

EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS  
E QUANDO TUDO ISSO PASSAR:  
**CUIDE-SE!**



# Atividades promotoras de saúde mental para educadores com base nos Programas e Soluções ASEC

A Associação pela Saúde Emocional de Crianças -ASEC atua no Brasil, alinhada à rede global liderada por Partnership for Children. Compõem a rede organizações globais focadas em promover a saúde mental de crianças, adolescentes e jovens por meio do desenvolvimento de Habilidades para a Vida (socioemocionais).

Suas ações se traduzem em uma série de soluções, programas e cursos, implementados em geral no ambiente escolar, para **ajudar crianças e adolescentes a se comunicarem de maneira efetiva, a lidarem com suas ansiedades e dificuldades e, de forma segura, desenvolverem habilidades para a vida, a fim de alcançarem uma vida plena e feliz.**

A implementação das soluções demandam uma capacitação especializada desenvolvida pela ASEC e que oferece recursos para professores, pais e cuidadores, dando-lhes as informações e ferramentas necessárias para apoiar seus alunos e/ ou filhos. **Sabemos que cuidar do bem-estar pessoal dos professores e educadores é tão importante quanto promover a saúde mental dos seus alunos e/ ou filhos.**

**As atividades apresentadas neste documento são para você educador, professor, e visam desenvolver as suas habilidades de enfrentamento, para lidar melhor com as suas dificuldades emocionais, motivando hábitos positivos. Estamos com você!**

Cuide-se sempre!



Associação pela Saúde Emocional de Crianças

[www.asecbrasil.org.br](http://www.asecbrasil.org.br)

 @movimentosaberlidar

 asecbrasilong



## LIDANDO COM O ESTRESSE

Uma ferramenta para refletir sobre o que lhe deixa estressado, mas também para desenvolver suas próprias soluções positivas para esses estressores.

### O QUE ME DEIXA ESTRESSADO?



---

---

---

EXEMPLOS: Muita coisa a fazer, barulho, falta de sono

### COMO EU REAJO AO ESTRESSE?



---

---

---



---

---

---

EXEMPLOS: Fico bravo, choro, me exercito

### QUE OUTRAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO POSITIVAS EU PODERIA EXPERIMENTAR?



---

---

---

EXEMPLOS: Relaxar, ler, brincar com meus filhos

### O QUE EU GOSTARIA QUE OS OUTROS SOUBESSEM OU FIZESSEM?



---

---

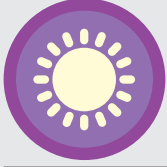
---

EXEMPLOS: Me dessem mais espaço, me perguntassem se podem ajudar

# DIA BOM, DIA RUIM

Observe as diferenças entre o dia bom e o dia ruim que você descreveu. Use ideias do seu dia bom para ajudá-lo(a) a lidar com os dias mais difíceis.

