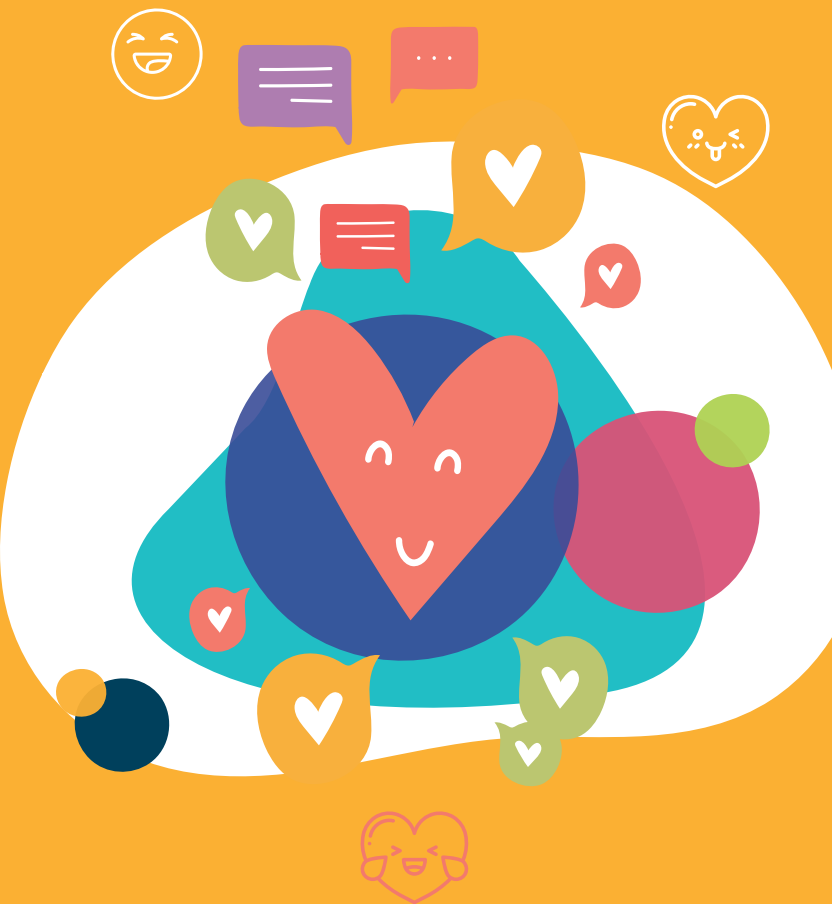


Guia do Saber Lidar com a

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 Mudanças e Perdas	18
5-9 anos	20
10-15 anos	28
5. Glossário	34
6. Conte pra Gente	38
7. Onde buscar ajuda e informações	40

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?

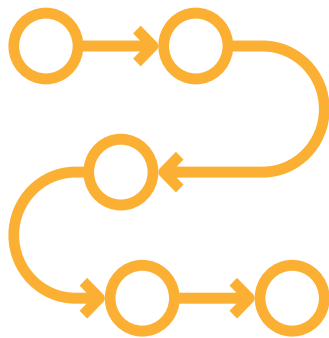
As atividades deste guia baseiam-se na concepção de que podemos fortalecer nossos filhos e **promover a saúde emocional de toda a família** desenvolvendo estratégias para **saber lidar com nós mesmos, com os outros e com as dificuldades** que enfrentamos na rotina – dentro e fora de casa.

Como usar o guia?

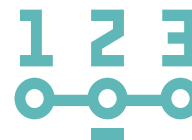
FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES



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



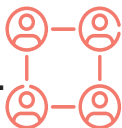
Uma brincadeira ou jogo para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, é **essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se seus filhos gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma sempre que forem desenvolver as atividades do guia. 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 mudanças e perdas



Você já percebeu como nossa rotina é repleta de mudanças?

Podem ser mudanças pequenas, como ir por um caminho diferente para a escola ou trabalho, em função de uma obra. Ou mudanças grandes, como mudar de casa ou cidade.

