixar nossos dias ainda mais preenchidos de sentimentos agradáveis.

Que tal conversar com as crianças/adolescentes sobre como andam os seus relacionamentos? Perceber se os relacionamentos são legais ou não para elas pode ajudá-las a fazer escolhas que muitas vezes são difíceis e causam sofrimento, mas, a longo prazo, trazem benefícios. Conversando sobre o assunto, elas podem perceber, por elas mesmas, a necessidade dessas escolhas. Nas atividades deste guia vocês terão oportunidade para refletir sobre o tema.

atividade 1

Amizades

Amigos são aquelas pessoas de quem a gente gosta e que gostam de nós.

E é por isso que são tão preciosos quando temos problemas. Eles nos compreendem e nos ajudam. E, claro, quando são eles que têm problemas, nós compreendemos e ajudamos.

Mesmo sabendo que é tão importante ter amigos, muita gente não sabe como fazer novos amigos e nem como voltar a ser amigo de alguém com quem teve problema. Então, aqui está uma **atividade** para você pensar sobre o que pode fazer para manter seus amigos por perto:

1 Escolha um dos seus amigos, desenhe e escreva o nome dele (ou dela).



2 Faça uma lista com 3 coisas que você acha que esse amigo (ou amiga) gosta que você faça para ele (ou ela). Exemplo: ficar junto com ele (ou ela) na hora do recreio.



3 Faça outra lista com mais 3 coisas que você acha que seu amigo (ou amiga) não gosta que você faça para ele (ou ela). Exemplo: não emprestar o brinquedo para ele (ou ela).



atividade 2

Eu cuido dos meus amigos(as)



- 1** Escolha um amigo e conte a ele sobre como a amizade de vocês é importante e sobre como você gostaria que ela durasse bastante.



- 2** Diga-lhe por que você gosta dele (ou dela).



- 3** Convide seu amigo para fazer algo que vocês gostem de fazer juntos sempre que possível.



- 4** Mesmo tendo um melhor amigo e cuidando dele com muito carinho, faça novas amizades sempre que tiver oportunidade!



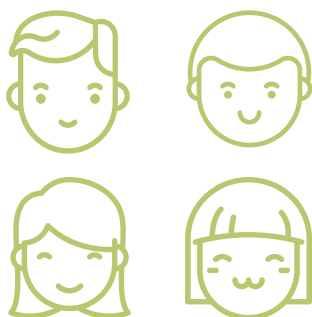
atividade 3

Eu faço novos amigos(as)



Fazer novas amizades pode ser muito legal.

Vamos experimentar?



1 Quando tiver oportunidade de conhecer alguém novo, se aproxime e se apresente, falando seu nome e perguntando o dele (a).



2 Fale sobre algo que você gosta e pergunte algo que seu (sua) novo (a) amigo (a) goste também. Vocês podem descobrir que gostam de coisas parecidas, ou mesmo trocar novas experiências.



3 Convide se novo amigo para fazer algo legal sempre que possível. E lembre-se: você pode ter vários melhores amigos.







Amizades

Diz o Emicida em sua música que “quem tem um amigo (tem tudo)”.

E, realmente, quem tem um amigo, tem muita coisa! Amigos são pessoas com quem compartilhamos ajuda e compreensão quando estamos passando por algum problema.

Mesmo sabendo da importância dos amigos na nossa vida, para algumas pessoas ou em alguns momentos da nossa vida, é difícil fazer novas amizades, ou voltar a ser amigo de alguém com quem tivemos um problema.

