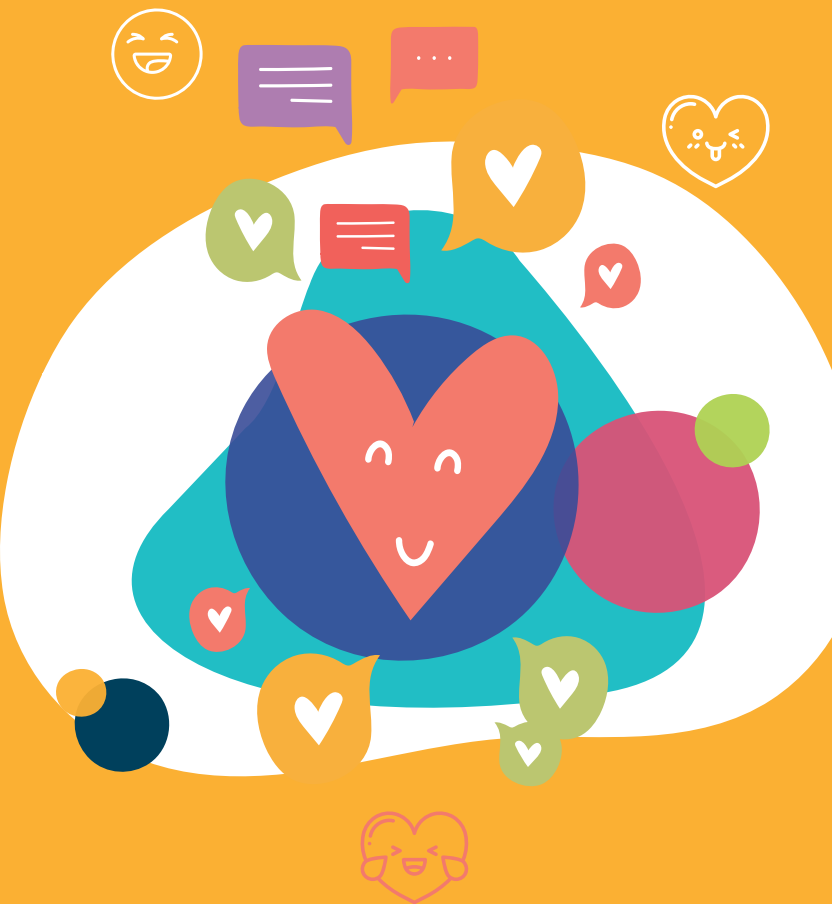


Guia do Saber Lidar com a

# Saúde Emocional em família



Uma iniciativa  
**ASEC Brasil**

@movimentosaberlidar

# Índice

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

<b>Lidar com Conflitos e Bullying</b>	18
5-9 anos	20
10-15 anos	30
<b>5. Glossário</b>	36
<b>6. Conte pra Gente</b>	40
<b>7. Onde buscar ajuda e informações</b>	42

# 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?**

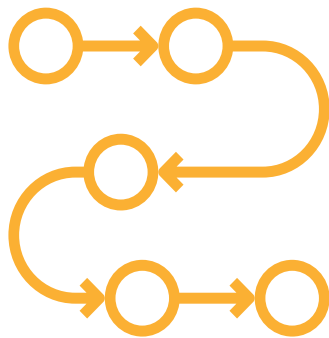
As atividades deste guia baseiam-se na concepção de que podemos fortalecer nossos filhos e **promover a saúde emocional de toda a família** desenvolvendo estratégias para **saber lidar com nós mesmos, com os outros e com as dificuldades** que enfrentamos na rotina – dentro e fora de casa.

# Como usar o guia?

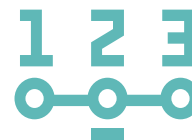
## FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES



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.

