

Núcleo Interdisciplinar de Intervenções e Pesquisas
Sobre a Saúde da Criança e do Adolescente.

Cuidados Emocionais: vamos pensar juntos?

VOCÊ PODE:



copiar, distribuir e transmitir a obra sob as seguintes condições:

ATRIBUIÇÃO:



Você deve creditar a obra da forma especificada pelo autor ou licenciante. (mas não de maneira que sugira que estes concedem qualquer aval a você e ou ao seu uso da obra).



USO NÃO COMERCIAL:

Você não pode usar esta obra para fins comerciais.



VEDADA A CRIAÇÃO DE OBRAS DERIVADAS:

Você não pode alterar, transformar ou criar em cima desta obra.

Alessandra Silva Xavier
(ORGANIZAÇÃO)

Cuidados Emocionais: Vamos Pensar Juntos?

Núcleo Interdisciplinar de Intervenções e Pesquisas
Sobre a Saúde da Criança e do Adolescente.
Fortaleza-2020

Camilo Sobreira de Santana
Governador

Maria Izolda Cela de Arruda Coelho
Vice-Governadora

Prof. José Jackson Coelho Sampaio
Reitor

Prof. Hidelbrando dos Santos Soares
Vice-Reitor

Mônica Duarte Cavaignac
Pró-Reitoria de Graduação

Adriana Maria Duarte Barros
Diretora do Centro de Humanidades

Layza Castelo Branco Mendes
Coordenadora do Curso de Psicologia

Máuria Liduina Barbosa Martins Limaverde
Secretária do Curso de Psicologia

Alessandra Silva Xavier
Coordenadora do NUSCA

Camilo Sobreira de Santana
Governador

Maria Izolda Cela de Arruda Coelho
Vice-Governadora

Eliana Nunes Estrela
Secretária da Educação

Jussara Luna Batista
Secretária Executiva de Gestão da Rede Escolar

Márcio Pereira de Brito
Secretário Executivo de Cooperação com os Municípios

Rita de Cássia Tavares Colares
Secretária Executiva de Planejamento e Gestão Interna

Rogers Vasconcelos Mendes
Secretário Executivo de Ensino Médio e da Educação Profissional

Julianna da Silva Sampaio
Assessora de Comunicação

Ideigiane Terceiro Nobre
Coordenadora de Gestão Pedagógica do Ensino Médio

Wilson Rocha Rodrigues
Articulador da Coordenadoria de Gestão Pedagógica do Ensino Médio

Meirivâni Meneses de Oliveira
Orientadora da Célula de Desenvolvimento Curricular, Educação Científica, Ambiental e
Competências Socioemocionais

Francisca Aparecida Prado Pinto
Orientadora da Célula de Educação de Jovens e Adultos e Ensino Médio Noturno – CEJEN

Betânia Maria Gomes Raquel
Orientadora da Célula de Mediação Escolar e Cultura de Paz – CEMEP

Paulo Venício Braga de Paula
Centro de Documentação e Informações Educacionais

Coordenação

Centro de Humanidades /Curso de Psicologia- UECE

Colaboração

SEDUC/ Coordenadoria de Gestão Pedagógico do Ensino Médio/ Centro de Documentação e
Informações Educacionais

Organização

Alessandra Silva Xavier

Projeto Gráfico

Núcleo Interdisciplinar de Intervenções e Pesquisas
Sobre a Saúde da Criança e do Adolescente. (NUSCA)

Logomarca

Marina Alencar Machado Rolim

Diagrama e Arte-Final

Marília Tainan da Silva Lima

Ilustração

Mayara Luiza Freitas Silva

Normalização Bibliográfica

Mirella de Sousa Lima

Elaboração:

Alessandra Silva Xavier
Bárbara Lourenço Cavalcante
Beatriz Garça da Costa
Carlos Marx Ribeiro Silva
Dennis Bergkamp Gomes Nascimento
Derijones Leandro Silva Júnior
Eliel Freitas Mendonça
Érica Pontes Facó
Erik Willyam Nogueira Freitas
Hanna Helena Gadelha de S. Othon
Iana Maria Alves Abreu
João Lucas Alves de Matos
Larissa Andrade Tavares
Léa de Sousa Leduc
Letícia Colares Maia
Letícia Lopes Souza
Marcos Venícios Barbosa Marques
Mariana Teixeira Lima Alves
Marília Tainan da Silva Lima
Marina Soares Meireles
Mayara Luiza Freitas Silva
Renata Diógenes Monteiro
Rianne Bruna Barbosa Brasil
Sabrina Jessyca da M. Uchôa
Thamires de Aquino Távora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C966 Cuidados emocionais: vamos pensar juntos? [recurso eletrônico]
/ Alessandra Silva Xavier (org.). - Fortaleza: SEDUC, 2020.

Recurso digital

Formato: Pdf

ISBN:978-65-992060-2-3 (recurso eletrônico)

1. Adolescência. 2. Problemas emocionais. I. Alessandra Silva Xavier, org. II. Núcleo interdisciplinar de intervenções e pesquisas sobre a saúde da criança e do adolescente – Nusca. III. Título.

CDD: 155.5

Nome:

- Contatos de Emergência:

Nome:

Telefone:

Nome:

Telefone:

Nome:

Telefone:

- Contatos de Profissionais:

Nome:

Especialidade:

Local:

Telefone:

Nome:

Especialidade:

Local:

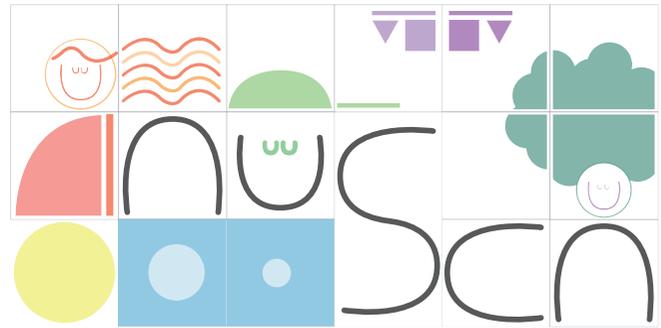
Telefone:

Nome:

Especialidade:

Local:

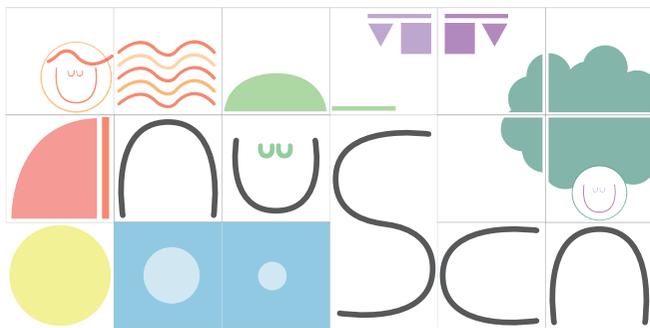
Telefone:



Núcleo interdisciplinar de intervenções e pesquisas sobre a saúde da criança e do adolescente.

Muito prazer, nós somos o NUSCA.

O NUSCA é um núcleo interdisciplinar da Universidade Estadual do Ceará, que nasceu objetivando pesquisar acerca da saúde mental da criança e do adolescente. Nossos trabalhos mais recentes estão voltados para a pesquisa e intervenção relacionadas à prevenção do suicídio.



Núcleo interdisciplinar de intervenções e pesquisas
sobre a saúde da criança e do adolescente.

E por que fizemos esse livreto?

Esse pequeno livro foi elaborado como uma ferramenta para ajudar jovens e adolescentes a enfrentar situações de conflito, no processo de autodescoberta. Ela é fruto de um projeto de extensão do NUSCA, realizado em escolas da rede pública estadual do Ceará.

Leia atentamente esse material para esclarecer suas principais dúvidas e receber dicas de como procurar ajuda.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 17

ADOLESCÊNCIA..... 18

O que é ser adolescente 18

O que tem de legal em ser adolescente? 18

Quais são os desafios de ser adolescente? 19

Relações que me fazem bem 19

Lembranças boas 19

Como me vejo no mundo? 19

Pessoas com quem posso contar 20

Quais são meus recursos, o que tenho de bom para me ajudar? 20

O que me faz bem 20

Um lema positivo para minha vida 20

O que fazer para me sentir bem? 21

Nessas situações, o que eu posso fazer para me cuidar? 21

Situações que podem me trazer mal-estar 21

Pessoas que cuidam de mim 21

Sites que me alegram 22

Filmes/séries que me fazem bem 22

Músicas/playlists que me fazem bem 22

EQUIPAMENTOS DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA: COMO ELES PODEM AJUDAR?23

Unidades Básicas de Saúde23

O que é o CAPS?23

Assistência Social23

O que é CRAS?24

O que é CREAS?24

OUTROS EQUIPAMENTOS:25

O que é Conselho Tutelar?25

CEDECA25

Casa da mulher Brasileira26

Rede aquarela.....26

CUCA27

O que é o App Proteja Brasil?27

CENÁRIOS E AFETOS28

Conflitos familiares.....28

Violência intrafamiliar28 e 29

Abuso sexual29

Assédio sexual.....29

Bullying	30
Intolerância religiosa	30 e 31
Sexualidade	31 e 32
Racismo	32 a 34
Pressão Enem	34
Falta de perspectiva de trabalho: o que fazer após a escola?	34 e 35
Abuso de álcool e outras drogas	35

DEPRESSÃO E O DESEJO DE VIVER NA ADOLESCÊNCIA36

Adolescência: suas dores e delícias	36 a 38
O que é a depressão? Sintomas da depressão clínica	39
Frequência da depressão e outras consequências sobre o desejo de viver:	40
Fatores que podem colocar adolescentes em risco de sofrer depressão ..	41
Viver criativamente	42
Minhas atividades criativas:	42

RECONHECIMENTO DE EMOÇÕES43

Raiva	44
Tristeza	45
Alegria	46
Medo	47 e 48

MANUTENÇÃO DE VÍNCULOS SOCIAIS:	48
Meus pontos fortes:	49
Meus projetos de vida:	49
Minhas qualidades:	49
O que eu gostaria de aprender:	49
Com quem eu me conecto?	50
ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA:	50
Empatia	50
Respeito	50
Compreensão	51
Cuidado com o outro	51
Gratidão	51
Tom de voz	51
Escolha das palavras	51
Momento propício:	51
POEMA: Como cuidar	52
ANOTAÇÕES	53
REFERÊNCIAS	54 a 56



INTRODUÇÃO

Olá, pensamos esse material para, junto com você, dialogarmos sobre algumas questões que podem estar presentes na sua vida e que possam lhe causar algum desconforto. Vamos ajudar você a pensar em recursos que irão auxiliá-lo a lidar melhor com essas situações. Esse material foi produzido por todos nós, do NUSCA, alunos(as) e professora do curso de Psicologia da UECE, a partir de conversas com grupos de adolescentes em escolas. Queremos deixar para você um material que ajude a pensar em como utilizar e buscar cuidados em situações difíceis. Sabemos que a vida pode apresentar momentos complicados, mas se aprendemos a buscar apoio, a identificar o que está nos fazendo mal e a tentar utilizar recursos para melhorar, o sofrimento pode diminuir e, assim, podemos encontrar alternativas para os dias difíceis.

