

Minhas histórias meus desafios no mundo!

Relato de experiência e atividades com adolescentes e profissionais do sistema socioeducativo em meio fechado no Degase RJ para promoção de saúde mental - 2022



FICHA TÉCNICA

Realização: UNICEF

Parceiro Institucional: DEGASE – Departamento Geral de Ações Socioeducativas

Redação: Maria Isabel Abelson – Consultora UNICEF

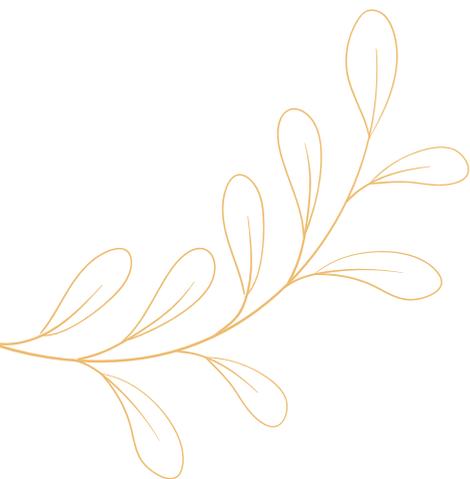
Revisão: Joana Fontoura - Oficial de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes do UNICEF

Fotografia: UNICEF/BRZ/Maria Isabel Abelson (pag. 7, 11, 14,17) | UNICEF/BRZ/Claudia Ferreira (pag. 8)

Projeto Gráfico: Hugo Raphael Assis Silva

Ilustrações: freepik.com

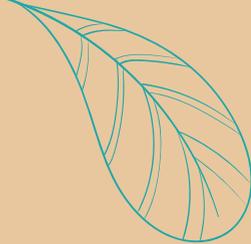
Nossos agradecimentos especiais à Direção do Degase, Divisão de Psicologia, Núcleo de Promoção à Saúde do Trabalhador – NUPST, Divisão de Atenção Psicossocial – COOSIP e Direção das Unidades Dom Bosco e PACGC.



Sumário

Apresentação	3
Qual é a rotina dos adolescentes que cumprem medidas socioeducativas em meio fechado?.....	5
Para quem vamos falar?	6
Por que os adolescentes precisam falar?	7
Por que saúde mental para os adolescentes cumprindo medidas socioeducativas?	8
Vamos conversar?.....	9
Rodas de conversa - Encontro presencial 1	12
Rodas de conversa - Encontro presencial 2	15
Rodas de conversa - Encontro presencial 3	18
Sugestões de atividades com os adolescentes	22
Modulo 1 - Quem sou eu?	24
Modulo 2 - Eu e minhas dores no corpo e na alma	26
Modulo 3 - Quem sou eu?	30
Onde encontrar as atividades?	32

Apresentação



Em 2022, o UNICEF assinou um acordo de cooperação técnica com o DEGASE para implementar uma parceria para a promoção de saúde mental para os profissionais da instituição e para adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa. Ao longo do ano foram realizadas oficinas com equipes interdisciplinares do Degase assim como com adolescentes nos Centros de Socioeducação Professor Antônio Carlos Gomes da Costa (Cense PACGC) e Unidade Dom Bosco de forma presencial e outros dois encontros de forma online.

O UNICEF vem acompanhando nos últimos anos o impacto da pandemia da COVID 19 em adolescentes e jovens e buscou adaptar abordagens de promoção de saúde mental e prevenção de suicídio de adolescentes e jovens ao contexto do socioeducativo no Rio de Janeiro. Em diálogo com a Coordenação de Saúde e Divisão de Psicologia em Saúde Mental do DEGASE, o UNICEF realizou atividades com propostas metodológicas para chegar aos adolescentes e às equipes, entendendo que tanto a saúde mental dos e das adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa é essencial para seu desenvolvimento mas que também é importante que as equipes de profissionais que trabalham nas unidades usufruam da promoção de sua saúde mental e bem estar no cumprimento da função.

A parceria entre o DEGASE e o UNICEF acontece desde 2016 com a realização conjunta da Semana do Bebê no DEGASE reforçando os direitos da primeira infância, debatendo paternidade e maternidade na adolescência, do fortalecimento de vínculos de adolescentes que têm filhos pequenos, de direitos sexuais e reprodutivos, entre outros temas. Em 2021, a Semana do Bebê teve como temas Ancestralidade, Saúde Mental e Paternidade dos adolescentes.

Na ocasião, o UNICEF ofereceu aos profissionais o curso de capacitação online Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes em parceria com a ASEC (Associação pela Saúde Emocional de Crianças- Movimento Saber Lidar).

Durante o ano de 2022, UNICEF propôs atividades presenciais visto que já estava num contexto pós-pandemia então foram realizadas atividades de promoção de saúde mental para adolescentes e profissionais durante a Semana do Bebê de 2022 em agosto e ao longo do ano também. Foram 1500 profissionais do DEGASE envolvidos diretamente e indiretamente com aproximadamente 600 adolescentes alcançados nas atividades programadas por mais de 20 instituições parceiras. Nos seminários on-line, abertas ao público, foram em torno de 600 visualizações. O presente material é o resultado dessas atividades realizadas com adolescentes e profissionais para que esse conteúdo possa ser disseminado entre as diferentes unidades a partir dos diversos profissionais que atuam diretamente com adolescentes cumprindo medida socioeducativa no sistema fechado com o objetivo de ter espaços mais acolhedores e promotores de saúde mental de adolescentes durante a medida e na preparação para o pós-medida também. Ao longo da cartilha poderão encontrar referências a materiais que possam auxiliar no trabalho de cuidado com a saúde mental de adolescentes.





Qual é a rotina dos adolescentes que cumprem medidas socioeducativas em meio fechado?