## DESCREVA UM BOM DIA



---

---

---

---

---

---

## DESCREVA UM DIA RUIM



---

---

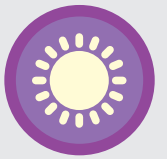
---

---

---

---

## O QUE FAZ DESTE UM BOM DIA?



---

---

---

## O QUE VOCÊ FEZ?



---

---

---

---

---

## O QUE OUTRAS PESSOAS FIZERAM?



---

---

---

---

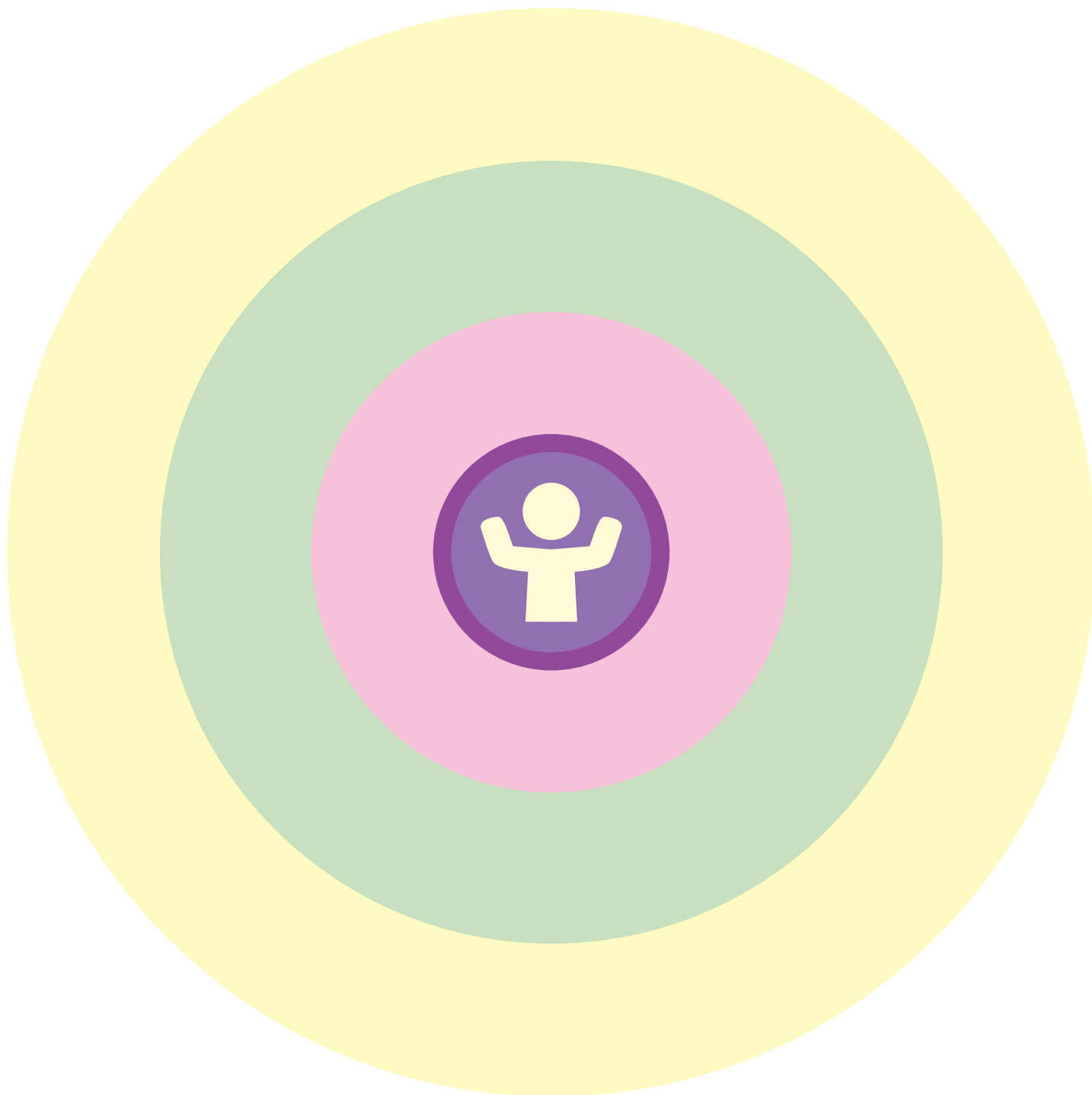
---

## CÍRCULOS DE APOIO

Pense nas pessoas que lhe dão ajuda e lhe apoiam, em todas as áreas da sua vida, para que você se sinta mentalmente bem e emocionalmente saudável.

Pense na família, amigos, colegas, conhecidos e organizações.

O círculo em que você coloca essas pessoas depende da proximidade entre vocês.



Isso ajudará você refletir sobre a quem pedir apoio em diferentes situações. É também um lembrete de que você não precisa lidar com desafios sozinho (a): você pode pedir ajuda.