Lembre-se de estabelecer cuidados consigo, de pedir ajuda, de identificar os recursos de proteção e de utilizar esse material sempre que achar necessário.

Ele está aqui para te fazer sentir e refletir, mas também precisamos de sua ajuda para ficar melhor. Envie suas sugestões para a gente! Acreditamos em você, desejamos que cuide bem de si e saiba que não está sozinho. Um grande abraço!

nuscauece@gmail.com



Adolescência

A adolescência é marcada por mudanças biológicas, sociais e afetivas, não havendo apenas uma única forma de ser adolescente. Nesse período, há uma busca pela redefinição de diversos aspectos da vida, como sua identidade, suas relações, sua sexualidade, seu projeto de vida e suas perspectivas profissionais.

Junto a isso, vêm as expectativas dos adultos de que haja aumento das responsabilidades e aprendizado de normas, conceitos sociais e morais. Ademais, existe, muitas vezes, o desejo de que os adolescentes alcancem as metas e atinjam as fantasias e sonhos dos adultos e da sociedade, sem considerar os desejos, os limites e as possibilidades dos adolescentes.

As transformações vividas e as expectativas impostas nesse período podem provocar um sentimento de inquietação, de dúvida e de estranheza em relação a si e ao outro, podendo causar um profundo sofrimento.

Entretanto, outra característica da adolescência é o aumento da capacidade de reconhecer alternativas nas escolhas e encontrar soluções criativas. Assim, serão apresentadas situações que podem causar vulnerabilidade, mas que são passíveis de serem superadas, encontrando saídas (individuais ou coletivas). Por isso, estaremos trazendo também alternativas para que essas situações não sejam vistas como insuperáveis.

- O que é ser adolescente?

- O que tem de legal em ser adolescente?



- Quais são os desafios de ser adolescente?

- Relações que me fazem bem:

- Lembranças boas:

- Como me vejo no mundo?



- Pessoas com quem posso contar:

**- Quais são meus recursos,
o que tenho de bom para me ajudar?**

- O que me faz bem:

- Um lema positivo para minha vida:



- O que fazer para me sentir bem?

- Nessas situações, o que eu posso fazer para me cuidar?

- Situações que podem me trazer mal-estar:

- Pessoas que cuidam de mim:



- Sites que me alegram:

- Filmes/séries que me fazem bem:

- Músicas/playlists que me fazem bem:





EQUIPAMENTOS DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA: COMO ELES PODEM AJUDAR?

Diante dos problemas, é importante sabermos que não estamos sozinhos. Também é função do Estado garantir suporte e ajuda para os problemas que enfrentamos. Logo abaixo encontram-se alguns espaços com os quais você pode contar. Vale ressaltar que o adolescente pode procurar todos esses serviços sem a necessidade de estar acompanhado por um responsável.

Unidades Básicas de Saúde

Crianças e adolescentes têm direito à proteção, à vida e à saúde, segundo o art.7º do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Além disso, enquanto brasileiros, temos acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS), que tem como princípio oferecer saúde para todos, sem discriminação e envolvendo os aspectos biopsicossociais.

As Unidades Básicas de Saúde constituem-se como a principal porta de entrada para a promoção de saúde na comunidade, tendo como função realizar medidas de prevenção, diagnóstico e tratamento. São locais onde se realizam a atenção primária, procurando ver o ser humano como um todo, além de ser um sistema de acesso a toda a população que dele precisar. Por ter como objetivo ser de fácil alcance à população, são instaladas em locais onde as pessoas moram, trabalham e convivem. A equipe de saúde da família e os agentes comunitários de saúde são pessoas em quem você pode confiar para pedir ajuda. E você? Conhece o posto de saúde perto da sua casa? Já conversou com os profissionais que trabalham lá?

O que é o CAPS?

O CAPS é o Centro de Atenção Psicossocial e se constitui como um dos órgãos da Rede de Atenção Psicossocial. Existem diferentes tipos de CAPS: Infantil, Geral e Álcool e Drogas (AD), inclusive alguns que funcionam 24 horas. O equipamento busca prestar atendimento, de forma ampla, às pessoas que estão em sofrimento psíquico e/ou possuem transtornos mentais severos e persistentes, além de dependentes químicos. O indivíduo recebe o cuidado terapêutico ideal para sua situação, com atendimento de profissionais especializados que possuem como objetivo prestar assistência e saúde para a população de forma integrada e sem excluir o indivíduo da sociedade.

Assistência Social

A Assistência Social é organizada a partir do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), sendo, então, um direito do cidadão que deve ser assegurado pelo Estado. Ela tem como objetivo garantir a vida, reduzir danos, prevenir e proteger os indivíduos das perdas de seus direitos. Há diversos momentos em que surge para nós a necessidade de pedir ajuda a alguém de fora do nosso convívio social, por diferentes razões. Os Centros de Referência foram criados para serem utilizados por qualquer pessoa que deles precisar.



O que é CRAS?

O CRAS é o Centro de Referência de Assistência Social, que tem como intuito oferecer assistência básica, prevenindo a violação de direitos. Um dos exemplos de serviço desse sistema é o PAIF (Programa de Atenção Integral à Família), que realiza um trabalho tanto no incentivo à socialização entre os membros das famílias - com construção de vínculos afetivos e conscientização sobre temáticas que venham a promover bem-estar como no encaminhamento a outros serviços, quando necessário. Desse modo, o CRAS pode acompanhar famílias até que o problema seja solucionado.

Além dessa atenção, outros exemplos de assistência social básica que o CRAS oferece são: o combate à fome, o auxílio a pessoas com deficiência ou idosos que precisam receber algum benefício, o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), oficinas e cursos profissionalizantes, orientação sobre benefícios assistenciais, inscrição no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal, promoção de acessibilidade na comunidade, combate à violência no bairro, à falta de transporte, ao trabalho infantil, à ausência de espaço de lazer e cultura e outros serviços.

Informe-se no CRAS mais próximo quais são os cursos ofertados, ou visite o site da Secretaria de Assistência do seu Município.

O fortalecimento dos vínculos é uma dimensão importante para a saúde mental. Mantermos uma rede de apoio que envolva a família, os amigos, os colegas de trabalho e as pessoas da nossa comunidade nos fortalece quando estamos mais vulneráveis e precisamos de ajuda. Os bons vínculos envolvem acolhimento, proteção, cuidado, respeito e aceitação.

O que é CREAS?

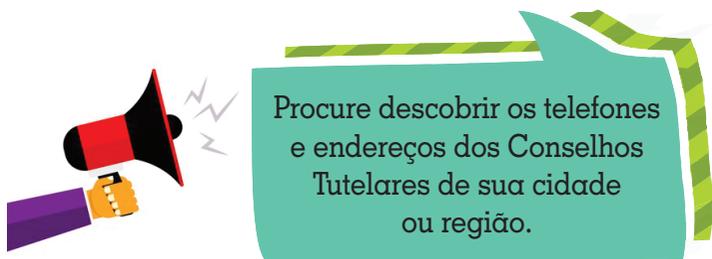
O CREAS é o Centro de Referência Especializado de Assistência Social, que atende aos casos em que houve violação de direitos. É possível procurar esse serviço em situações de:

- Informação, comunicação e defesa de direitos;
- Violência física, psicológica, sexual, doméstica ou financeira;
- Denúncia de trabalho infantil;
- Negligência e abandono que envolva crianças, adolescentes, idosos ou deficientes;
- Discriminação;
- Pessoas em situação de rua e abandono.

Há também serviços de alta complexidade, que envolvem garantia de moradia, alimentação, higiene e trabalho protetivo às pessoas que necessitam ser afastadas do convívio familiar ou comunitário por segurança.

O que é Conselho Tutelar?

O Conselho Tutelar é um órgão autônomo que se responsabiliza pelo acolhimento de crianças e adolescentes em situação de risco e que busca preservar os direitos propostos no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Os Conselhos Tutelares atuam a partir de denúncias de violência (abuso, exploração sexual, violência doméstica, negligência, violência física, abandono, trabalho infantil, maus-tratos etc.). Além disso, é papel fundamental de todo cidadão denunciar a violação de direitos envolvendo crianças e adolescentes. A partir da denúncia, o Conselho Tutelar irá providenciar as medidas necessárias para que os sujeitos (crianças e adolescentes) recebam o cuidado e a proteção adequados, o que envolve também intervenções junto aos pais ou responsáveis. Todos podem fazer sua denúncia de forma rápida e anônima pelo disque 100, pelo e-mail disquedenuncia@sedh.gov.br ou no próprio [Conselho Tutelar](#).



CEDECA

O Centro de Defesa da Criança e do Adolescente tem como intuito a defesa dos direitos das crianças e dos adolescentes, principalmente quando violados por ação ou omissão do poder público, sejam eles a violência policial ou tortura; a violação ao direito de imagem; a violência física/sexual; a imposição do trabalho infantil; situação de rua ou abandono; a violação de direitos de adolescentes internados em centros socioeducativos; a negligência e maus-tratos ligados à violação dos direitos à educação e à saúde etc. Visando a execução integral e universal dos direitos humanos, o órgão atua intervindo por meio de três estratégias principais: defesa de direitos, mobilização social e reprodução e difusão de conhecimento crítico. A denúncia pode ser feita pelo site ou no próprio CEDECA.

Aqui temos os contatos do CEDECA Ceará:

Site: www.cedecaceara.org.br

Email: cedeca@cedecaceara.org.br

Fone: (85) 3252 - 4202

Procure se informar sobre os contatos na sua cidade ou região!





Casa da mulher Brasileira

A Casa da Mulher Brasileira é um centro humanizado de atendimento à mulher em situação de violência doméstica, assédio moral, assédio sexual, negligência, violência institucional, pornografia virtual, entre outras formas de violência. O centro de atendimento foi construído pelo Governo Federal em parceria com o Ministério de Direitos Humanos e possibilita o acolhimento e encaminhamento de denúncias de forma ágil e especializada. Atualmente a Casa da Mulher Brasileira é o principal equipamento no plano de enfrentamento à violência contra mulher. Além disso, a Casa da Mulher Brasileira tem as seguintes atuações integradas: apoio psicossocial, delegacia, vara especializada, defensoria pública, promoção e autonomia econômica, serviços de saúde, dentre outros.

Para saber mais, acesse o site:

<https://www.ceara.gov.br/2018/12/14/unidade-da-casa-da-mulher-brasileira-no-ceara-e-inaugurada/>



Rede aquarela

O programa Rede Aquarela é uma ação que se destaca pelo enfrentamento da violência sexual de crianças e adolescentes no município de Fortaleza e conta com uma equipe multidisciplinar (assistentes sociais, psicólogos e assessoria jurídica). A iniciativa promove prevenção, atendimento psicossocial às vítimas e mobilização da comunidade para protagonizar o combate à abusos e exploração sexual na infância e na adolescência. A atuação busca estabelecer uma rede de cuidado que permita maior assistência e garantia de direitos.