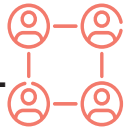




## 2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

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 conflitos e bullying



## Conflitos fazem parte de qualquer relação.

**Quando temos opiniões diferentes sobre um assunto ou quando não conseguimos chegar a um acordo sobre algo, isto é um conflito. E, muitas vezes, o conflito se torna uma briga.**

### **Você se lembra de alguma situação de conflito que foi resolvida sem brigas? O que você acha que contribuiu para isto?**

Um elemento importante para lidarmos com os conflitos é, antes de mais nada, reconhecer nossos sentimentos e buscar formas de nos sentirmos melhor. Isto nos ajuda a pensar de forma mais tranquila sobre como podemos resolver a situação, considerando os diferentes pontos de vista envolvidos.

Mas, e quando o conflito acontece porque estamos sendo intimidados ou ameaçados? Ou porque intimidamos e ameaçamos alguém? Você ou seus filhos já vivenciaram uma situação como esta?

Quando intimidamos ou somos intimidados, isto é sinal de que precisamos de ajuda! Converse com seus filhos sobre situações de intimidação e ameaça, assegure-os de que eles não têm culpa, caso sejam vítimas.

Caso eles estejam intimidando alguém, procure entender porque eles fazem isto e ajude-os a refletir sobre quais as consequências deste comportamento. Enfatize que eles podem pedir ajuda para você ou na escola. E lembre-se de que você também pode pedir ajuda.

## atividade 1

# Resolvendo conflitos

**Quando acontece de brigarmos com um amigo, ficamos chateados ou até com raiva dele, depois ficamos um “tempão” sem se falar.**



Essas brigas normalmente estão relacionadas com conflitos e aprender a resolver conflitos é muito importante para vivermos mais felizes.

**Para entender melhor como funciona um conflito:**



Imagine que essa figura é a maneira como você vê uma situação ou um problema.



E essa figura é a maneira como um de seus amigos vê a mesma situação.



E que essa outra figura é a forma como um outro amigo vê a mesma situação.

**Agora olhe para essa figura:**

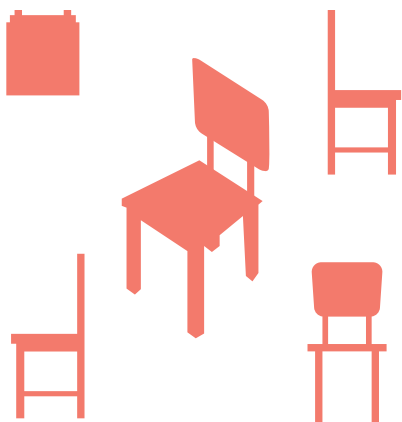
**Ela representa o problema**



## atividade 1

# Resolvendo conflitos

**Se você quiser ficar bom em resolver conflitos, pense sempre que os problemas podem ser vistos por muitos lados. E, que quando brigamos, normalmente estamos olhando um lado e nosso amigo está olhando outro.**



Responda as seguintes questões:

- 1 Qual era o formato do problema?
- 2 Quem estava certo?
- 3 Por que eu achei que meus amigos estavam errados?

Experimente lembrar de um conflito com um de seus amigos ou alguém de sua família e convide a pessoa a fazer o exercício de olhar o problema de todos os lados. É fácil:

- 1 **Você pede para ele contar para você como ele entendeu o que aconteceu quando vocês brigaram e o que ele estava sentindo. E você presta muita atenção, para tentar ver como ele via.**
- 2 **Você explica que vai ser você a contar como você estava vendo e o que sentia. E pede a ele para tentar ver como você via.**
- 3 **Por último, vocês perguntam um ao outro se conseguiram ver “mais do que um formato” para o mesmo problema!**

## atividade 2

# Rótulos

**Quando olhamos para uma pessoa (seja uma pessoa próxima ou distante), podemos nos lembrar que ela é muito mais do que aparenta ser!**

**As pessoas mudam, aprendem coisas novas, ficam diferentes da gente em algumas coisas, ficam parecidas com a gente em outras...** e ainda assim a gente vai continuar pensando que ela é somente aquele rótulo que alguém deu pra ela? E quando acontece conosco, não é muito chato?