### VISUALIZAÇÃO



Pense em um lugar ou situação que você ache relaxante, por exemplo, estar em uma praia, caminhando na natureza etc. Use sua imaginação para visualizar cada detalhe deste lugar calmo, pense no que você está vivenciando por meio de cada um dos seus sentidos.

Observe a distância que você sente do estresse ou da ansiedade.

### DESENHO



Pegue um pedaço de papel e desenhe livremente, talvez começando com um grande círculo ou um rabisco aleatório. Continue desenhando sem tirar sua caneta ou lápis do papel. Concentre-se no desenho e nas sensações do seu corpo. Você pode querer colorir quando terminar.

Esta atividade lhe dá a oportunidade de libertar sua mente de suas preocupações e focar sua atenção em outra coisa. Não importa o que você desenhar, não é preciso se preocupar em criar uma obra-prima!

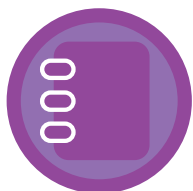
### RESPIRAÇÃO



Uma técnica de respiração calmante para fazer parte da sua rotina diária.

Sente-se, fique em pé ou deite-se numa posição confortável. Inspire pelo nariz, contando até 7, e então expire pela boca contando até 11. Repita por 3 a 5 minutos.

## DIÁRIO DO ESTADO DE HUMOR



Regular emoções é um desafio que todos enfrentam. Um diário de humor irá ajudar você a identificar e reconhecer suas emoções, mas, ainda mais importante, poderá ajudar a entender as causas e os gatilhos para desenvolver suas habilidades de enfrentamento.

SITUAÇÃO	EMOÇÕES	INTENSIDADE, AVALIE DE 0-100	COMO EU REAGI (DE FORMA POSITIVA OU NEGATIVA)? O QUE EU PODERIA TER FEITO DIFERENTE?
No trabalho, na hora do almoço, ao ser criticada por um colega.	Irritada, envergonhada.	Irritada = 90 Envergonhada = 50	Eu virei as costas e saí andando, porém, me preocupei com isso o dia todo. Fiquei brava com todos em casa.

Aqui estão alguns exemplos de estratégias de enfrentamento positivas.



O que funciona para você? Adicione o seu próprio recurso nesta caixa de ferramentas.

**FÍSICO**

*Respirar profundamente*  
*Dormir*  
*Exercitar-se*

---

---

---

---

**COGNITIVO**

*Escreva uma lista de pontos fortes*  
*Pense em lembranças positivas*

---

---

---

**DISTRAÇÃO**

*Ler*  
*Ir caminhar*  
*Assistir TV*

---

---

---

**SOCIAL**

*Conversar com alguém*  
*Brincar com um animal de estimação*

---

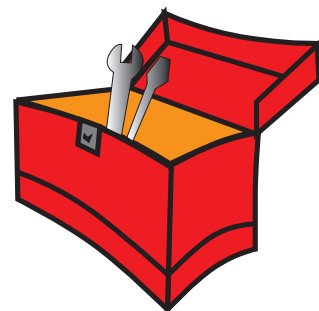
---

---

*Rir*

*Espiritual*

*Chorar*





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](http://www.cvv.org)

**Centro de Atenção Psicossocial – CAPS**

[www.saude.gov.br/noticias/693-aco-es-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps](http://www.saude.gov.br/noticias/693-aco-es-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>

**Movimento Conte Comigo, Prevenção à Depressão**

[www.contecomigo.org.br](http://www.contecomigo.org.br) e <https://www.facebook.com/MovimentoConteComigo>

### Para maiores informações:

**Portal Ministério da Saúde**

[www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio](http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio)

**Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz**

<https://portal.fiocruz.br/livro/saude-mental-para-atencao-basica>

**Instituto Vita Alere**

<https://vitaalere.com.br>

**UNICEF**

[www.unicef.org/brazil](http://www.unicef.org/brazil)

**Facebook Brasil**

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

**SaferNET**

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

**Google Brasil**

[www.google.com](http://www.google.com)