Fone: (85) 3433-1419

Site: <https://desenvolvimentosocial.fortaleza.ce.gov.br>

Em sua cidade há um programa
como
o Rede Aquarela?



Fortaleza enfrentando a violência sexual de crianças e adolescentes





CUCA

Rede CUCA é um complexo dos chamados Centros Urbanos de Cultura, Arte, Ciência e Esporte (CUCAS). Esses centros urbanos são mantidos pela Prefeitura Municipal de Fortaleza e são localizados em três bairros: Jangurussu, Barra do Ceará e Mondubim. Os CUCAS têm como objetivo oferecer aos jovens atividades diárias envolvendo cursos de fotografia, moda, informática, natação, futebol, teatro, cinema, basquete, capoeira, dentre outros. Além disso, promovem momentos de lazer, como brincadeiras ao ar livre, peças teatrais, atividades educativas, eventos, festivais culturais e esportivos. Os cursos e atividades são gratuitos.

CUCA

Centro Urbano
de Cultura, Arte,
Ciência e Esporte

Para mais informações, acesse
o site:

<https://juventude.fortaleza.ce.gov.br/rede-cuca>

O que é o App Proteja Brasil?

É um aplicativo gratuito que busca ampliar a proteção de crianças, adolescentes e outras populações em situação de vulnerabilidade. Ele defende que todos podem denunciar de forma anônima algum tipo de violência sofrida. Ademais, o aplicativo busca informar sobre as várias formas de agressão e sobre a localização dos diversos órgãos de proteção próximos a você. A denúncia realizada é direcionada para o disque 100, que atende violações dos Direitos Humanos. Sabemos que, às vezes, pode parecer muito difícil denunciar, pois envolve questões complexas, entretanto você não está sozinho. Você pode baixar o App Proteja Brasil no Googleplay e Appstore, para Android e IOS. Viu como é possível se posicionar contra a violência?



CENÁRIOS E AFETOS

Conversando com alguns adolescentes como você, identificamos algumas situações que têm sido relatadas como fonte de sofrimento e de mal-estar. Então, observamos a necessidade de esclarecer informações para que você possa reconhecer, caso vivencie, algumas dessas situações e consiga identificar possibilidades de ajuda e autocuidado.

Conflitos familiares

A família é o nosso primeiro meio de relação social e deve prover experiências de cuidado, amor e proteção para nos ajudar a lidar com os desafios da vida e as relações com outras pessoas, embora nem toda família consiga oferecer isso. Nesse sentido, aprendemos que se relacionar é também aprender a administrar o convívio com as diferenças e esse convívio às vezes pode gerar conflitos, sendo a falta de diálogo um dos fatores que mais contribui para a manutenção dessa problemática.

Diante de conflitos familiares, é comum o sentimento de tristeza ou a sensação de não conseguir modificar a situação, entretanto, o reforço da esperança é fundamental. Pode ser possível lidar com esses conflitos através da perseverança na conversa. Às vezes, os familiares podem parecer difíceis e inflexíveis, então é hora de pedir que um adulto intervenha: você pode contar para algum profissional da sua escola, um adulto que você se sinta protegido ou algum familiar que tenha condições de lhe ajudar. Você ainda pode pensar em outras formas para lidar com esses conflitos. Busque coisas que te façam bem, como escutar músicas, assistir filmes, sair com os amigos, praticar esportes, ficar em contato com a natureza e/ou participar de alguma atividade artística ou cultural.

Procure sempre outras maneiras que possam te ajudar nesses momentos mais difíceis, pois, muitas vezes, é necessário se distanciar um pouco da situação de conflito para recuperar o bem-estar. Além disso, você pode contar com o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), pedindo para falar com o assistente social ou outro profissional que acolha o seu pedido de ajuda. Lembre-se sempre que você não está sozinho!

Violência intrafamiliar

Os relacionamentos nem sempre podem ser saudáveis e isso inclui o relacionamento com nossos próprios pais. Ou seja, essas relações podem ser vivenciadas de forma amorosa, mas outras vezes, de forma abusiva. Nessas situações, são comuns os sentimentos de culpa, de ansiedade, de insegurança e até de raiva. Entender que não somos culpados pelos conflitos decorrentes de problemáticas entre os pais é uma forma de nos libertar de alguns desses sentimentos, assim como saber que os adultos também têm seus desentendimentos. É importante que o diálogo familiar aconteça para que se esclareçam e resolvam os reais motivos desse conflito. Entretanto, em caso de qualquer tipo de violência, mais comum contra a mulher,



é importante denunciar ligando para a Central de Atendimento à Mulher, número 180, na qual você pode fazer a denúncia de modo anônimo, mas, se preferir, também pode identificar um adulto da sua família ou da escola e pedir ajuda. Juntos vocês podem procurar o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) mais próximo da sua casa, além das Unidades Básicas de Saúde que prestam acolhimento e encaminhamento para a resolução do conflito.

Abuso sexual

O abuso sexual ocorre quando há a invasão da sexualidade, por meio de carícias, manipulação de genitais, mama, ânus ou qualquer ato sexual com ou sem penetração. Às vezes, o agressor pode ser um membro da família ou uma pessoa do círculo de convivência familiar e, por isso, muitas vezes, a vítima sente-se constrangida, com medo, confusa e culpada. É importante lembrar que **A CULPA NUNCA É DA VÍTIMA** e o ideal é que se comunique sobre o abuso para um adulto de sua confiança, inclusive para algum profissional de sua escola, para que medidas possam ser tomadas.

O abuso sexual deixa muitos traumas e silenciá-lo não traz nenhum benefício para o indivíduo. Para fazer a denúncia, a vítima pode contar com o aplicativo gratuito Proteja Brasil, disponível no Googleplay e Appstore, para **A n d r o i d** e **I O S**. Nele, as denúncias são encaminhadas diretamente para o Disque 100, serviço de atendimento do Governo Federal, para a sua proteção; se preferir, a vítima pode ligar diretamente para o Disque 100, de forma gratuita, de qualquer terminal telefônico fixo ou

Assédio sexual

Outra forma de violação sexual é o assédio sexual. Caracterizado através de ações de caráter sexual não aceitáveis e não consentidas, como pedidos de favores sexuais, contatos verbais ou físicos que geram uma atmosfera ofensiva e hostil para a vítima. O assédio também manifesta-se como coerção, isto é, quando se força alguém a fazer o que não quer. Desse modo, a vítima sente-se impotente e às vezes culpada, então é importante deixar claro que **O ÚNICO CULPADO É A PESSOA QUE ASSEDIA**. Logo, percebendo que está sendo assediada, a vítima, quando menor de idade, pode relatar o assédio para alguma pessoa responsável que possa tomar as devidas atitudes. A denúncia pode ser feita diretamente pelo Disque 100 ou pelo aplicativo Proteja Brasil, já mencionado. Campanhas recentes têm distribuído apitos para mulheres alertarem quem está ao seu redor, que estão sofrendo assédio sexual nos transportes coletivos e na rua. É muito importante que as vítimas não se calem, a violência deve ser enfrentada e denunciada.

Repetir piadas e trocadilhos de caráter sexual e fazer convites de natureza sexual também são formas de assédio sexual.

No município de Fortaleza, caso o assédio ocorra dentro do transporte público, a vítima pode contar com o app Meu Ônibus, disponível no Google Play e na App Store, como forma de denúncia.



Bullying

Durante a jornada na escola, é comum fazermos amigos que podem virar a nossa família. No entanto, durante essa convivência com pessoas diferentes, também podemos passar por algo que pode nos causar sofrimento: o bullying. A falta de respeito pelo diferente gera piadas de mau gosto, podendo também se manifestar através de agressões físicas e psicológicas, pois, muitas vezes, quando o sofrimento não é cuidado, ele pode se perpetuar em forma de violência.

Existem muitos fatores que podem levar à prática do bullying, tais como, o desejo de ser aceito em determinados grupos sociais, a falta de aceitação do diferente, a dificuldade em respeitar a sexualidade do outro etc. Sua existência pode vir a acarretar problemas tanto na aprendizagem do agressor, quanto na da vítima. Desse modo, o principal método para combater o bullying é praticar a empatia. Antes de ofender, parar e pensar no que o outro pode sentir e como ele pode ficar mal diante dessa situação. O diálogo também é muito importante nessas situações, não aceite as brincadeiras ofensivas por medo de parecer chato, diga que não se sente confortável e que existem outras formas de ser engraçado, sem ofender ninguém. Se você estiver sofrendo bullying, procure um adulto e peça ajuda, avise aos seus pais, à direção da escola ou a algum amigo, pois providências devem ser tomadas. Lembre-se que você não está sozinho!

Intolerância religiosa

A religiosidade é um elemento que faz parte da construção da identidade dos sujeitos, tendo um lugar variado na vida das pessoas - há pessoas mais ligadas a religiosidade, há pessoas que dão menos importância a esse aspecto em suas vidas, existem aqueles que permanecem a vida toda professando uma mesma fé, outros que mudam de religião, há os que não têm uma religião definida e, também, os que não acreditam em nenhuma forma de deus ou divindade. Essa diversidade de situações acompanha os seres humanos ao longo de sua história em diferentes civilizações.

Tal pluralidade também esteve acompanhada de um problema: A intolerância religiosa. Ela é tão antiga quanto o estranhamento humano em relação ao diferente, ao outro. Ela é demasiadamente humana, podendo brotar da insegurança e do medo profundo ou da necessidade de certezas absolutas, é suscitada por interesses econômicos, sociais e políticos dos grupos e dos indivíduos dominantes, nos quais representam o poder político civil e o poder espiritual das diferentes épocas históricas. Também pode assumir múltiplas manifestações, a depender da realidade socioeconômica, cultural e política em cada país e em cada região do mundo.

A intolerância religiosa expressa-se através de atos de violência, exclusão, ridicularização de pessoas ou instituições religiosas, bem como o impedimento de culto ou desrespeito de ato ou objeto religioso. Muitas vezes, nutre-se do medo, da ignorância e da hostilidade contra aquele que manifesta sua religiosidade de forma diferente.

Perseguições religiosas provocaram e provocam guerras, ocasionando violência e ódio, em um ciclo que tende a se repetir.

É preciso que o agir humano consciente também incida sobre as estruturas, instituições e sistemas sociais, políticos, econômicos e ideológicos que constituem o solo fértil das diversas formas de intolerância.

O apelo à tolerância revela-se ineficaz se não estender-se de forma concreta sobre as instituições sociais e a vida coletiva. É preciso que a tolerância tenha garantias institucionais sociais. Para isso, precisa-se buscar a coerência entre meios e fins, na linguagem e na ação. Talvez o primeiro passo seja privilegiar o diálogo e não recorrer ao discurso da exclusão e do ódio em nossas relações cotidianas.