Quando alguém sempre faz brincadeiras ou chama a gente de algo que não gostamos, isto se chama bullying e pode chatear de verdade quem está passando por isso e ainda gerar conflitos. Que tal, antes de dar um rótulo para alguém ou praticar bullying (mesmo que pareça engraçado), pensar como você se sentiria se fosse você que estivesse passando por isso?



briguento



chorão



chato

Além de não ter nada a ver, os rótulos podem fazer mal quando as pessoas começam a acreditar nele. Então, vamos fazer uma **CAMPANHA PARA TIRAR RÓTULOS?**

**CAMPANHA:**

**TIRE OS RÓTULOS**

**PARA CONHECER DE VERDADE OS AMIGOS**



**NÃO ACREDITE NO RÓTULO.**

Aproxime-se de cada pessoa e conheça quem ela é de verdade. Lembre-se de que as pessoas (inclusive você) podem mudar...

## atividade 3

# Cadê você



## Vamos falar de nós mesmos?



**Às vezes acontece de estarmos passando por conflitos, conosco mesmo ou com outras pessoas, e nos sentirmos sozinhos, ou pensarmos que é errado falar com outra pessoa sobre isso...**

Mas falar com alguém, contar o que está acontecendo, pode ser muito legal e ajudar a resolver o problema. Ou simplesmente ajudar você a se sentir melhor.

Vamos exercitar falar sobre isso?

1

**Procure alguém que seja da sua confiança para falar, uma professora, alguém da sua família, um amigo...**



2

**Comece contando como você está se sentindo (triste, chateado, com medo...).** Caso esteja com problemas com outras pessoas, talvez até esteja sendo ameaçado, peça para a pessoa que você escolheu te ajudar. Seja verdadeiro e conte tudo o que for necessário para que ela te entenda e possa te ajudar da melhor maneira.



!

**Às vezes é muito difícil falar com alguém sobre os nossos problemas e sentimentos, mas pedir ajuda não é feio e nem errado. Ao contrário, todos precisamos de ajuda em algum momento da nossa vida.**

## atividade 3

## Cadê você

**De vez em quando nós precisamos de ajuda.**

Pode ser quando não sabemos fazer uma atividade, pode ser quando não alcançamos para pegar alguma coisa que está muito alta, pode ser por uma porção de razões...



**...e também podemos pedir ajuda quando nos sentimos sozinhos.**

Agora faça uma lista de ideias de como pedir ajuda quando está se sentindo sozinho ou quer falar sobre algum problema ou sentimento desagradável; quando, na verdade, tem vontade de gritar: “Cadê você?”.

**1 Liste ideias para encontrar pessoas para ajudar quando se sentir sozinho.**



Nossa sugestão é que você discuta a sua lista com muitas pessoas e pergunte o que acham. Isso vai ajudar a todos a ficarem mais atentos em ajudar uns aos outros.

## atividade 1

# Resolvendo conflitos

**Quando brigamos com alguém, podemos ficar chateados(as) ou com raiva. Tem pessoas que, depois de uma briga, nunca mais se falam. Isso é o que chamamos de: conflitos.**

Aprender a lidar com conflitos é muito importante, em vários ambientes e relações. Se aprendemos a resolver conflitos, podemos viver mais felizes.

**Para entender melhor, imagine que esta cadeira representa uma situação:**



Essa é a maneira como você olha para a situação.



Essa é a forma como a outra pessoa vê a mesma situação.



E essa é a forma como uma terceira pessoa vê.

**Se juntar tudo isso, esse é o problema**



Qual era o problema? Quem estava certo? Por que eu achei que só eu estava certo e os outros errados?

**!**

**Para aprender a resolver conflitos, pense que os problemas podem ser vistos por muitos lados.** Tente lembrar de um conflito e convide a outra pessoa a fazer o exercício de olhar para o problema junto com você.