Algumas mudanças podem ser planejadas, mas outras acontecem de forma inesperada. Independente da mudança, frequentemente as associamos com sentimentos desagradáveis. Por isto, é importante pensarmos sobre “os dois lados da moeda”, ou seja, sobre os aspectos positivos e negativos que quase todas as mudanças têm. Mesmo que seja difícil reconhecer, em um primeiro momento.

Mas, e quando não podemos mudar uma situação? Ou quando as mudanças envolvem perdas? Nestes casos, mais do que pensar sobre aspectos positivos e negativos, é importante cuidar do que sentimos, buscando formas de nos sentir melhor. Você já viveu situações que não podiam ser mudadas? Ou perdeu algo ou alguém importante? E como se sentiu nestas situações?

Para ajudar crianças e jovens a lidar com mudanças, você pode conversar com eles sobre como se sentem e incentivá-los a buscar coisas para se sentir melhor, como escrever uma carta para um amigo que se mudou ou ver fotos da sua casa antiga. Depois disto, você pode propor que eles pensem sobre o que a mudança proporcionou de bom e de ruim. Considere que pode levar bastante tempo até que eles – e nós mesmos – possam ver o lado bom das coisas. Mas isto só tem valor quando vem de dentro!

atividade 1

Mudanças

**Você já reparou como
as coisas estão sempre
mudando?**



O dia claro
escurece



O nosso cabelo
crece

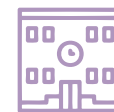


De vez em quando
chove

**E que também
existem grandes
mudanças?**



Mudar
de casa



Mudar
de escola



Mudar
de cidade



Algumas pessoas
se casam



Morar com
outras pessoas

atividade 1

Mudanças



Falamos em **MUDANÇAS POSITIVAS** quando nós gostamos...



...e também em **MUDANÇAS NEGATIVAS** quando não gostamos.

Na verdade, quase toda mudança tem 2 lados:



Positivo
(coisas que a gente ganha) +



Negativo
(coisas que a gente perde) -



Mas nem sempre conseguimos **ENXERGAR OS DOIS LADOS**, ou fazer acontecer o lado positivo da mudança. Vamos dar um exemplo:



Você queria muito brincar no parquinho com seu amigo mas, quando chegaram lá, começou a chover.



Não vai dar mais para brincarmos no parquinho.



Podemos aproveitar para conversar ou aprender uma brincadeira nova, dentro de casa.

Vamos ver se você consegue encontrar os 2 LADOS de cada uma dessas mudanças?



Você mudou de escola.



Sua mãe teve um novo bebê.



Você caiu e quebrou o braço.

Sempre que você viver uma mudança, você pode pensar nos dois lados dela!

atividade 2

O que posso mudar e o que não posso mudar

Algumas situações difíceis nós podemos mudar.



Por exemplo, quando você briga com seu irmão ou com um amigo, vocês podem conversar sobre o que aconteceu e fazer as pazes.

Mas algumas situações nós não podemos mudar. Como por exemplo, quando seus pais resolvem se divorciar.

Quando vivemos situações difíceis que não podemos mudar, é natural termos muitos sentimentos desagradáveis, como tristeza, raiva ou nervosismo.

E nestes casos, tudo o que podemos fazer é cuidar dos nossos sentimentos, buscando formas de nos sentir melhor.

1 **Pense em uma situação difícil que não pode ser mudada, como mudar de comunidade ou de cidade. Como você se sente ao pensar nisso?**



2 **O que você poderia fazer para se sentir melhor em uma situação como esta?**

3 **Faça uma lista, desenhando ou escrevendo, com algumas ideias sobre como você pode se sentir melhor quando uma situação difícil não pode ser mudada.**



E lembre-se de que você pode usar esta lista quando algo assim acontecer com você!

atividade 3

Mudanças e perdas

Ao longo da nossa vida, passamos por várias mudanças que envolvem perdas.

Perdemos roupas que gostamos quando crescemos, podemos perder contato com amigos se mudamos de escola, perder um bicho de estimação ou alguém que amamos.

Para lidarmos com situações de perda, além de cuidar dos nossos sentimentos (lembre-se de que você pode usar as ideias que listou nas atividades deste guia), podemos guardar boas lembranças.