Pois é! Quase ninguém sabe! Só sabemos que eles cometeram algum delito e vão ficar um tempo por lá. Esse tempo, provoca marcas e estigmas. E o pior é que ninguém pergunta ou quer saber: Como eles se sentem? Como estão lidando com as questões emocionais que surgem da vida cotidiana? E durante o período que estão na medida sócio-educativa? Como podemos apoiá-los nestes desafios?

Foi pensando nisso que o UNICEF, em parceria com a Coordenação de Saúde, Direção da Divisão de Psicologia em Saúde Mental do DEGASE e com o Núcleo de Promoção à Saúde do Trabalhador (NUPST) elaborou uma série de estratégias e metodologias participativas para chegar junto das meninas e meninos que estão cumprindo medidas socioeducativas em meio fechado, colocando as equipes técnicas e agentes como interlocutores deste diálogo. Fez parte destas estratégias a participação dos adolescentes na Semana do Bebê no Degase e Rodas de Conversa com os Profissionais.

Para quem vamos falar?

Toda vez que nos deparamos com um adolescente cumprindo medidas socioeducativas, estamos diante de um sujeito em sofrimento mental. Os acontecimentos da vida, desde a infância, vão se desdobrando em ações e ausências marcadas por situações de abandono, sejam elas parentais ou oriundas de onde vivem, locais em geral, marcados pela violência. Ai onde se encontra um adolescente, também vive uma menina ou menino que não consegue se expressar, por falta de um arsenal de palavras, por medo ou por não mais acreditar nos seus sonhos.

No Brasil, segundo o **UNICEF**, estima-se que quase um em cada seis meninas e meninos entre 10 e 19 anos de idade viva com algum transtorno mental, parcela mais exposta ao risco de automutilações, depressão e suicídio.



Saiba mais:

<https://unric.org/pt/unicef-aler-ta-para-impacto-da-covid-19-na-saude-mental-das-criancas-e-jovens/>



Por que os adolescentes precisam falar?



Toda adolescência é marcada por mudanças físicas (crescimento, mudanças no corpo, sexualidade mais a florada) e psíquicas (as brincadeiras infantis são substituídas pelos amigos, se conversa mais sobre o mundo, os desejos e a vida cotidiana). Como eles mudam, nós também mudamos a forma de relacionar-se com eles. Em geral, os adultos não tem a mesma tolerância com os adolescentes que tem com as crianças. É como se esperassem deles atitudes adultas. O impacto na vida dos adolescentes com essa relação ambígua com os mais velhos, produz reflexos como comportamento retraído, busca de autoafirmação (uso de drogas lícitas ou ilícitas), desafios e enfrentamentos. Tudo isso para mitigar a dor e o desamparo. Para banir o mal-estar, se busca uma ação, ficando a palavra silenciada.



Por que saúde mental para os adolescentes cumprindo medidas socioeducativas?



Foi a pandemia de Covid-19 que nos alertou sobre os cuidados com a saúde emocional e mental dos jovens, em especial dos meninos e meninas cumprindo medidas socioeducativas em meio fechado, onde o acesso ao mundo real e virtual foi drasticamente reduzido, confinados em suas mentes e angústias, pouco falando de seus medos, receios e desejos. Acessar as dores da alma sem silenciar através de medicações ou diagnósticos psiquiátricos, é o objetivo do **UNICEF**. O caminho a ser percorrido é fazer os meninos e meninas falarem sobre os seus desconfortos e interesses.





Vamos conversar?

O **UNICEF** observa que a situação da saúde emocional de adolescentes no contexto da pandemia da Covid-19 tornou-se mais complexa, sendo preciso adaptar as abordagens tradicionais de Saúde Mental. Por isso, propõe metodologias participativas, através da participação na Semana do Bebe no Degase¹ e realização de rodas de conversa cujo tema central é a saúde emocional de todos os envolvidos. O objetivo é fazer a palavra circular, ganhando força e proporcionando vínculos, empatias e parcerias.

Em 2022 o **UNICEF** participou ativamente da elaboração da Semana do bebê no **DEGASE** cujo tema foram as Relações Familiares e a Saúde Mental na Socioeducação. A programação favoreceu discussões sobre a temática com os adolescentes, além de oferecer uma escuta qualificada para suas demandas, dúvidas e dificuldades. Foi discutido a relevância das medidas deixarem de ser mais uma ruptura de vínculos entre os adolescentes e suas famílias. Para isso, é preciso adotar medidas/ferramentas para os adolescentes serem acompanhados com mais proximidade pelas famílias.

¹ A Semana do bebê no DEGASE acontece desde 2016. É uma iniciativa do Governo do Estado, por meio do Degase, com o UNICEF e parceiros para dar visibilidade, valorizar e assegurar o vínculo entre os adolescentes e seus filhos pequenos.





Nas Rodas de Conversa com os meninos, conduzida pelo RAP da Saúde² e Rede Jovem Rio + Vivendo e Convivendo com HIV/AIDS, com as unidades de Campos, Friburgo, Volta Redonda, Criaad Bangu, Santa Cruz, Ilha do Governador e Niterói, os temas da Roda foram: sexo oral, uso de camisinha, uso de preservativos internos e externos, Prep e testagem, paternidade, cuidados com a parceira e masturbação. Tinham muitas dúvidas, perguntas e pediram que outros momentos assim possam acontecer, para falar o que vinham em sua mente.



² O RAP - Jovens Promotores de Saúde, é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, para estimular a participação social do jovem nas comunidades do Rio, atuando na atenção primária à população.

Com as meninas, falamos sobre os desejos de cada uma, da vontade de contar com outras pessoas na vida, para dividir as alegrias e tristezas; a busca por justiça, alegrias, e a confiança no outro.