Portanto, para viver em sociedade, é preciso respeitar as diferenças, os direitos e a dignidade humana. A liberdade religiosa é um direito constitucional dos cidadãos brasileiros garantida através da Constituição Federal de 1988, na qual afirma em seu artigo 5º inciso VI “VI - é inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e a suas liturgias;” (BRASIL, 1988). Além disso, a Lei 9.459, de 1997, torna crime preconceitos de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional.

Como você se comporta diante de quem tem orientação religiosa diferente da sua? Procure conversar e conhecer sem julgamentos ou preconceitos. Caso tenha sofrido uma situação de intolerância religiosa, você pode

denunciar através do Disque 100, do App Proteja Brasil e, nos casos de crimes ou de violações dos Direitos Humanos na internet, pode-se recorrer aos sites:

<https://new.safernet.org.br/denuncie>
<https://www.humanizaredes.gov.br/>

Sexualidade

Segundo o Conselho Federal de Psicologia (2002), a adolescência é um período de afirmação social da identidade e da consolidação da orientação sexual. A identidade sexual é compreendida como o sentimento e convicção interna de ser mulher ou homem, podendo ser uma pessoa que não corresponde às convenções sociais e categorias tradicionais de gênero associadas ao seu sexo biológico (transgênero) ou que sente que a sua identidade de gênero é diferente do seu sexo biológico (transexual). Já a orientação sexual está relacionada ao direcionamento do desejo, que pode ter como objeto pessoas do mesmo sexo (homossexualidade), do outro sexo (heterossexualidade) ou de ambos os sexos (bissexualidade).

A orientação sexual não deve influenciar no julgamento moral de alguém e não pode ser a medida do valor de uma pessoa. Entretanto, algumas vezes não é isso que acontece. Muitos adolescentes LGBTQI+ (lésbicas, bissexuais, transexuais, transgêneros, queer, intersexuais), sofrem com sentimentos de angústia, rejeição,



Racismo

exclusão, bullying e agressão devido à sua orientação sexual e/ou identidade sexual.

Essas violências também podem ser responsáveis por grande parte dos adolescentes terem medo de conversar com seus responsáveis e amigos sobre sua orientação e identidade sexual, o que também pode ser motivo de angústia e sofrimento para tais jovens.

No entanto, o adolescente, independente da sua identidade ou orientação sexual, deve viver sua sexualidade respeitando a si, ao seu bem-estar e ao do outro. Tendo o direito de escolher quem se quer beijar, namorar ou se relacionar sexualmente, podendo dizer “não” em situações de desinteresse e ter sua escolha respeitada. É importante entender que o seu corpo faz parte do que você é e está relacionado ao seu bem-estar, sendo assim, se ocorrer alguma situação em que você se sinta agredido, desrespeitado ou violentado é possível procurar ajuda em órgãos como a delegacia da mulher ou qualquer outra delegacia, no CREAS ou em outros órgãos citados na cartilha.

Caso você tenha dúvidas em questões sobre relacionamentos, ciúmes e sexo, é importante que você converse com pessoas que possam te escutar e te ajudar, alguém que você confia, respeita e que se preocupa com você, como seus pais, tias, tios, alguma professora ou professor, uma irmã ou irmão, uma vez que não se deve sentir vergonha de conversar sobre sua sexualidade, seus desejos e afetos, pois eles são algo natural da sua vida.

Podemos compreender o racismo como um conjunto de crenças e práticas que afirmam que existiria certas raças inferiores e raças superiores. O racismo atesta, sem fundamentação científica, que as características intelectuais, culturais, éticas e até morais - que definiriam uma raça como inferior a outra - teriam relação com suas características físicas ou biológicas. Você deve se perguntar, em que momento da história humana alguns seres humanos se consideravam superiores a outros, e tal fato remonta ao período em que homens começaram a escravizar outros homens.

O Brasil foi o último país do continente americano a abolir a escravidão, foi também o maior país escravista da modernidade, onde milhões de africanos foram arrancados de sua terra natal e passaram a ser tratados como mercadorias. Imagine o quão doloroso pode ser perder os laços com sua língua, seu lar, sua família, sua cultura, sua religião e ser traficado para outro país desconhecido.

Infelizmente, o racismo se faz presente na nossa história enquanto sociedade – racismo estrutural -gerando uma série de desigualdades. Se prestarmos atenção, podemos observá-lo na linguagem cotidiana, na cultura, na política, nos processos jurídicos, na economia, na vida social e vínculos afetivos entre as pessoas.

As práticas racistas fazem com que os sujeitos vivenciem experiências de violência, que podem acarretar sofrimento psíquico.



Este pode se expressar em diversas formas, desde sentimentos de inferioridade, insegurança, baixa autoestima, até a angústia pela vivência ou ameaça de vivência de situações de opressão.

Quando falamos de racismo, não significa desconsiderar os sofrimentos de pessoas brancas, não se trata de medir quem sofre mais ou menos, pois não é uma competição, mas compreendermos que o racismo produz um tipo específico de sofrimento histórico e coletivo para pessoas negras e também indígenas (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2017).

Juntamente com o racismo, entram em questão as diferenças de gênero e classe, e os efeitos do racismo podem ser intensificados, disfarçados ou abrandados na vivência de homens, mulheres, ricos e pobres. Deixando claro que o fato de uma pessoa nunca ter vivenciado uma situação de racismo não significa que ele não exista.

Apesar da violência gerada pelo racismo, não quer dizer que a população que o sofre fique passiva diante disso, há muitas maneiras de resistência e de transformação. É importante ressaltar que o reconhecimento do racismo como um problema a ser enfrentado deu-se principalmente pela atuação do Movimento Negro, que busca dar visibilidade às questões de saúde, cultura, religiosidade, educação, trabalho e tantas outras pertinentes à população negra. Juridicamente, o racismo envolve discriminação por cor, raça, etnia, religião ou procedência nacional e é passível de punição pela Lei federal 7.716/89.

Caso esteja se perguntando se sofre ou sofreu uma situação de racismo, aqui temos alguns exemplos que podem ajudar: negar ou dificultar o acesso de uma pessoa em estabelecimentos públicos ou comerciais; limitar acesso a elevadores sociais em residências, prédios públicos ou privados; barrar o uso de qualquer transporte público; recusar matrícula em escola, seja ela pública ou privada; dificultar ou negar que o sujeito tenha acesso a um cargo público ou emprego; pagar salários mais baixos ou oferecer condições de trabalho desiguais; barrar o serviço nas Forças Armadas; barrar ou dificultar o casamento ou convivência familiar e social; fazer ofensa a dignidade de uma pessoa, atribuindo a ela qualidades negativas por causa de sua cor (xingar a pessoa de “preto sujo”, “macaco”, “só podia ser preto” etc). (MINISTÉRIO PÚBLICO DE PERNAMBUCO, 2013)

Onde buscar ajuda?

- No momento do crime, a Polícia Militar deve ser acionada para que tome as devidas providências contra o(os) agressor(es) – Disque 190
- Se o crime já aconteceu, procure a Delegacia de Polícia Civil mais próxima de onde o fato ocorreu para poder registrar a queixa e receber as devidas orientações
- Caso a situação de racismo atinja uma coletividade, é possível procurar o Ministério Público do seu Estado – pessoalmente na Promotoria de Justiça da sua cidade, ou através de denúncia pelo site ou telefone do Ministério Público do seu Estado;

Na internet, racismo e outros crimes e violações de Direitos Humanos podem ser denunciados nas plataformas:

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

<https://www.humanizaredes.gov.br/>

O Disque 100 também recebe denúncias de racismo

Além disso, você também pode procurar apoio psicológico ou orientação jurídica em Ongs, Associações e serviços especializados para a população negra. Tente pesquisar na sua cidade ou estado, locais de valorização e luta pelos direitos da população negra onde possa fortalecer a identidade de negritude.

Pressão Enem

O vestibular evidencia uma contradição social, pois de um lado os estudantes são estimulados a continuarem os estudos e, de outro, não há vagas para todos os que querem estudar. Assim, existe uma grande diferença entre demanda e oferta. Essa falta de oportunidades traz a necessidade da adoção de um sistema meritocrático, para selecionar os que ingressarão ou não no ensino superior. É preciso pensar em estratégias para minimizar os efeitos colaterais disso sobre os estudantes, pois as pressões sociais e individuais podem gerar efeitos emocionais negativos, os quais são percebidos através de auto cobranças excessivas, de exigências de perfeição, do medo do fracasso ou de não atender as expectativas, podendo ocasionar ansiedade e muito sofrimento psíquico.

A complexidade dessa etapa do ciclo vital é indiscutível, já que envolve fatores biológicos, psicológicos, sociais, familiares e econômicos. O processo seletivo obrigatório para a entrada na universidade parece maximizar a ansiedade, além de impactar a vida do vestibulando em diversos contextos em sua vida, tanto em relacionamentos, quanto em atividades básicas, como sono e alimentação, têm um novo funcionamento a partir do momento em que esses adolescentes vão prestar vestibular.

A habilidade para lidar com o estresse e a ansiedade talvez seja um elemento importante para o sucesso no vestibular, tanto quanto ou mais do que a habilidade acadêmica ou o conhecimento. Algumas dicas envolvem: prática de exercício físico, vínculo com os amigos e professores, contato com a natureza, manutenção do contato com a família, alimentação, sono, atividades de lazer e escolha de um curso que faça sentido para sua vida, e não simplesmente para atender as expectativas sociais ou familiares.

Falta de perspectiva de trabalho: O que fazer após a escola?

É comum o jovem terminar o ensino médio e não saber o que fazer, muitas dúvidas surgem nesse momento. Não se sinta diferente porque o seu colega já tem em mente qual carreira seguir, pois a indecisão não é uma questão de idade ou maturidade, muitos adultos ainda se sentem indecisos em muitas questões.

O sentimento de dúvida é mais comum do que nos é ensinado e nem sempre teremos as nossas decisões tomadas de forma imediata.



Para enfrentar esses medos, que são bastante comuns, você pode procurar conselhos com amigos, com familiares, com a direção da escola ou até mesmo contar com a ajuda de um profissional. Além disso, traçar metas é muito importante para criar perspectivas futuras, você pode começar com alguma meta mais fácil de alcançar e depois dificultá-la, essa é uma forma de estímulo para recompensas no futuro. Metas são fundamentais, bem como manter o sentimento de esperança. Vale lembrar que, às vezes, a própria escola oferece cursos que preparam para o mercado de trabalho e, além da escola, as cidades costumam ter políticas voltadas para isso, por exemplo: em Fortaleza, há a Rede Cuca (da qual já falamos antes), contando com oficinas e cursos que promovem o trabalho e a empregabilidade de jovens.

Outro segmento de educação profissional gratuito e de qualidade é o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI), instituição profissional destinada à indústria. Busque se informar sobre oportunidades assim na sua cidade.