**1**

**Peça para a outra pessoa te falar como ela entendeu o que aconteceu quando vocês brigaram e o que ela estava sentindo. Seja atento e tente entender o que ela estava vendo.**



**2**

**Depois explique que vai ser o seu momento de contar como você estava vendo e o que você estava sentindo. Peça a ela para tentar ver como você via.**



**3**

**Por último, se perguntem se é possível olhar de diferentes jeitos para esse problema... o que vocês vêem agora?**





## atividade 2

## Rótulos

**Quando olhamos para uma pessoa (seja uma pessoa próxima ou distante), podemos nos lembrar que ela é muito mais do que aparenta ser!**

As pessoas mudam, aprendem coisas novas, ficam diferentes da gente em algumas coisas, ficam parecidas com a gente em outras... e ainda assim a gente vai continuar pensando que ela é somente aquele rótulo que alguém deu pra ela? Quando usamos o rótulo ou uma característica para definir alguém, isto pode ser tornar bullying e (mesmo parecendo engraçado) pode ser muito desagradável e ter consequências sérias. Antes de praticar bullying pense: e se fosse comigo?

Além de não ter nada a ver, **os rótulos podem fazer mal quando as pessoas começam a acreditar nele.**

Ela só gosta disso



Sempre faz isso



Ela é aquilo



**Não acredite no rótulo.**  
**Aproxime-se de cada pessoa e conheça quem ela é de verdade.**

**Lembre-se de que as pessoas (inclusive você) podem mudar...**



Ele é isso



Ela só sabe fazer isso



É sempre assim

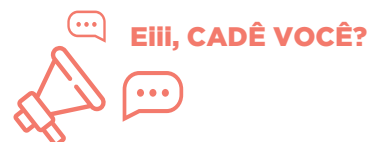
## atividade 3

# Pedir ajuda

**Como é para você quando você está querendo muito um ombro, um sorriso, uma ajuda e parece que todo mundo está ocupado com outras coisas e nem olha para você?**

**Muitas vezes nos sentimos sozinhos, mas que tal procurar alguém que possa te ajudar?** Pode ser só para desabafar, rir um pouco, se distrair, mas em outros momentos pode ser que você esteja passando por uma situação difícil, um conflito com você mesmo ou com outra pessoa.

Às vezes pode ser difícil contar para alguém sobre nossos sentimentos ou sobre situações difíceis que estamos passando (ainda mais quando estamos sendo intimidados por outra pessoa), mas **pedir ajuda não é feio e nem errado, e ainda pode ajudar você a se sentir melhor, nem que seja por desabafar, ou resolver o seu problema.**



Por qualquer motivo que seja, quando nos sentimos sozinhos, podemos pedir ajuda.

**1** Tente escrever algumas ideias de como você pode pedir ajuda quando está se sentindo sozinho(a).



**2** Converse sobre suas ideias com outras pessoas e pergunte o que elas acham. Isso vai ajudar todo mundo a ficar mais esperto em ajudar uns aos outros.



**!** Para pedir ajuda, escolha alguém de confiança, como um amigo, alguém da sua família, um (a) professor (a)... Comece falando como você se sente (triste, desanimado, com medo...)

Conte tudo o que for preciso, abra seu coração, para que essa pessoa possa te ajudar.

# 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](https://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](http://www.cvv.org.br)

### **Centro de Atenção Psicossocial - CAPS**

[www.saude.gov.br/noticias/693-acoes-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps](http://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](http://www.mapasaudemental.com.br)

# Onde buscar ajuda e informações

## Para mais informações:

**ASEC - Movimento Saber Lidar**  
[www.movimentosaberlidar.org.br](http://www.movimentosaberlidar.org.br)

**Portal Ministério da Saúde**  
[www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio](http://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](http://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](http://www.movimentosaberlidar.org.br)