Construímos uma árvore e que nela pudesse ser colocado: como estavam se sentindo depois das atividades realizadas? Como lidavam com as mudanças? O que perderam e o que ganharam? Apesar de algumas resistências iniciais, 03 cartazes com várias árvores foram elaboradas. A pedido delas, os cartazes foram colocados no mural da escola. Pleitearam mais encontros e lanches gostosos. Querem falar sobre racismo e preconceito.



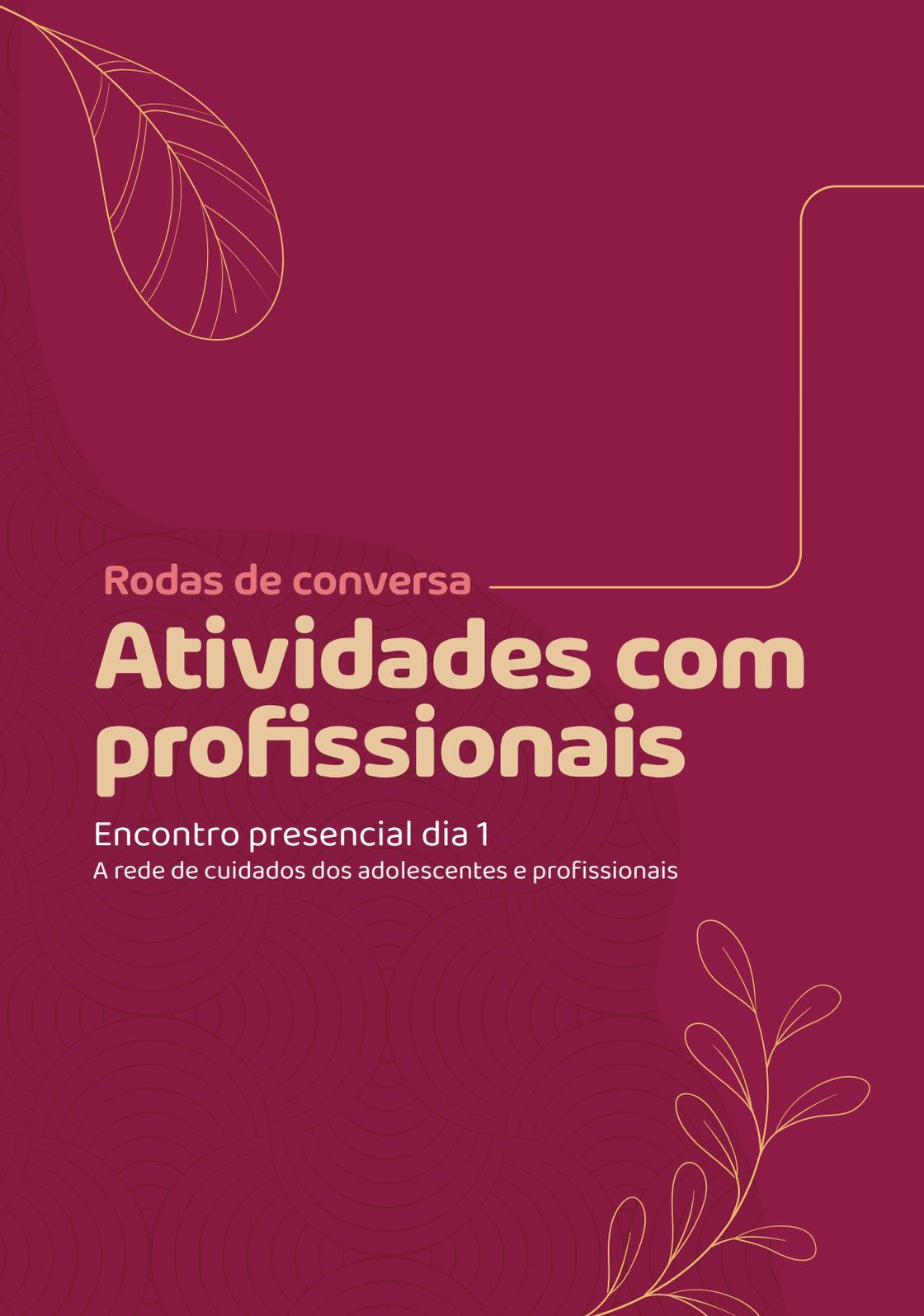
0 UNICEF realizou posteriormente

06

Rodas de conversa com profissionais das equipes técnicas e Agentes que trabalham nas unidades Professor Antônio Carlos Gomes da Costa (PACGC) e Dom Bosco;

02

Encontros formativos com o NUPST afim de reproduzir as metodologias aplicadas e pactuadas com os adolescentes e demais equipes de trabalho.



Rodas de conversa

Atividades com profissionais

Encontro presencial dia 1

A rede de cuidados dos adolescentes e profissionais



Atividade de relaxamento e concentração:

Saci-pererê



Objetivo:

Ativar a concentração dos participantes e ao mesmo tempo relaxar o corpo e a mente descontraindo a equipe para que haja uma boa integração e um maior aproveitamento no encontro.



Tempo de duração:

10 min



Passo-a-passo:

O facilitador explica: "Nós vamos dobrar uma perna, segurando-a por trás com uma das mãos, até sentir uma leve dor na parte superior da coxa. Vamos fazer a mesma coisa com a outra perna. Agora, a gente escolhe a nossa melhor perna e vamos tentar andar um pouco. Se preferir pode apoiar no amigo."



Dicas:

Observar se os participantes estão descontraindo, se divertindo e conseguindo relaxar.



No final, em roda, o facilitador inicia perguntando para quem está ao seu lado e ele responde para o grupo e pergunta para o colega que está ao lado dele: **O que está te fazendo bem hoje?**

Mapa afetivo:

Rede de apoio e serviços



Objetivo:

Localizar os profissionais no seu espaço, entender onde está e como isso o afeta, como gostaria que fosse o trabalho.