Abuso de álcool e outras drogas

Durante a adolescência estamos sujeitos a várias experiências novas em nossas vidas: a primeira vez fora de casa sem os pais, a primeira festa ou a primeira tomada de decisão sobre algo totalmente sozinho. Estamos cercados de primeiras vezes, novos acontecimentos e novas descobertas, mas isso não quer dizer que tudo será positivo. Pode acontecer a sua primeira briga séria com os amigos ou a primeira vez que você sai e não acha nem um pouco divertido.

Existe também a descoberta de novos elementos que vão servir como válvulas de escape, são coisas que farão seus problemas desaparecerem momentaneamente, mas podem trazer mais danos do que ganhos. Todas as drogas consumidas em excesso têm em comum a ativação direta do sistema de recompensa do cérebro, ao qual está envolvido no reforço de comportamentos e na produção de memórias.

O conhecido “barato” ou “viagem” pode parecer uma coisa “maneira”, mas pode vir com consequências. Eles podem desencadear transtornos que estavam escondidos e que, com a ajuda da substância, aparecem, como a ansiedade.

Tudo em exagero pode vir a ser prejudicial. Se você considera que tem problemas com essas substâncias, ou conhece alguém que tenha, não sinta vergonha, procure ajuda em um Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD). Você não está sozinho nessa! Você já vivenciou algum problema ocasionado pelo uso abusivo de álcool e/ou outras drogas? Em algum momento o uso dessas substâncias serviu como “tapa buraco”? Se sim, em quais? Pensando com calma, você consegue identificar outras possibilidades para lidar com esses desconfortos?



DEPRESSÃO E O DESEJO DE VIVER NA ADOLESCÊNCIA

Adolescência: suas dores e delícias

A adolescência é um processo com muitos desafios. Algumas pessoas olham e pensam que os jovens não têm problemas, simplesmente pelo fato de serem jovens, como se a juventude protegesse do sofrimento. No entanto, o que ocorre, muitas vezes, é o contrário, diante de tantas coisas que são solicitadas e exigidas dos jovens, elas podem gerar intenso sofrimento e ocasionar doenças. É muito fácil percebermos sofrimento físico, porque pode ser mais visível, mas o sofrimento psíquico que pode se manifestar sob a forma de ansiedade, tristeza, perda do amor próprio ou sensação de fracasso. Infelizmente, muitas pessoas tendem a não dar o valor adequado a esse tipo de problema ou achar que é besteira.

A adolescência pode ser o momento de vivenciar muitas coisas boas, mas também pode ter uma carga de muito sofrimento e, algumas vezes, o sofrimento pode desencadear doenças psíquicas mais graves. São muitas mudanças realizadas e aprender a lidar com essas transformações e perdas está relacionado com o processo de crescimento e com a vida de forma geral, porque ao mesmo tempo em que existem perdas, existem também os ganhos disso tudo. É um momento no qual é preciso encontrar recursos criativos para lidar e enfrentar os desafios e, quando fazemos, saímos dessas batalhas mais fortes e com mais conhecimento e maturidade.

A adolescência está repleta de mudanças, imagino que a cada dia você se surpreenda com novidades no seu corpo, no jeito

pensar, de sentir. Cada mudança possui novidades, desafios, coisas boas ou ruins. Pense um pouco nas descobertas de ser adolescente...

Diante dos inúmeros desafios que os jovens têm que enfrentar: escola, família, amigos, mudanças no corpo, escolha profissional ou relações afetivas, é possível que se gere níveis de ansiedade, estresse e sensação de culpa ou fracasso por não conseguir dar conta de todas essas expectativas. A existência de sofrimento psíquico na adolescência é maior do que se pensa e um dos problemas mais graves nos últimos anos tem sido quando diante de uma série de fatores e causas, alguns jovens desistem de procurar soluções para os seus problemas e passam a considerar a hipótese do suicídio.

O suicídio não é um ato de coragem, é resultado de uma vivência de profundo sofrimento, de alguém que infelizmente não encontrou ajuda. O suicídio pode ser evitado e prevenido se aprendermos a buscar outras alternativas para lidar com nossos problemas e as repercussões destes em nosso estado de ânimo. O suicídio não é um ato de “livre arbítrio” porque, muitas vezes, a pessoa em sofrimento profundo não consegue avaliar bem as consequências dos seus atos e tende a agir por impulsividade.

Além disso, é forte o sentimento de ambivalência, que é a existência de pensamentos e sentimentos opostos ocorrendo no mesmo momento, ou seja, o desejo entre querer viver e de pôr fim ao sofrimento; a impulsividade (tendência a agir sem pensar), rigidez (achar que não existem outras alternativas para os problemas) e baixa



autoestima (não se valorizar e nem se sentir capaz de enfrentar os desafios) são algumas das características que levam a esse trágico ato.

As pessoas podem estar passando por algum sofrimento mental muito sério e necessitam de ajuda, de apoio, de escuta, de serem auxiliadas a lidar com o que estão sentindo. Para isso existem vários profissionais, dentre eles, o profissional de psicologia. O psicólogo é alguém que trabalha para nos ajudar a lidar melhor com nossos pensamentos e sentimentos, a mudar coisas em nós que não gostamos, a pensar e cuidar de nossa vida, avaliar nossas escolhas, aprendermos a nos ver com olhos mais reais, a aprendermos a nos valorizar e a lidar melhor com nossa vida.

Embora um transtorno mental como a depressão possa ser um fator de risco para o suicídio, nem todas as pessoas que têm

transtornos mentais pensam em se matar. O mais importante é aprender a identificar quando não estivermos bem e tentar desenvolver habilidades que possam servir de reforço para manter o nosso bem-estar mental.

Alguns dos sentimentos que fazem parte da vida humana, podem se intensificar pelos próprios processos existentes na adolescência, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), alguns dos sentimentos e pensamentos relacionados com a conduta de risco para suicídio em jovens são: sentimentos de solidão, impotência, desesperança, odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha. Algumas das frases abaixo são muito comuns e relacionam-se a processos de muito sofrimento.

Solidão	“Eu não posso fazer nada”
Desamparo	“Eu não agüento mais”
Desesperança	“Eu sou um perdedor (a) e um peso pros outros.”
Auto-desvalorização	“Os outros vão ser mais felizes sem mim.”

O que você acha desses tipos de pensamentos? Será que se baseiam em uma avaliação racional, baseada na realidade ou é fruto de crenças irrealis e sem sustentação?



Esse tipo de pensamento não irá auxiliar a modificar as coisas, apenas contribui para um círculo vicioso de mais desânimo e sofrimento. Contudo, se prestarmos atenção, é possível modificar isso se tomamos atitudes diferentes diante dos problemas. Veja como ocorre a relação entre o que pensamos e sentimos. Quando escutamos esses pensamentos, nos sentimos tristes, no entanto, pensem em um dia que vocês fizeram algo ridículo, veja como os sentimentos mudam. Se pensamos: “quero estar vivo, sempre é possível fazer alguma coisa”; “posso estar fragilizado, mas já passei por coisas piores e não sou um perdedor”; “posso ter tido dias difíceis, mas sou uma pessoa especial e importante para as pessoas que me amam e possuo qualidades que podem ser agradáveis para mim e para outras pessoas”. Quando pensamos assim, os sentimentos já são bastante diferentes.

Na adolescência, ocasionalmente, podem aparecer ideias de morte, pois esses pensamentos fazem parte do processo de desenvolvimento, pois é um período em que pensamos em questões existenciais, sobre o sentido da vida, perspectiva de futuro, tentamos compreender a existência, o porquê da morte, então, pensar sobre isso faz parte da vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde, pensar sobre a vida e sobre a morte não são necessariamente identificados como fatores de risco de morte. A questão torna-se preocupante quando o suicídio passa a ser a única alternativa para suas dificuldades. A intensidade desses pensamentos, sua profundidade, duração, o contexto em que surgem e a impossibilidade de desligar-se deles é que são fatores que distinguem um jovem saudável de um que se encontra à margem de uma crise suicida. (WHO, 2002).

O que acontece é que as pessoas não querem realmente morrer, apenas estão em um nível de sofrimento tão intenso que se dividem entre o desespero para sair da dor e o desejo de viver com menos sofrimento. Se essas pessoas tiverem apoio emocional e mais recursos para enfrentar os problemas na vida, o desejo de viver aumenta e o risco de suicídio diminui. Todos nós sempre temos um lugar dentro da gente de onde podemos retirar força, há sempre algo dentro da gente que quer viver, ser feliz, sorrir, criar, basta só oferecer uma chance...

O mais importante é ter em mente que depressão é tratável e suicídio pode ser prevenido. Jovens em risco muitas vezes experimentam outros riscos de saúde, incluindo depressão, desesperança, envolvimento em comportamentos agressivos e envolvimento com drogas. Alguns dos fatores de risco mais relatados envolvem depressão, ansiedade, desesperança, baixa-auto-estima, impulsividade, raiva, agressão, envolvimento com drogas, problemas escolares, múltiplos estressores, vitimização de atos de violência. No entanto, são considerados fatores de proteção: sensação de auto-controle, auto-estima, estratégias para resolução de problemas, satisfação com suporte familiar, atividades artísticas, culturais, esportivas que promovam conectividade e disponibilidade de apoio.

Ao longo da vida, aprendemos o que é alegria, dor, prazer, tristeza, sucesso, fracasso, aprendemos a nomear, a perceber as coisas e a dar-lhes um valor de acordo com a forma como percebemos ou construímos experiências com o que vivemos. Essas experiências variam de pessoa para pessoa, no entanto, ao interagirmos com as pessoas vamos construindo ideias de sentimentos sobre o mundo e sobre nós mesmos.



Da mesma forma que aprendemos valores, a reagirmos com sentimentos de alegria, de raiva ou de dor diante de algo que nos ocorre, podemos modificar a forma como avaliamos ou atribuímos sentimento ao que nos acontece. A vida nos oferece a possibilidade de fazermos mudanças continuamente, de aprendermos e de modificarmos o que pode nos fazer sofrer.

O que é a depressão? sintomas da depressão clínica

A palavra depressão costuma ser utilizada de dois modos. Seu significado mais comum tem a ver com um estado de ânimo muito comum que todos temos sentido alguma vez diante de algum insucesso da vida cotidiana (por exemplo, depois de uma discussão, não ser escolhido em uma entrevista de trabalho) isso é, a tristeza normal da vida. Para assinalar este estado de ânimo, as pessoas costumam dizer expressões como: “estou deprê”, “estou pra baixo”, “estou triste”, “desanimado”, etc. Provavelmente, a razão para que existam tantas palavras para descrever este tipo de sentimento é que existem muitas pessoas que já o experimentaram, é algo normal, todos nós temos nos sentido assim alguma vez.

O outro significado da palavra tem a ver com uma condição clínica, um tipo de depressão mais séria, a que nós, profissionais de saúde mental, nos referimos como depressão clínica ou depressão maior. Isto significa que é uma depressão suficientemente severa e necessita receber tratamento profissional, pois causa nas pessoas um grande sofrimento e uma interrupção de sua vida cotidiana.