Repórter por um dia

Você já deve ter visto uma entrevista na TV com depoimentos de pessoas que passaram por situações difíceis.

O que você acha de ser repórter por um dia? Escolha algo para ser seu microfone e uma pessoa para entrevistar (de preferência, um adulto em quem você confia). Você pode fazer as seguintes perguntas:

- 1 **Você poderia me falar sobre uma situação em que perdeu algo ou alguém importante? (se a pessoa disser que não gostaria de falar, está tudo bem. Procure outra pessoa)**
- 2 **Como você se sentiu?**
- 3 **O que você fez para se sentir melhor?**
- 4 **Que boas lembranças você tem disto ou desta pessoa?**

Se a pessoa se emocionar ao conversar com você – como acontece às vezes nas entrevistas na TV –, diga à ela que está tudo bem e pergunte se você pode fazer algo para ela se sentir melhor.

Mudanças

Você já reparou que tudo está sempre mudando?

Você já reparou que tudo está sempre mudando?

Cada dia amanhece de um jeito, anoitece de outro, o cabelo cresce, a gente muda de ideia... Algumas mudanças são ainda maiores, tipo mudar de casa, de escola, de cidade.

Muitas mudanças acontecem sem a nossa opinião e, quando isso acontece, costumamos chamá-las de **negativas**.

Outras nos surpreendem e, quando percebemos o que ganhamos com elas, as chamamos de **positivas**.

A verdade é que em toda mudança algo se perde e algo se ganha e nem sempre conseguimos enxergar esses dois lados, ou fazer acontecer o lado positivo da mudança.

1

Tente pensar nas seguintes situações: o que há de positivo e o que há de negativo na mudança?



Sua amiga ou seu amigo vai mudar de cidade



A festa de aniversário de um(a) amigo(a) é cancelada



Seus pais decidem se separar

atividade 2

O que posso mudar e o que não posso mudar

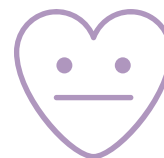


Algumas situações difíceis nós podemos mudar.

Por exemplo, quando você briga com seu irmão ou com um amigo, vocês podem conversar sobre o que aconteceu e fazer as pazes.

Mas algumas situações nós não podemos mudar. Como por exemplo, quando seus pais resolvem se divorciar ou decidem mudar de cidade.

Quando vivemos situações difíceis que não podemos mudar, é natural termos muitos sentimentos desagradáveis, como tristeza, raiva ou nervosismo. E nestes casos, **tudo o que podemos fazer é cuidar dos nossos sentimentos**, buscando formas de nos sentir melhor.



- 1** **Pense em uma situação difícil pela qual você passou e que não pôde mudar. Como você se sentiu?**
- 2** **E que estratégias você usou para se sentir melhor?**
- 3** **Se esta situação se repetisse, o que você faria de diferente hoje?**



Faça uma lista das estratégias que você usou e que gostaria de usar para se sentir melhor. Lembre que ela pode ser útil sempre que você estiver diante de uma situação que não pode mudar.



atividade 3

Mudanças e perdas

Ao longo da nossa vida, passamos por várias mudanças que envolvem perdas.

Perdemos roupas que gostamos quando crescemos, podemos perder contato com amigos se mudamos de escola, perder um bicho de estimação ou alguém que amamos.

Para lidarmos com situações de perda, além de cuidar dos nossos sentimentos (lembre-se de que você pode usar as ideias que listou nas atividades deste guia), podemos guardar boas lembranças.

1

Escolha alguém em quem você confia para conversar sobre perdas que esta pessoa já viveu.

Pode ser a perda de um emprego, de um algo de valor ou de uma pessoa querida.



Você pode conversar com ela a partir destas perguntas:



2

Você poderia me falar sobre uma situação em que perdeu algo ou alguém importante? **(se a pessoa disser que não gostaria de falar, está tudo bem. Procure outra pessoa)**



3

Como você se sentiu? O que você fez para se sentir melhor? Que boas lembranças você tem disto ou desta pessoa?

!

Se a pessoa se emocionar ao conversar com você, diga que você entende o que ela sente e pergunte se você pode fazer algo para ela se sentir melhor.

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