Tempo de duração:

30 min



Materiais:

02 folhas A4, pilot grosso e fino, giz de cera, lápis de cor, tarjetas, fita crepe, recorte de revistas, cola, massinha de modelar.



Passo-a-passo:

- Quem está conduzindo, dividir o grupo em 02 sub-grupos.
- Um grupo, construir um mapa afetivo coletivamente da Rede de apoio e de serviços que os profissionais conhecem ou podem contar para si.
- Um grupo construir um mapa afetivo coletivamente da Rede de apoio e de serviços que os profissionais conhecem ou podem contar para os adolescentes.
- Depois, compartilhamos em roda de conversa as reflexões, dificuldades e descobertas.
- Fazer um levantamento de todas as respostas!



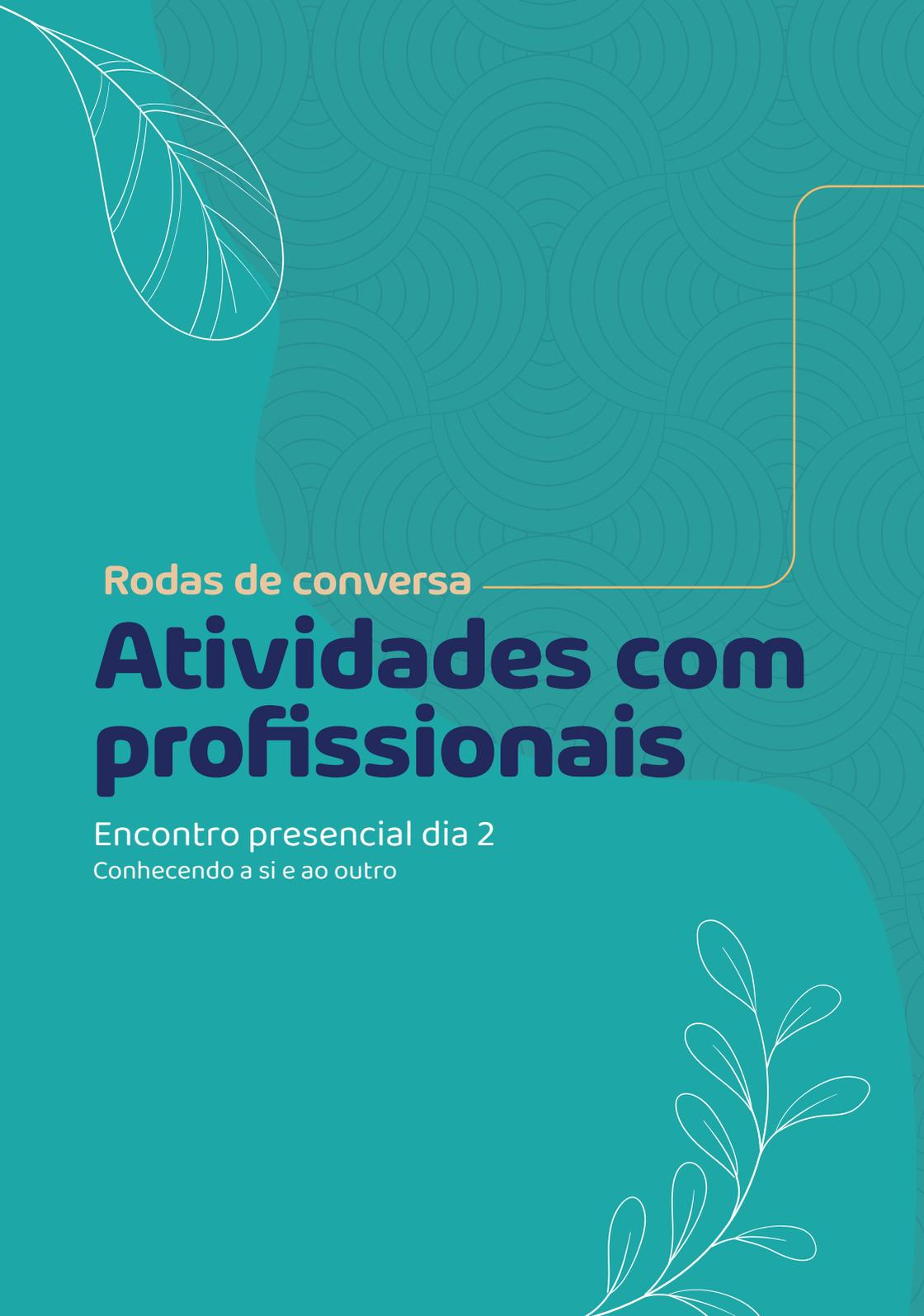
Saiba mais:

Mapa Afetivo - rede de apoio e serviços:
<https://programaitausocialunicef.cenpec.org.br/noticia/cartografias-afetivas-mapas-em-movimento/>



Saiba mais, acesse:

Arvore da Vida:
<https://www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf>



Rodas de conversa

Atividades com profissionais

Encontro presencial dia 2

Conhecendo a si e ao outro



Atividade de relaxamento e concentração



Objetivo:

Reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e produzir sensações agradáveis.



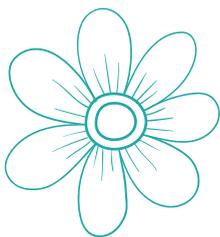
Tempo de duração:

20 min



Passo-a-passo:

- São convidados a ouvir sua respiração e a relaxar os braços e pernas.
- Para guiar a respiração: inspire pelo nariz enquanto conta até 3. Mantenha os ombros para baixo e deixe o ar encher a parte inferior dos pulmões; depois, expire devagar pela boca enquanto conta até 6. Repetir 3 x. (Se alguém sentir desconforto, diga para parar e respirar normalmente).
- Exercício de relaxamento mental: pergunta-se: pergunta-se: **algo que eu tenha de bom!**
- Em roda, o facilitador inicia perguntando para quem está ao seu lado e ele responde para o grupo e pergunta para o colega que está ao lado dele.
- Finaliza quando todos os presentes respondem a pergunta ao grupo.