Neste sentido, a depressão se refere a um conjunto de sintomas que muitas vezes inclui o seguinte:

- 1) Sentir-se deprimido, embotado (como incapaz de sentir nenhuma emoção) ou irritável (como chateado com todo mundo) quase todo dia.
- 2) Perda de interesse ou prazer nas atividades que antes gostava.
- 3) Grandes mudanças no apetite e/ou peso (muito mais ou muito menos que antes).
- 4) Mudanças no sono (dorme muito mais ou muito menos que antes, tem dificuldades para manter-se dormindo ou se desperta muito antes do habitual).
- 5) Mudança na forma de mover-se (estar muito quieto ou muito lento).
- 6) Sentir-se muito cansado ou esgotado o tempo todo.
- 7) Sentir-se inútil ou culpado.
- 8) Dificuldades para pensar, concentrar-se ou tomar decisões.
- 9) Muitos pensamentos sobre a morte, desejar, planejar ou tentar suicidar-se.

Tristeza é algo que podemos experimentar com frequência na vida e é diferente de depressão, pois a depressão é duradoura e a sensação que persiste por mais de 15 dias é de que a pessoa está sendo esvaziada por dentro, como se um elefante estivesse sentado no seu peito e tudo perdesse as cores e o sentido.

Entretanto, existe tratamento. Existem várias possibilidades de ajuda, desde terapia, medicação, grupos de apoio, atividades físicas, grupos de arte. Caso você se sinta como no texto acima, pode procurar ajuda, falar com seu professor, procurar o posto de saúde mais próximo e explicar para o profissional que lhe atendeu que está precisando de ajuda.



Frequência da depressão e outras consequências sobre o desejo de viver:

A depressão é algo muito comum entre as pessoas. Não somente o estado de ânimo de tristeza em face de algo cotidiano - que todos já temos sentido -, mas também a depressão clínica. A depressão não acontece apenas em adultos, pode acontecer em crianças e adolescentes também.

Segundo a Associação Americana de Psiquiatria, 5% dos adolescentes no mundo possuem depressão e tal fato pode possuir efeitos muito devastadores caso não haja o devido tratamento, por isso a prevenção é tão importante.

A depressão é sempre assustadora e quando acontece na adolescência, uma das maiores dificuldades reside nos adolescentes não se sentirem à vontade para falar do que estão pensando ou sentindo.

No entanto, a depressão pode afetar o rendimento escolar, influenciar no uso de drogas (como uma forma de encontrar alívio e achar que está resolvendo os problemas), causar impaciência e comportamentos agressivos.

Alguns dos mitos e realidades que envolvem a relação entre depressão e suicídio são:

MITO - Adolescentes não têm depressão de verdade.	REALIDADE - A depressão pode afetar pessoas de qualquer idade, raça ou classe sócio-econômica.
MITO - Adolescentes que alegam estar deprimidos são fracos e precisam apenas	REALIDADE - A depressão não é uma fraqueza e sim um grave problema de saúde.
MITO - Falar sobre depressão apenas piora o problema.	REALIDADE - Falar sobre o que sente pode ajudar um amigo a reconhecer a necessidade de ajuda profissional.
MITO - Pessoas, inclusive adolescentes, que falam sobre suicídio não se suicidam.	REALIDADE - Muitas pessoas que se suicidaram já haviam dado "avisos" a esse respeito para amigos e família.
MITO - Contar para um adulto que o amigo está deprimido é trair sua confiança. Se ele quisesse ajuda, ele	REALIDADE - A depressão destrói a auto-estima e interfere na capacidade ou vontade da pessoa pedir ajuda.



Fatores que podem colocar adolescentes em risco de sofrer depressão

Se você tem se identificado com algumas ou com todas essas questões é porque está experimentando algumas consequências de um sofrimento psíquico intenso. Isso pode derivar em alguns “sinais de alarme”, é dizer, são sinais que o nosso organismo nos dá para avisar que está demasiado cansado ou vencido pela situação. Exemplos desses “sinais de alarme” são:

- Perda de energia;
- Sensação de cansaço contínuo;
- Dificuldade para pegar no sono, para se levantar de manhã ou não dormir bem;
- Isolamento;
- Aumento do consumo de bebidas, tabaco e/ou remédios;
- Menor interesse pelas pessoas ou coisas que antes lhe davam prazer;
- Falta de interesse ou prazer por atividades normais como esportes, música ou conversa pelo telefone;
- Problemas de memória;
- Dificuldade para concentrar-se;
- Baixo rendimento em geral;
- Faltar às aulas e/ou abandono das atividades que costumava praticar;
- Aumento ou diminuição do apetite;
- Irritação fácil e sem motivo aparente;
- Tratar outras pessoas de forma menos atenciosa que habitualmente;
- Mudanças frequentes no estado de ânimo, nervosismo;
- Menor afeto ou interesse pelas pessoas que ama;
- Dor de cabeça, dor de estômago ou dor nas costas;
- Problemas físicos: tremor nas mãos, incômodos digestivos, palpitações, etc.
- Propensão a sofrer acidentes.

Você tem notado alguns desses “sinais de alarme”?...

Esses sinais são o aviso de que é chegado o momento de começar a cuidar-se melhor. É importante saber que cuidar de si mesmo não é nem tolice nem um ato de egoísmo. Saber cuidar bem de si é um ato de maturidade e de sabedoria. Cuidar de si também envolve pedir ajuda e reconhecer que nem sempre conseguimos resolver as coisas sozinhos.

Converse com um adulto de confiança, pode ser alguém da sua família, um professor, um profissional de saúde, um agente comunitário de saúde, uma liderança religiosa, que lhe ajude a receber os cuidados adequados para que possa ficar bem, voltar a ter esperança e desenvolver seus projetos de vida.



Viver criativamente

A criatividade é uma característica humana importante para enfrentarmos as situações que surgem na vida, porém algumas pessoas acham que por não terem habilidades artísticas não podem ser consideradas criativas.

Compreendemos que todo ser humano é criativo e em seu cotidiano ele usa essa habilidade mesmo sem perceber: ao criar a solução de um problema, ao observar uma situação e vê-la por outro ângulo, ao se divertir... Criatividade é um brincar de maneira saudável (WINNICOTT, 1975). Ser criativo abrange vários aspectos das nossas vidas e envolve o fato de podermos transformar o mundo ao nosso redor e a nós mesmos, tomando a devida liberdade poética: que pode uma criatura senão, entre criaturas, criar? Ou seja, criar é nossa possibilidade de existir.

Você pode estar se perguntando, como posso ser mais criativo? Criar é um ato que precisa ser vivenciado e nós podemos exercitá-lo no nosso cotidiano. Uma boa maneira de alimentar nossa criatividade é através de vivências com a arte, com o esporte, com a gastronomia. Você pode não se considerar um artista por achar que não tem habilidades de desenho, canto ou dança desenvolvidas, mas lembremos que somos como artistas criando nossas vidas. Além disso, tais habilidades são aprendidas e aprimoradas com o passar do tempo: ninguém nasce artista, torna-se. Aprender e fazer algo novo pode nos deixar um pouco inseguros e com medo em um primeiro momento, pois pensamos coisas como “será que serei capaz?” ou “será que isso vai dar certo?”. Mas, quando nos permitimos realizar atividades criativas, isso nos traz sentimentos de satisfação

pessoal e bem-estar, de acreditar e ter provas que somos capazes de realizar coisas boas e, até mesmo, de superar nossas próprias barreiras.

É importante sabermos identificar e expressar o que sentimos e pensamos. Pois quando pintamos, dançamos, cantamos, bordamos, tecemos, escrevemos, cozinhamos, isso torna-se um importante canal para a expressão de pensamentos e de sentimentos (os que nos angustiam e também os que nos fazem bem), ajuda a aliviar a tensão, a organizar melhor nossas ideias e emoções, a encontrar caminhos para comunicarmos o que se passa conosco.

Já que compreendemos a importância de atividades criativas na nossa vida, existem muitas possibilidades que você pode se permitir experimentar. Aqui deixamos alguns exemplos sobre os quais você pode acrescentar também: tentar tocar um instrumento, fazer um desenho, pintar um quadro, bordar, fazer crochê, escrever uma música ou poesia, fazer escultura de argila ou massinha, fazer artesanato, aprender a dançar ou outra atividade física, cozinhar, fazer teatro etc.

Minhas atividades criativas:

RECONHECIMENTO DE EMOÇÕES

As emoções fazem parte da vida e devem ser vivenciadas, entretanto, algumas podem provocar mal-estar duradouro.

Que tal conhecermos algumas das emoções e como elas impactam nossa vida? A seguir temos algumas perguntas bem simples e diretas, mas que possuem um grande material de resposta:

Emoções: dizem sobre como a gente se sente diante do que aconteceu ou o que está acontecendo conosco e são acompanhadas de reações no nosso corpo. As emoções pelas quais passamos na vida terão um impacto significativo em quem nos tornamos, pois terão relação com a forma que sentimos, pensamos e agimos sobre nós, os outros e o mundo.

Às vezes não sabemos explicar quais são nossas emoções ou reconhecê-las, mas isso não reduz sua importância. Elas podem aparecer de forma combinada, nas quais tristeza e raiva, vergonha e nojo, alegria e medo, dentre outras infinitas possibilidades, podem se unir. Chamamos, então, de ambivalência, quando duas emoções contrárias aparecem juntas em relação a mesma situação, coisa ou pessoa. As vezes elas nos assustam e podemos tentar fugir delas nos anestesiando, negando sua existência, jogando nossas emoções nos outros ou sufocando-as, mas isso não vai fazer com que elas desapareçam.

Por isso, é importante desenvolver recursos para sermos capazes de integrar dentro da nossa vida a intensidade de emoções que iremos experimentar ao longo de nossa jornada. Alguns exemplos de emoções que fazem parte de nossas vidas: ira, surpresa, raiva, nojo, medo, vergonha, tristeza, desprezo, alegria, paixão.

Muitas vezes, sentimo-nos pressionados a escondermos nossas emoções, por acharmos

que devemos sempre expressar sentimentos positivos, como alegria e felicidade, por sentirmos que há certos sentimentos que serão julgados, não aceitos ou por imaginarmos que iremos incomodar com essas emoções.

Porém, é importante reconhecermos os sentimentos que consideramos negativos, pois eles também nos constituem e, ter pessoas que sejam capazes de nos acolher da forma que somos e sentimos, nos ajudar a criar estratégias de lidar com essas emoções.

Como podemos reconhecer essas emoções? Temos alguns exemplos abaixo:





RAIVA: Emoção que surge em momentos de decepção, derrota, perdas, culpas ou desapontamento consigo ou com o outro. Está intimamente ligada às relações interpessoais.

É preciso entender que essa é uma das emoções mais fortes e que não é bom tomarmos decisões importantes quando se está com raiva.