Para te ajudar a se conectar com seus amigos, vai uma sugestão:

- 1 Escolha um(a) amigo(a) e PENSE NELE(A).** 
 - 2 Faça uma lista com 3 coisas que você acha que esse(a) amigo(a) gosta que você faça pra ele(a). Por exemplo: indicar um filme, ajudar em alguma atividade da escola.** 
 - 3 Faça outra lista com 3 coisas que você acha que seu(sua) amigo(a) não gosta. Por exemplo: quando você não responde às mensagens dele(a).** 
 - 4 Agora procure esse(a) amigo(a) e faça essas duas perguntas: sobre o que ele(a) gosta e o que não gosta. Não fale sobre a lista que você fez.** 
 - 5 Ouça com cuidado, para aproveitar este momento para conhecer ele(a) melhor.**
- !** Confira os itens que você acertou e aqueles que você não tinha pensado. Se achar que precisa conhecer melhor ou prestar mais atenção nas suas amizades, faça essa atividade com outros(as) amigos(as).

atividade 2

Eu cuido dos meus amigos(as)

Faz parte da nossa natureza humana gostar de estar com outras pessoas, ou melhor: gostamos que as outras pessoas gostem de nós.

Você gosta quando outras pessoas gostam de você?

Em alguns momentos, a gente não sabe se outras pessoas gostam da gente e isso é muito ruim de sentir. Podemos até fingir que não ligamos, mas não saber se os outros gostam de nós incomoda pra caramba! No fundo, no fundo, precisamos realmente de alguém que goste de nós.

Vamos tentar mudar isso mostrando para outras pessoas que você gosta delas? Que tal realizar essa ação com amigos?

1

Converse com alguns amigos e amigas e combine de realizarem juntos essa ação.



2

Primeiro vocês escolhem alguém que esteja precisando saber que outras pessoas gostam dela.

3

A partir daí, vocês podem demonstrar isso de diferentes formas: uma mensagem, uma surpresa, uma música ou qualquer outra coisa que for interessante!



Quando vocês perceberem que deu certo, vocês podem incluir essa pessoa na ação e levarem essa ideia para outras pessoas!

Confiança

Confiança é uma palavra-chave em qualquer relação, não é mesmo? A sensação de achar que alguém está escondendo algo da gente é péssima. E a sensação de esconder, também.

Para manter nossas relações equilibradas e saudáveis, precisamos cuidar do quanto podemos confiar nas outras pessoas e do quanto elas podem confiar em nós.

Agora, se estamos desconfiados(as), vamos pensar no que podemos fazer?

Alguma vez você se sentiu desconfiado(a)?



Se não, ótimo!



Se sim, precisamos resolver!

Aqui temos uma sugestão de como começar essa conversa e resolver essa sensação:

- 1 Comece dizendo sobre o que a amizade significa para você.**
- 2 Diga os motivos de você ser amigo(a) dele(a).**
- 3 Conte sobre o que está te incomodando e diga que você gostaria de resolver, para que nada atrapalhe a amizade de vocês.**
- 4 Escute o que o(a) seu(sua) amigo(a) tem para te contar sobre a situação.**



GLOSSÁRIO

Neste glossário, apresentamos conceitos valiosos para uma experiência agradável com o material. Aqui estão algumas palavras-chave na atuação do Movimento Saber Lidar e da ASEC Brasil pela Promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar.

AUTONOMIA: Ter autonomia é gerir a própria vida e, assim, ser capaz de fazer escolhas baseadas no próprio conjunto de princípios e valores, podendo avaliar as consequências e lidar com elas.

ACOLHIMENTO: Nas ações de promoção de saúde mental e emocional, é importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permitam a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.

AUTOCONHECIMENTO: Significa ter o conhecimento de si mesmo, de suas características, habilidades, valores, crenças e sentimentos. O autoconhecimento nos ajuda a encontrar soluções adequadas para nós mesmos em cada situação específica.

BEM-ESTAR: Pelo conceito positivo de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar é uma dimensão da saúde, que se compreende como bem-estar físico, emocional, mental, espiritual, ambiental e social.

COMPORTAMENTOS PREJUDICIAIS: São aqueles que trazem algum prejuízo para si, para outras pessoas ou para a sociedade. Desenvolver estratégias de saber lidar com os desafios da vida é também identificar e optar por aquelas que não trazem prejuízos e que podem evitar ou diminuir o sofrimento emocional.

ESTRATÉGIAS POSITIVAS: São recursos que desenvolvemos ao longo da vida para nos sentirmos melhor ou melhorarmos a situação desafiadora em que nos encontramos. Crianças e adultos que dispõem de um grande repertório de estratégias positivas para lidar com as dificuldades sofrem menos consequências negativas após terem passado por situações difíceis ou estressantes na vida.