Conhecendo e reconhecendo o corpo e a si mesmo



Objetivo:

Conhecimento do seu próprio corpo, suas percepções, capacidades de movimento, e criatividade.



Tempo de duração: 20 min



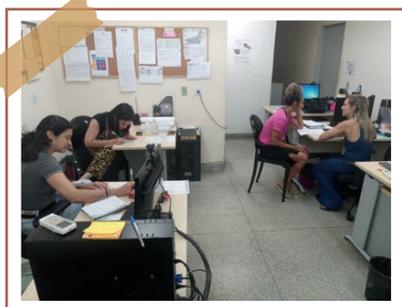
Materiais:

Folha de papel 40 kg, giz de cera grosso, fita crepe, tarjetas.



Passo-a-passo:

- Quem está conduzindo, pedir para que os participantes façam dupla com um amigo ou alguém que ele goste.
- Colocar um participante na frente do outro e olhando para o colega, o primeiro pergunta: o que você gosta de comer? Do que você gosta de brincar? O que você gosta de fazer sozinha? O que te deixa muito feliz? O que te deixa triste? Se não trabalhasse no Degase, onde estaria? Depois o segundo faz as mesmas perguntas. Com as respostas, conversam sobre as semelhanças e diferenças.
- Pedir para cada um escrever no papel as semelhanças e diferenças com o colega.



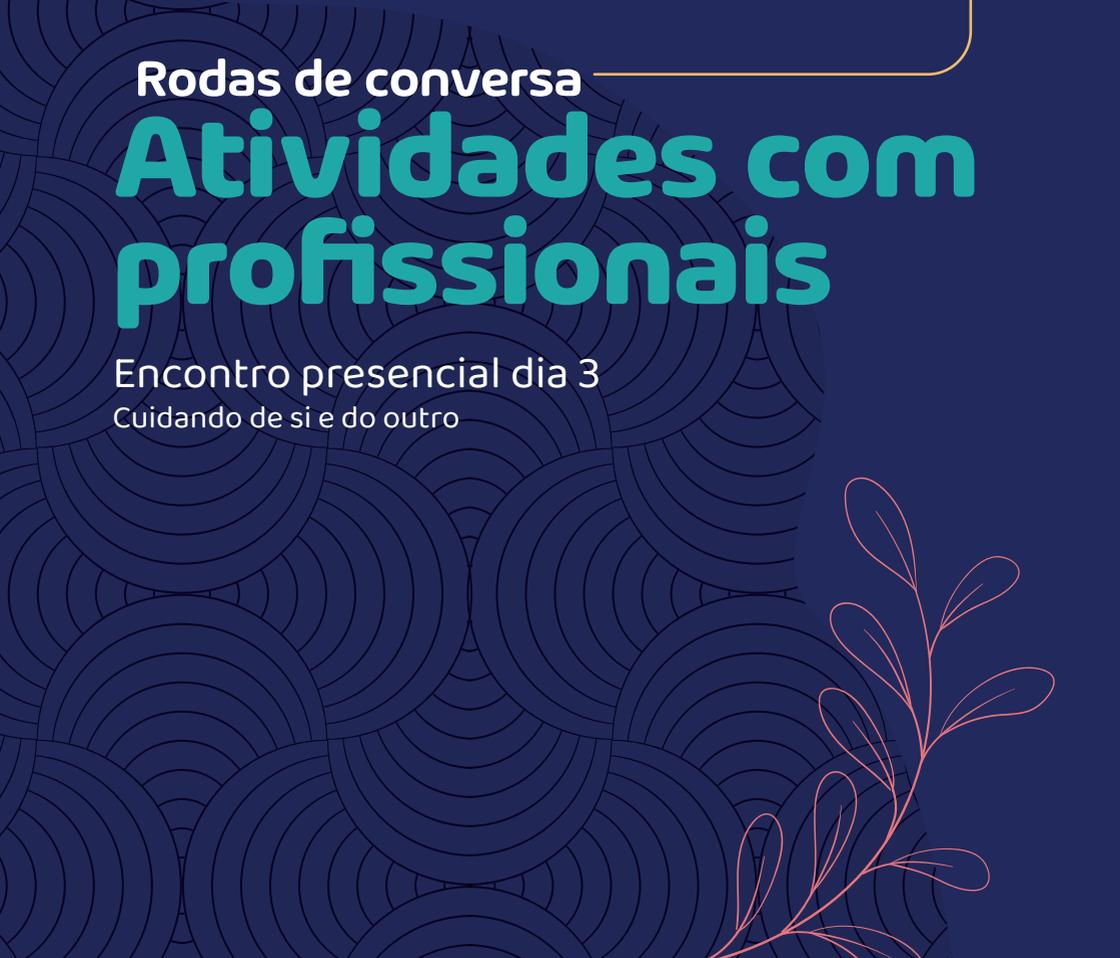
Saiba mais, acesse:

<https://movimentosaberlidar.org.br/sociedade/>



Promover para prevenir:

<https://asec.eduead.com.br/cursos/mod/pa/ge/view.php?id=981>



Rodas de conversa

Atividades com profissionais

Encontro presencial dia 3

Cuidando de si e do outro



Atividade de relaxamento e concentração



Objetivo:

Reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e produzir sensações agradáveis.