Reações: peito agitado; rosto vermelho; narinas dilatadas; dentes trincados; impulsos cheios de energia. Algo parecido com o Bruce Banner se transformando no Hulk. Ahhhh!

Quando sinto	O que acontece comigo	O que posso fazer
		<p>Nossas sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• Procurar alguém para conversar;• Amassar papel usado;• Gritar em ambientes abertos, de forma a não incomodar outras pessoas;• Tomar banho para esfriar a cabeça;• Praticar atividades que lhe fazem bem. <p>Preencha com suas estratégias:</p>



TRISTEZA: As mesmas situações que provocam raiva também podem causar tristeza, a depender de cada pessoa; Não podemos estar alegres e felizes o tempo todo, mas também precisamos refletir onde essa tristeza pode nos levar.

O interessante é que possamos nos permitir sentir tristeza, pois é uma reação normal diante de perdas, de lutos, de decepções, de rompimentos de vínculos e de frustrações.

A tristeza não nos impede de viver normalmente, entretanto é preciso respeitar a necessidade que pode existir de ficarmos um pouco mais quietos e pensativos. Essas situações significam que estamos tentando encontrar formas para elaborar o que nos aconteceu. Reações: lágrimas; soluços; coração apertado; necessidade de recolhimento.

Quando sinto	O que acontece comigo	O que posso fazer
		<p>Nossas sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• Procurar alguém para conversar;• Utilizar algum recurso artístico para expressar a emoção;• Pedir um abraço;• Estar junto com pessoas que lhe fazem bem;• Praticar atividades que lhe fazem bem. <p>Preencha com suas estratégias:</p>



ALEGRIA: Costumamos sentir quando nos recordamos de algo muito bom ou quando nos deparamos com atitudes mais simples, como quando recebemos um gesto de carinho e de cuidado, ao fazer ou receber um elogio, em um aperto de mãos e até mesmo durante uma conversa entre amigos, quando realizamos um

objetivo, quando estamos satisfeitos conosco, quando temos sorte, quando algo bom acontece conosco e com as pessoas que queremos bem e nos importamos, quando ocorrem mudanças políticas que beneficiam a humanidade, quando praticamos atividades esportivas ou artísticas, quando interagimos com a natureza e com os animais etc.

Quando sinto	O que acontece comigo	O que posso fazer
		<p>Nossas sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• Compartilhar sua alegria;• Registrar e guardar memórias desses momentos felizes;• Expressar através de alguma atividade artística sua energia• Se utilizar da alegria para motivar atividades na escola, na comunidade, na família etc;• Sorrir. <p>Preencha com suas estratégias:</p>



MEDO: Emoção que pode surgir diante de uma ameaça real ou imaginária, como quando sentimos que não podemos realizar nossos sonhos, quando algo de mal pode acontecer ao nosso corpo, quando vivenciamos contextos de violência ou o ambiente é ameaçador, quando sentimos que pessoas que gostamos estão ameaçadas, quando não encontramos apoio para

resolver um problema, quando não acreditamos na nossa capacidade para enfrentar situações etc.

Nesses momentos, podemos sentir: sensação de coração disparado ou respiração ofegante; lábios tremendo ou membros dormentes; pele arrepiada ou estômago embrulhado.

Quando sinto	O que acontece comigo	O que posso fazer
		<p>Nossas sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">• Procurar alguém para conversar;• Tenha acesso ao contato de pessoas e serviços que podem lhe auxiliar, oferecendo ajuda e proteção;• Desenvolver habilidades de soluções de problemas;• Proponha rodas de conversa na escola sobre os temas que geram medo, dúvidas e como enfrentá-las. <p>Preencha com suas estratégias:</p>



Dito isso, é preciso enfatizar que não se pode estar alegre (feliz) o tempo todo e que as conquistas também podem vir por meio de momentos tristes. Assim podemos perceber com quais alternativas podemos contar para sair de momentos ou de situações muito difíceis. Reconhecer nossas próprias emoções nos ajuda a pensarmos melhor antes de tomarmos decisões baseadas nelas e também a nos conhecer melhor;

Manutenção de vínculos sociais:

A manutenção dos vínculos sociais com pessoas que nos fazem bem e se importam conosco é um fator protetivo para a saúde mental. Não devemos esquecer de nossos laços sociais, que nos ajudam a constituir a nossa própria identidade. É no grupo familiar, escolar, profissional, religioso, de amigos, ou quaisquer que sejam, que conseguimos nos sentir parte de algo maior (Freud, 1920 - 1923), geralmente nos aproximando de redes de solidariedade, que compartilham das mesmas opiniões e gostos.

Devemos lembrar que, mesmo em um grupo aparentemente homogêneo, ainda encontraremos conflitos e divergências de opiniões, um fato inerente à condição humana em sociedade ao qual devemos compreender e respeitar.

É importante que sejamos capazes de encontrar estratégias para lidar com as discussões entre pares, e, ainda, com os conflitos em grupos. Essas são as propostas deste tópico:

- 1- Realize reflexões acerca dos grupos nos quais você está inserido.
- 2- Você se sente bem em contato com essas pessoas?

3- Você pode melhorar a comunicação e a convivência entre o grupo com algumas atitudes e um diálogo aberto?

4- Você considera que este grupo contribui para seu amadurecimento e se sente apoiado por essas pessoas? E você, como contribui para este grupo?

Essas são perguntas importantes para que não nos coloquemos em situações, por vezes, desgastantes e imprudentes quando nos definimos como parte de um grupo. Por fim, para manter nossos vínculos sociais, que consideramos saudáveis e que nos fazem bem, é fundamental enxergar o valor do diálogo entre as pessoas, mantendo o respeito e a confiança que, anteriormente, possibilitou a existência de um vínculo inicial.

Após se certificar de que a rede de pessoas, em que se formam esses vínculos, compartilha de visões semelhante - ou ainda que não compartilhem as mesmas opiniões, são capazes de respeitar a sua individualidade-, analise também as estratégias sociais que você pode aplicar para prolongar essa relação, responsabilizando-se, então, pelo seu papel no grupo.

As redes de apoio e de afeto são fundamentais para a nossa existência e, como estratégia para torná-las melhores, sugerimos que priorizem sempre as conversas sinceras, o respeito ao próximo, o cuidado com o outro e o autocuidado.

Além disso, são importantes os comportamentos que expressam seu nível de afeto, como demonstrações de amizade e carinho, estar junto, oferecer ajuda, e, se possível, compreensão, paciência para lidar com os desacordos, capacidade para perdoar a si e ao outro, e a disposição para reparar os erros cometidos com as outras pessoas.



Como estratégias para manutenção de um autocuidado, é fundamental estar atento a si. Para isso, sugerimos que pense em algumas questões:

- Meus pontos fortes:

- Meus projetos de vida:

- Minhas qualidades:

- O que eu gostaria de aprender:



- Com quem eu me conecto?

Além disso, é necessário pensar sobre a forma como nos comunicamos com os outros, pois a comunicação feita de forma violenta pode atrapalhar os vínculos.

É importante, também, nos comunicarmos não-violentamente conosco. Não queremos invalidar a existência da agressividade, da raiva e de sentimentos que surgem em situações que nos magoam, queremos ressaltar que há muitas formas de nos comunicarmos, sermos assertivos e produzirmos, com isso, resultados na comunicação que fortaleçam os vínculos.

Estratégias de comunicação não violenta:

Todos os dias, nos vemos cercados por situações que podem gerar conflitos e, algumas vezes, utilizamos de métodos violentos de expressões (físicas ou verbais) como forma de defesa a esses momentos.

O uso de métodos agressivos pode gerar mais conflitos, pois além do conflito em si mesmo, a reação agressiva cria mais um

problema à situação, o que pode dificultar a resolução de diferenças de opiniões.

Em vista disso, precisamos exercitar formas de comunicação não-violenta que, quando bem exteriorizadas, ajudam a aprimorar as relações entre as pessoas, além de serem muito úteis para a resolução de conflitos e de identificação das necessidades de si mesmo e do outro.

Por isso, elencamos algumas atitudes possíveis de serem exercidas por todos nós e que restauram nossa sensibilidade enquanto seres humanos. Assim, tente praticar mais a(o):

Empatia : A Empatia é a arte de se colocar no lugar de outras pessoas. Isso significa que, quando somos empáticos, nós fazemos o esforço para compreender a situação que alguém está passando e tentamos enxergar pelos olhos dela, não pelos nossos. Fazemos o movimento de imaginar como nos sentiríamos se estivéssemos no lugar dessa pessoa.

Respeito: Todas as pessoas merecem ser respeitadas na sua subjetividade e individualidade.

Quando respeitamos alguém, estamos dizendo que essa pessoa importa e que ela tem liberdade para ser quem é, sem ter os seus direitos violados.

Por isso, respeito é a base de qualquer relação e é também o que nos permite conviver em sociedade, pois compreendemos que todos somos diferentes e que não há nada de errado nisso. Não podemos exigir respeito se desrespeitamos outras pessoas.



Compreensão: É a capacidade que temos em entender aquilo que está sendo dito ou expresso. Muito semelhante à empatia, a compreensão requer de nós certa quebra de orgulho para que possamos dar a devida atenção ao que o outro tem a dizer.

Cuidado com o outro: Nos preocuparmos com alguém é algo essencial em uma relação, pois demonstra para a outra pessoa que ela é importante e que nós prestamos atenção nela. Isso faz com que ela sintam-se querida, acolhida e valorizada. Mostrar para as pessoas que elas são relevantes para você é algo

muito poderoso e que pode fazer muita diferença na vida de alguém, principalmente se essa pessoa estiver em um momento de maiores dificuldades e/ou vulnerabilidade.

Gratidão: É quando reconhecemos algo de bom que alguém fez por nós. Nos sentimos gratos e valorizamos esse sentimento e a ação da pessoa.

A gratidão pode vir de coisas bem pequenas. Podemos ser gratos por um sorriso, pela presença de alguém em nossa vida, dentre outras coisas. Ela é muito importante para nosso bem-estar e para nossas relações.

Explicamos um pouco sobre sentimentos, emoções e comportamentos que são muito importantes nas relações interpessoais que estabelecemos, mas nem sempre nos atentamos de exercer tais condutas.

Agora, vamos falar um pouco sobre como podemos nos comunicar de forma que não ofenda ou agrida ninguém e que possamos transmitir a mensagem que desejamos.

Tom de voz: As vezes podemos passar uma mensagem diferente da que gostaríamos pelo tom de voz com que nos comunicamos. Para evitar que a mensagem seja compreendida de maneira equivocada, é importante prestarmos atenção ao tom de voz que estamos utilizando.

Escolha das palavras: Saber escolher as palavras é algo muito importante, pois muitas vezes utilizamos palavras que soam de maneira ofensiva para quem as escuta.

Isso ocorre principalmente se estamos irritados ou chateados com quem estamos conversando, pois tendemos a descontar nossas frustrações nas pessoas, já que muitas vezes não sabemos muito bem como lidar com elas.