PROMOÇÃO DE SAÚDE: As ações e os serviços de promoção de saúde atuam a partir da intersetorialidade, entendendo que saúde é resultante de múltiplas práticas e políticas sociais para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida.

GLOSSÁRIO

PROMOVER PARA PREVENIR: Ao impactar positivamente no bem-estar e na qualidade de vida, o trabalho de promoção de saúde mental e emocional atua na redução de vulnerabilidades e fatores de risco, a médio e a longo prazo.

RECURSOS INTERNOS: São habilidades emocionais e sociais aprendidas, que promovem o fortalecimento emocional. Essas habilidades podem ter foco nas emoções, que ajudam a reduzir os sentimentos desagradáveis, e foco no comportamento, que atuam na tentativa de melhorar ou mudar a situação. A ampliação dos recursos internos constrói um leque de opções, que usamos diante de uma situação desafiadora ou estressante.

RESILIÊNCIA: É um conceito bastante utilizado na física, que significa a capacidade de um material voltar ao seu estado ou formato original depois de absorver algum tipo de impacto. No nosso contexto, a resiliência nos ajuda a lidar com desafios e problemas, passar por situações adversas e retornar ao estado de equilíbrio mental e emocional. Diferente do que acontece na física, não voltamos para o mesmo lugar, mas nos tornamos melhores e mais fortes.

SABER LIDAR: As formas como reagimos a uma situação desafiadora fazem parte do conceito de COPE (formas de lidar com as dificuldades). As reações são individuais e o processo, geralmente, é automático. O Saber Lidar é aprender a pensar ativamente e a discutir sobre quais as melhores formas de lidar com uma situação específica.

SAÚDE: Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Constituição Brasileira de 1988, saúde é um processo em constante gerenciamento, a partir de fatores individuais e sociais. A manutenção da saúde deve ser pensada de forma integral e é garantida por ações e serviços de promoção, proteção e recuperação.

SAÚDE EMOCIONAL: A saúde emocional está relacionada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com suas próprias emoções, resultando em um estado de bem-estar individual e social.

SAÚDE MENTAL: De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade.

Conte pra Gente

**Conte para a Gente:
compartilhe a
experiência de sua
família conosco.**

**Acesse pelo nosso
QR Code ou link
e responda nosso
formulário!**



shorturl.at/inqHK



Onde buscar ajuda e informações

Se você acha que precisa de mais apoio para sua saúde mental e emocional, aqui estão algumas sugestões de organizações para entrar em contato.

Centro de Valorização da Vida - CVV

Ligue 188

www.cvv.org.br

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS

www.saude.gov.br/noticias/693-acoes-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps

Centro de Referência de Assistência Social - CRAS

<http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>

Mapa de Saúde Mental

www.mapasaudemental.com.br

Onde buscar ajuda e informações

Para mais informações:

ASEC - Movimento Saber Lidar
www.movimentosaberlidar.org.br

Portal Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio

Facebook Brasil - Portal para pais
<https://www.facebook.com/safety/parents>

Facebook Brasil - Central de prevenção ao bullying para jovens, pais e educadores
<https://www.facebook.com/safety/bullying>

Google Brasil - Family link
<https://families.google.com/intl/pt-BR/familylink/>

Instituto Vita Alere
<https://vitaalere.com.br>

SaferNET
<https://new.safernet.org.br>

UNICEF
www.unicef.org/brazil

**As atividades do
Guia do Saber Lidar
com a Saúde Emocional em Família
são uma iniciativa da ASEC,**

uma organização da sociedade civil que está conectada à rede global liderada pela Partnership for Children – UK, e atua desde 2004 na promoção da saúde emocional de crianças, jovens e adultos por meio de metodologias baseadas em evidências.

A parceria com Instagram tem como meta contribuir para que famílias de todo o Brasil possam promover saúde emocional, cada qual dentro de seus contextos, com diferentes faixas etárias.

Para mais informações sobre o tema e atividades, visite :

www.movimentosaberlidar.org.br