Tempo de duração:

20 min



Passo-a-passo:

- São convidados a relaxar os braços, pernas e a respirar.
- Para guiar a respiração: inspire pelo nariz enquanto conta até 3. Mantenha os ombros para baixo e deixe o ar encher a parte inferior dos pulmões; depois, expire devagar pela boca enquanto conta até 6. Repetir 3 x. (Se alguém sentir desconforto, diga para parar e respirar normalmente).
- Exercício de relaxamento mental: pergunta-se: pergunta-se: **uma lembrança boa!**
- Em roda, o facilitador inicia perguntando para quem está ao seu lado e ele responde para o grupo e pergunta para o colega que está ao lado dele.
- Finaliza quando todos os presentes respondem a pergunta ao grupo.

Baralho terapêutico:

Prevenção do suicídio



Objetivo:

Facilitar o diálogo com adolescentes sobre saúde mental e prevenção do suicídio.



Tempo de duração: 40 min



Materiais:

baralho terapêutico



Passo-a-passo:

Antes de começar, lembre-se:

- Coloque-se disponível para realmente ouvir o que o adolescente tem a dizer;
- Demonstre abertura;
- Escute com respeito e atenção, evitando julgamentos;
- Estimule a escuta respeitosa e colaboração entre os adolescentes;
- Use uma linguagem acessível, de fácil compreensão;
- Convide à reflexão;
- Adote uma postura tranquila e receptiva às questões e dúvidas;



- Estabeleça regras de convivência e participação na atividade, como: respeitar uns aos outros; não julgamento; confidencialidade; acolhimento e empatia;
- Mantenha uma curiosidade respeitosa;
- Tenha atitudes que promovam confiança, como respeitar as pausas na fala do adolescente;
- Pode ser que algum adolescente se emocione, esteja preparado(a) para isso: ofereça uma caixa de lenços e dê suporte;
- Compartilhe memórias e experiências de vida - você pode também responder às perguntas do baralho, lembrando de suas próprias vivências e fortalecendo assim o vínculo com o adolescente neste momento;
- Preste atenção especial a jovens que possam estar vulneráveis ou que se sintam desconfortáveis com os temas;
- Não force falas ou a participação na discussão;

- Agora, quem está conduzindo, escolhe uma carta para discussão em grupo. Sempre que possível finalizar a discussão de cada carta construindo junto com os adolescentes outros caminhos possíveis para além da autolesão, uso de drogas e suicídio, que sejam saudáveis e possam levar ao enfrentamento das situações.
- Pode usar quantas cartas quiser, não é necessário o uso em uma única vez do baralho.



Saiba mais, acesse

Baralho terapêutico:

<https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2020/09/Baralho-terapeutico-Prevencao-do-Suicidio-na-Internet-Vita-Alere.pdf>



Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio

Lei 13.819/19 A Lei Federal nº 13.819/19 (Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio):

<https://www.in.gov.br/web/dou/-/lei-n%C2%BA-13.819-de-26-de-abril-de-2019-85673796>

Sugestões de atividades com os adolescentes



Minhas histórias, meus desafios no mundo!

Objetivo:

Conhecimento de suas capacidades,
desejos e diálogo sobre saúde mental

Tempo de duração:

3h (dividido em 3 encontros presenciais)

Trilhas:

Quem
sou eu?

Eu e
minhas
dores no
corpo e
na alma

Eu, a
escola e
a vida

Módulo 1

Quem sou eu?

Brincadeira



Objetivo:

Reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e produzir sensações agradáveis.



Tempo de duração: 20 min



Materiais:

Caixa de som, música



Passo-a-passo:

- Os adolescentes são recebidos com uma música do Rapper Emicida: →
- São convidados a ouvir a música, e a relaxar os braços, pernas e a respirar.
- Para guiar a respiração: inspire pelo nariz enquanto conta até 3. Mantenha os ombros para baixo e deixe o ar enche a parte inferior dos pulmões; depois, expire devagar pela boca enquanto conta até 6. Repetir 3 x. (Se alguém sentir desconforto, diga para parar e respirar normalmente).
- Exercício de relaxamento mental: ao som da música acima ao fundo, pergunta-se: pergunta-se: **algo que eu tenha de bom!**
- Em roda, o facilitador inicia perguntando para quem está ao seu lado e ele responde para o grupo e pergunta para o colega que está ao lado dele.
- Finaliza quando todos os presentes respondem a pergunta ao grupo.



Mãe

https://www.youtube.com/watch?v=D_-j32_Ryc0



Módulo 1

Quem sou eu?

Conhecendo e reconhecendo o corpo



Objetivo:

Conhecimento do seu próprio corpo, de suas capacidades de movimento, percepção, coordenação e criatividade.



Tempo de duração: 40 min



Materiais:

Folha de papel 40k, giz de cera grosso, fita crepe, tarjetas.



Passo-a-passo:

- Quem está conduzindo, pedir para que os adolescentes façam dupla com um amigo ou alguém que ele goste.
- Colocar um adolescente na frente do outro e olhando para o colega, o primeiro pergunta: o que você gosta de comer? Do que você gosta de brincar? O que você gosta de fazer sozinha? O que te deixa muito feliz? O que te deixa triste? O que você quer fazer quando sair daqui? Depois o segundo faz as mesmas perguntas. Com as respostas, conversam sobre as semelhanças e diferenças.
- Com uma folha grande, convidar um adolescente do grupo para deitar e outro para contornar o corpo dele no papel com um giz de cera grosso. Depois convidar os demais adolescentes para preencher o desenho com o que falta. (Características físicas e emocionais)



Saiba mais, acesse:

<https://escolaeducacao.com.br/dinamica-quem-sou-eu/>



Saiba mais, acesse:

<http://www.sequenciasdidaticas.com.br/2019/01/dinamica-da-roleta-de-apresentacao-quem.html>

Módulo 2

Eu e minhas dores no corpo e na alma

Brincadeira



Objetivo:

Reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e produzir sensações agradáveis.



Tempo de duração: 20 min



Materiais:

Caixa de som, música



Passo-a-passo:

- Os adolescentes são recebidos com uma música do Rapper Emicida: →
- São convidados a ouvir a música, e a relaxar os braços, pernas e a respirar.
- Para guiar a respiração: inspire pelo nariz enquanto conta até 3. Mantenha os ombros para baixo e deixe o ar enche a parte inferior dos pulmões; depois, expire devagar pela boca enquanto conta até 6. Repetir 3 x. (Se alguém sentir desconforto, diga para parar e respirar normalmente).
- Exercício de relaxamento mental: ao som da música acima ao fundo, pergunta-se: pergunta-se: **uma lembrança boa!**
- Em roda, o facilitador inicia perguntando para quem está ao seu lado e ele responde para o grupo e pergunta para o colega que está ao lado dele.
- Finaliza quando todos os presentes respondem a pergunta ao grupo.



Levanta e anda

<https://www.youtube.com/watch?v=GZgnl50cuh8>

Módulo 2

Eu e minhas dores no corpo e na alma

Opção 1: Mapa afetivo rede de apoio e serviços



Objetivo:

localizar os adolescentes no seu espaço, entender de onde veio e como isso o afeta, seus desejos e vontades.



Tempo de duração: 40 min



Materiais:

folhas A4, pilot grosso e fino, giz de cera, lápis de cor, tarjetas, fita crepe, recortes de revistas diversos (lugares, pessoas, animais, floresta, asfalto, morros), cola branca e colorida, massinha de modelar.



Passo-a-passo:

- Quem está conduzindo, compartilha folhas A4 para cada um dos participantes. Caso tenha mais de um que vive no mesmo município/território, a construção poderá ser coletiva.
- Construir um mapa afetivo de onde vive, lugares que pode contar, lugares que podem ser perigosos passar, lugares que gosta de ir ou que gostariam de conhecer, etc.
- Depois, compartilhar em roda de conversa os sentimentos ou sensações que surgiram com a realização da atividade.
- Fazer um levantamento de todas as respostas!



Mapa Afetivo: rede de apoio e serviços

<https://programaitausocialunicef.cenpec.org.br/noticia/cartografias-afetivas-mapas-em-movimento/>

Módulo 2

Eu e minhas dores no corpo e na alma

Opção 2: Baralho terapêutico prevenção do Suicídio



Objetivo:

Facilitar o diálogo com adolescentes sobre saúde mental e prevenção do suicídio.



Tempo de duração: 40 min



Materiais:

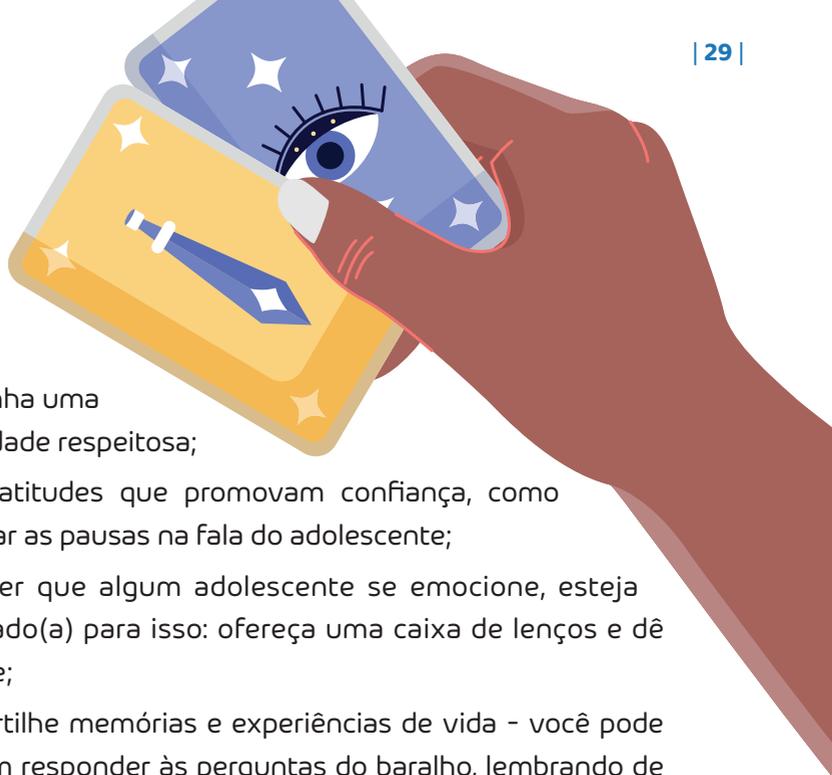
baralho terapêutico



Passo-a-passo:

Antes de começar, lembre-se:

- Coloque-se disponível para realmente ouvir o que o adolescente tem a dizer;
- Demonstre abertura;
- Escute com respeito e atenção, evitando julgamentos;
- Estimule a escuta respeitosa e colaboração entre os adolescentes;
- Use uma linguagem acessível, de fácil compreensão;
- Convide à reflexão;
- Adote uma postura tranquila e receptiva às questões e dúvidas;
- Estabeleça regras de convivência e participação na atividade, como: respeitar uns aos outros; não julgamento; confidencialidade; acolhimento e empatia;



- Mantenha uma curiosidade respeitosa;
- Tenha atitudes que promovam confiança, como respeitar as pausas na fala do adolescente;
- Pode ser que algum adolescente se emocione, esteja preparado(a) para isso: ofereça uma caixa de lenços e dê suporte;
- Compartilhe memórias e experiências de vida - você pode também responder às perguntas do baralho, lembrando de suas próprias vivências e fortalecendo assim o vínculo com o adolescente neste momento;
- Preste atenção especial a jovens que possam estar vulneráveis ou que se sintam desconfortáveis com os temas;
- Não force falas ou a participação na discussão;
- Agora, quem está conduzindo, escolhe uma carta para discussão em grupo. Sempre que possível finalizar a discussão de cada carta construindo junto com os adolescentes outros caminhos possíveis para além da autolesão, uso de drogas e suicídio, que sejam saudáveis e possam levar ao enfrentamento das situações;
- Pode usar quantas cartas quiser, não é necessário o uso em uma única vez do baralho.



Saiba mais, acesse:

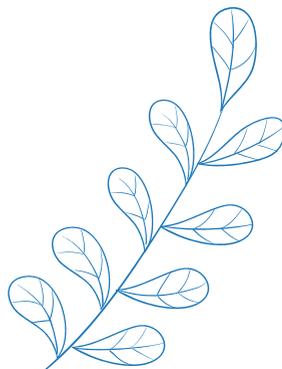
Baralho terapêutico:

<https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2020/09/Baralho-terapeutico-Prevencao-do-Suicidio-na-Internet-Vita-Alere.pdf>

Módulo 3

Eu, a escola e a vida

Brincadeira



Objetivo:

Reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e produzir sensações agradáveis.



Tempo de duração: 20 min



Materiais:

Caixa de som, música



Passo-a-passo:

- Os adolescentes são recebidos com uma música do Rapper Emicida: →
- São convidados a ouvir a música, e a relaxar os braços, pernas e a respirar.
- Para guiar a respiração: inspire pelo nariz enquanto conta até 3. Mantenha os ombros para baixo e deixe o ar enche a parte inferior dos pulmões; depois, expire devagar pela boca enquanto conta até 6. Repetir 3 x. (Se alguém sentir desconforto, diga para parar e respirar normalmente).
- Exercício de relaxamento mental: ao som da música acima ao fundo, pergunta-se: pergunta-se: **onde eu queria estar?**
- Em roda, o facilitador inicia perguntando para quem está ao seu lado e ele responde para o grupo e pergunta para o colega que está ao lado dele.
- Finaliza quando todos os presentes respondem a pergunta ao grupo.



É tudo para ontem

<https://www.youtube.com/watch?v=qbQC60p5eZk>

Módulo 3

Eu, a escola e a vida

Árvore da vida



Objetivo:

Se conhecer melhor, identificando suas características, qualidades, sonhos e desejos. Quais são as pessoas importantes que sempre estiveram presentes na sua vida.



Tempo de duração: 40 min



Materiais: Folha de papel, giz de cera e pilot



Passo-a-passo:

- Quem está conduzindo, divide o grupo em 02 sub-grupos: o grupo da escola e o grupo da vida;
- Para o grupo da escola conversar entre si: como era a escola antes de chegar no Degase? Como é a escola no Degase? Como você imagina a escola quando sair da internação? Você precisa da escola para a sua vida?
- Para o grupo da vida conversar entre si: como você está se sentindo? O que mudou em sua vida, desde que chegou aqui? Como você lida com as mudanças? É difícil mudar? O que você perdeu? O que você ganhou?
- Depois das discussões, os 02 grupos são convidados para desenhar uma árvore que goste. Se inspire em árvores reais ou imaginárias;
- Os 02 grupos vão preencher cada pedacinho da árvore com reflexões, palavras, nomes, qualidades, sonhos e desejos.
- Depois, compartilhar em roda de conversa os sentimentos ou sensações que surgiram com a realização da atividade.
- Fazer um levantamento de todas as respostas!

Saiba mais, acesse - Árvore da Vida:

<https://www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf>



Onde encontrar as atividades?



Conceito de saúde emocional : ASEC:

<https://www.youtube.com/watch?v=I6-HbY87zXk&t=22s>



Mapa Afetivo: rede de apoio e serviços: <https://programaitausocialunicef-cenpec.org.br/noticia/cartografias-afetivas-mapas-em-movimento/>



Política nacional de prevenção da automutilação e do suicídio:

<https://www.in.gov.br/web/dou/-/lei-n%C2%BA-13.819-de-26-de-abril-de-2019-85673796>



Promover para prevenir:

<https://asec.eduead.com.br/cursos/mod/page/view.php?id=981>



Rapper Emicida (É tudo para ontem):

<https://www.youtube.com/watch?v=qbQC60p5eZk>



Rapper Emicida (Levanta e anda):

<https://www.youtube.com/watch?v=GZgnI50cuh8>



Rapper Emicida (mãe):

https://www.youtube.com/watch?v=D_j32_Ryc0



E quando os adolescentes estiverem fora, podem contar com o apoio de cursos e redes de ajuda on-line:



ASEC - Associação pela Saúde Emocional de Crianças:

<https://asecbrasil-ead.org.br/>



MULTIRIO - Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro

<http://www.multirio.rj.gov.br/assista/index.php/segmentos/612-profissionalizacao>



NESA – Núcleo de Estudos da saúde do Adolescente

Ambulatório/atendimento em saúde Mental: <http://www.nesa.uerj.br/ambulatorios.html>

Contatos: Tel: (21) 2868-8456 | 2868-8457 | 2868-8458



UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância

Pode Falar: O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos: resumo sobre o canal - <https://www.podefalar.org.br/>



Manual do autocuidado <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-de-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida>



O ebook saúde mental de adolescentes

<https://www.unicef.org/brazil/relatorios/saude-mental-de-adolescentes>



Isso tudo está disponível no site do UNICEF

<https://www.unicef.org/brazil/saude-mental-de-adolescentes>

unicef 
para cada criança