Momento propício: Quando escolhemos o momento errado para conversarmos com alguém, isso pode acarretar uma grande falha na comunicação. Dessa forma, é importante que atentemos para qual é o estado emocional em que estamos e qual o estado emocional da(s) pessoa(s) com quem estamos conversando.



Como cuidar

Preste atenção;

Observe;

Perceba como se sente e se está em condições de cuidar ou se precisa de cuidados primeiro;

Se estiver cansado(a), triste, doente, talvez precise primeiro cuidar de si;
Conecte-se com o que sente por essa pessoa... se é amizade, amor ou interesse genuíno em cuidar e diga o que sente e que oferece isso para cuidar dela;

Deixe o celular de lado e olhe para a pessoa;

Escute o que ela fala, o que ela faz, sem interromper;

Pergunte se pode ajudar em algo e o faça sem esperar algo em troca;

Diga que se importa;

Se disser que ela pode contar com você, cumpra isso quando lhe for solicitado;

Se a pessoa não está perto, envie mensagem, ligue perguntando como está e se precisa de algo;

Respeite os espaços, não invada;

Disponibilize-se;

Não julgue;

Não faça comparações;

Não diga que ela não pode sentir o que está sentindo;

Se o objetivo é ajudar, tem que levar em consideração o que o outro precisa e não o que você quer;

Não manipule;

Não faça chantagens;

Não grite;

Valorize e enalteça o que a pessoa tiver de melhor, mas não minta;

Não diga o que faria se estivesse no lugar dela;

Compreenda o que ela te diz entendendo o ponto de vista dela;

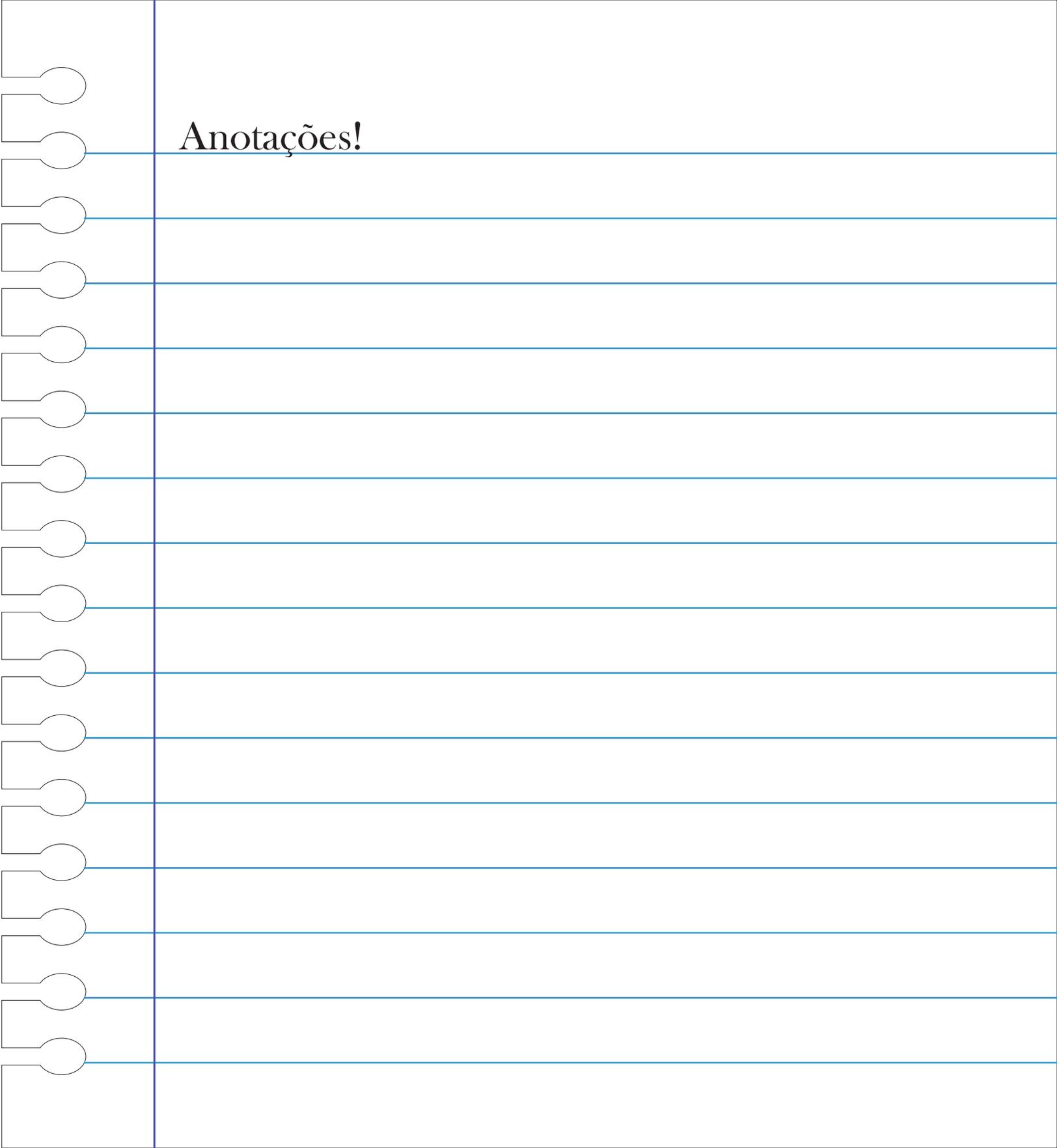
Dê colo, abraço, se houver intimidade e se a pessoa precisar...sente-se ao lado;

Não faça cobranças;

Respeite o tempo do outro;

Diga que está por perto para quando quiser conversar;

Alessandra Silva Xavier, 2019

A graphic of a spiral-bound notebook. The spiral binding is on the left side, consisting of a vertical line and a series of 15 circular loops. The notebook page is white with a vertical blue margin line on the left and horizontal blue ruling lines. The word "Anotações!" is written in a black serif font at the top left of the page.

Anotações!



REFERÊNCIAS

_____. **Lei nº 9.459, de 13 de maio de 1997.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br>. Acesso em 10 de set 2019.

_____. **Relações Raciais: Referências Técnicas para atuação de psicólogas/os.** Brasília: CFP, 2017.

BRASIL, **Centros de atenção psicossocial e unidades de acolhimento como Lugares da Atenção Psicossocial nos territórios.** Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/centros_atencao_psicossocial_unidades_acolhimento.pdf

BRASIL, **Política Nacional de Atenção Básica. Ministério da Saúde,** 2012. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnab.pdf>

BRASIL. **Centro de Referência de Assistência Social - Cras.** Brasília, 2015. Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>. Acesso em: 12 maio 2019.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil:** promulgada em 5 de outubro de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm Acesso em: 10 de set 2019.

BRASIL. **Disque 100.** Distrito Federal, [2019]. Disponível em: <https://www.mdh.gov.br/informacao-ao-cidadao/disque-100>. Acesso em: 12 maio 2019.

BRASIL. **Lei nº 8.069,** de 13 de Julho de 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm

BRASIL. **Lei nº 8.080,** de 19 de Setembro de 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm

BRASIL. **Ligue 180.** Distrito Federal, [2019]. Disponível em: <https://www.mdh.gov.br/navegue-por-temas/politicas-para-mulheres/ligue-180>. Acesso em: 12 maio 2019.



BRASIL. **O QUE TEM NA UBS**. Distrito Federal, [2019]. Disponível em: <http://maismedicos.gov.br/o-que-tem-na-ubs>. Acesso em: 12 maio 2019.

BRASIL. **Sobre o Proteja Brasil**. Distrito Federal, 2016. Disponível em: <http://www.protejabrasil.com.br/br/>. Acesso em: 12 maio 2019. CENTRO DE DEFESA DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE. **CEDECA**. Fortaleza, 2019. Disponível em: <http://cedecaceara.org.br/site/>. Acesso em: 10 de julho de 2019.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Adolescência e Psicologia: concepções, práticas e reflexões críticas**. Brasília, 2002.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Relações Raciais: Referências Técnicas para atuação de psicólogas/os**. Brasília: CFP, 2017.

Conselho Nacional de Justiça. CNJ Serviço: O que faz um conselho tutelar?; 2016. Disponível em : <http://www.cnj.jus.br/noticias/cnj/83767-cnj-servico-o-que-faz-um-conselho-tutelar>

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Secretaria Nacional de Assistência Social. **Perguntas e respostas sobre o creas**, 2011. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/cartilhas/perguntas-respostascreas.pdf

MINISTÉRIO PÚBLICO DE PERNAMBUCO. **Racismo. Começa com ofensa. Termina com justiça: Informações práticas para denunciar crimes raciais**. Recife, 2013. Disponível em <http://www.crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/mppe/cartilha_campanha_gtracismo__mpp_e_2013.pdf> Acesso em 22 julho de 2019

POLÍTICA NACIONAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (PNAS). aprovada pelo Conselho Nacional de Assistência Social por intermédio da Resolução nº 145, de 15 de outubro de 2004, e publicada no Diário Oficial da União - DOU do dia 28 de outubro de 2004.

PREFEITURA DE FORTALEZA. **Rede Cuca**. Fortaleza, [2019]. Disponível em: <https://juventude.fortaleza.ce.gov.br/rede-cuca>. Acesso em: 12 maio 2019.

SISTEMA FIEC. **Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial do Ceará.** Fortaleza, [2018]. Disponível em: <https://www.senai-ce.org.br/sobre-nos/86820/institucional>. Acesso em: 12 maio 2019.

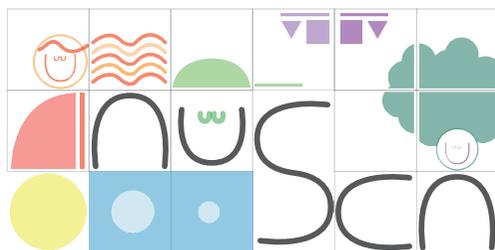
TRIBUNA DO CEARÁ. **Aplicativo Meu Ônibus ganha ferramenta para denunciar assédio sexual em Fortaleza.** Fortaleza, 6 mar. 2019. Disponível em: <https://tribunadoceara.uol.com.br/noticias/segurancapublica/aplicativo-meu-onibus-ganha-ferramenta-para-denunciar-assedio-sexual-em-fortaleza/>. Acesso em: 12 maio 2019.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade.** Rio de Janeiro, Imago: 1975

World Health Organization (2002). "Preventing suicide - A global imperative" (PDF). World Health Organization.

XAVIER, S. A. **Programa breve de prevenção indicada do suicídio em adolescentes:** um ensaio controlado aleatorizado. Tesis de Doctorado en Psicología Clínica. Universidade de Santiago de Compostela. Espanha. 2017

Organização:



Núcleo interdisciplinar de intervenções e pesquisas
sobre a saúde da criança e do adolescente.

Apoio:



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação