

# 1º

**TEMÁTICA**

SE LIGA NOS  
RECURSOS



# ROTINAS DE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES E JOVENS

Prevenção e promoção da saúde mental  
em tempos de pandemia

## PRÁTICA 2

SE LIGA, ESCUTE UM VÍDEO  
MOTIVACIONAL OU POSTCAST



# Ficha Técnica



**PROJETO:** Mucuripe da Paz.

## ELABORAÇÃO

### Jacinta Maria Grangeiro Carioca

Me., graduação em Serviço Social e Psicologia, CRP 11/04271. Especialista em Abordagem Sistêmica da Família e Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Consultora de Desenvolvimento Humano, Saúde Mental, psicóloga clínica de adultos, casais e família. Docente de graduação e pós-graduação e pesquisadora.

CV: <http://lattes.cnpq.br/8083878439413147>

### Milena Bezerra de Sousa Falcão

Me., graduação em Psicologia CRP 11/01863. Especialista em Administração de Recursos Humanos. Docente e consultora de gestão de pessoas com atuação expressiva em Psicologia Escolar, além de psicóloga clínica.

CV: <http://lattes.cnpq.br/4723712062312015>

### Otiliana Farias Martins

Me., graduação em Pedagogia, Serviço Social, CRESS 3/11608 e Recursos Humanos. Com experiência na área da docência de graduação e pós-graduação, e atualmente coordenadora de projetos pedagógicos na Associação Junior Achievement Ceará.

CV: <http://lattes.cnpq.br/0368300148302730>

## COLABORAÇÃO

### Antonio Renato Gonçalves Pedrosa

Presidente de TDH Brasil

## DATA DA ELABORAÇÃO

11 de janeiro de 2021.  
Fortaleza, Ceará, Brasil

# Sumário

- 4** Apresentação
- 5** Contexto
- 6** Agrupamento das 10 Rotinas de Saúde Mental por Temáticas
- 7** Explicando a 1ª temática “Se Liga nos Recursos”
- 9** Explicando a 2ª temática “Eu me Acolho”
- 11** Explicando a 3ª temática “Recadinhos para Si”
- 12** Explicando a 4ª temática “Cores da Vida”
- 13** Rotinas (Práticas) de Saúde Mental e Bem-Estar  
PRÁTICA 2: Se Liga nos Recursos...escute um vídeo motivacional ou podcast
- 14** Referências



# Apresentação



As estratégias de prevenção e promoção da saúde mental **objetivam** incentivar o hábito diário de **autocuidado**, sensibilizando os adolescentes e jovens para uma percepção mais atenta para si, do seu entorno e conseqüentemente das suas potencialidades. Implicam pensá-lo em sua totalidade, isto é, como ser biológico, psicológico e sociológico e, ao mesmo tempo, em todas as condições de vida que visam propiciar-lhe **bem-estar físico, mental e social**. A pretensão é de que os jovens tenham condições de **incorporar tais práticas ao seu cotidiano**, auxiliando na promoção e prevenção da saúde mental e que, atuem inclusive, como multiplicadores dessas práticas entre seus familiares e amigos, contatos, etc..

As 10 Rotinas foram elaboradas por profissionais de referência nas áreas da Psicologia, Serviço Social e Pedagogia a partir de uma parceria entre o **INSTITUTO TERRE DES HOMMES/LAUSANNE NO BRASIL, a DOMINUS AUDITORIA, e CONSULTORIA E TREINAMENTO S/S.**

# Contexto

Quadros de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e outras manifestações psicossomáticas tem sido agravados frente ao fenômeno pandemia do COVID – 19.

Os principais motivos são o isolamento social, a insegurança, os múltiplos medos, as dificuldades familiares econômicas e aquelas relacionadas a diversos lutos, por perdas de pessoas (vítimas do COVID-19 ou com outros quadros de doença, cujo atendimento foi negligenciado no período da pandemia), frustrações de projetos pessoais e profissionais. No caso das crianças e jovens houve, inclusive, o distanciamento da escola e dos grupos sociais, tão importantes para esses públicos, ainda em formação.

Se não tratados, os impactos se estendem à fase adulta, comprometendo as realizações educacionais e o potencial para uma vida plena e produtiva.



# Agrupamento das 10 rotinas de saúde mental por temáticas



## 1ª TEMÁTICA - "SE LIGA NOS RECURSOS":

- **Prática 1** – Se liga, converse com alguém
- **Prática 2** – Se liga, escute um vídeo motivacional ou podcast
- **Prática 3** – Se liga: respire, inspire, não pira.

## 2ª TEMÁTICA – "EU ME ACOLHO":

- **Prática 4** – Eu me acolho na felicidade, no amor e na esperança
- **Prática 5** – Eu me acolho na motivação e satisfação
- **Prática 6** – Eu me acolho na diversão e entusiasmo

## 3ª TEMÁTICA – "RECADINHOS PARA SI":

- **Prática 7** – Recadinhos para si
- **Prática 8** – Recadinhos para si – A lista da gratidão

## 4ª TEMÁTICA – "CORES DA VIDA":

- **Prática 9** – Cores da vida
- **Prática 10** – Cores da vida – A mochila

# Explicando a 1ª Temática - “Se Liga nos Recursos”



Em diversas situações da vida em que as dificuldades surgem, faz-se necessário acionar os recursos que dispomos, mas que costumam ser esquecidos ou enfraquecidos em momentos de angústia, frustração, lutos, medo, desesperança...

A proposta é indicar algumas práticas de encorajamento, fortalecimento e conexão a partir do acesso aos recursos. Tais ações buscam a conexão do mundo interior com as condições de vida e relações no mundo externo.

## EXISTEM TRÊS GRUPOS DE RECURSOS

### 1. Os que visam aumentar o apoio relacional

São vitais para a reconexão com os contatos sociais que objetivam demonstrar o valor em compartilhar dificuldades e estratégias de superação.

### 2. Os recursos somáticos

Busca-se uma conexão com o corpo, permitindo que se torne uma fonte disponível de energia e apoio. São exemplos de práticas que buscam tais recursos: prestar atenção à respiração, colocar a mão sobre o coração, concentrando-se nas batidas do coração, técnicas de relaxamento muscular, a sentar-se com os pés no chão, sentindo a firmeza dos pés à terra, dentre outras.

# Explicando a 1ª temática - “Se liga nos recursos”



### 3. Recursos “esquecidos”

Trata-se de um passatempo ou atividades que eram prazerosos anteriormente e que atualmente não estão sendo acessados. Embora variem de pessoa para pessoa, podemos citar: desenhar, ouvir música, escrever, dançar, jogar etc. Estimular o adolescente e o jovem a buscar conexão com atividades possíveis de serem realizadas na sua condição atual, pode funcionar como um importante mecanismo de superação e de identificação de novas possibilidades e potencialidades de enfrentamento.



# Explicando a 2ª temática - “Eu me acolho”



“Os sentimentos fazem de nós humanos, fazem de nós pessoas e, por isso, compreender o significado e os tipos de sentimentos que podemos experienciar, ajuda a compreender-nos melhor a nós mesmos e a estabelecer relações mais próximas e saudáveis”.

## TIPOS DE SENTIMENTOS:

Os **positivos**, que são sentimentos agradáveis que provocam a percepção de bem-estar na pessoa e comportam sensações de agrado.

Os sentimentos **negativos** são úteis e funcionais, embora muitas vezes pretendamos descartá-los. Eles são necessários para o nosso desenvolvimento e progresso como pessoas. Contudo, é importante fazer uma gestão correta dos sentimentos negativos.

# Explicando a 2ª temática - “Eu me acolho”



**Lista de sentimentos positivos** para o acolhimento do seu “EU”, ou seja, para sua proteção nos momentos que seu “EU” necessita de amparo e acolhida:

## **a) Eu me acolho na**

**Felicidade:** a felicidade é uma emoção primária que se entende como um sentimento de satisfação absoluta, que nasce a partir de outra emoção e nos faz avaliar o ambiente que nos rodeia de forma positiva.

## **b) Eu me acolho no Amor:**

o amor é um sentimento em relação a alguém ou alguma coisa e faz nascer o desejo de que aquela pessoa ou coisa tenha todo o bem que possa

ter, saca o melhor de nós mesmos.

## **c) Eu me acolho na**

**Esperança:** ter fé em alcançar o que se deseja.

## **d) Eu me acolho na**

**Motivação:** reação de entusiasmo e energia perante um dever ou uma ação.

## **e) Eu me acolho na**

**Satisfação:** sentimento que se produz após a realização de algo bem

feito, que estimula a confiança e segurança em nós mesmos.

## **f) Eu me acolho na**

**Alegria:** que implica um aumento da nossa energia e nos faz completar a vida de um jeito muito mais positivo.

## **g) Eu me acolho na**

**Diversão:** focar a nossa atenção numa ação que faz o tempo passar de forma agradável e nos oferece bem-estar.

# Explicando a 3ª temática - “Recadinhos para si”



O objetivo é que o jovem possa desenvolver **pensamentos saudáveis** sobre sua vida, sua motivação, seu entusiasmo, sua autoestima e seus objetivos de vida, pois o pensamento saudável evita e trata a ansiedade, raiva, estresse, melancolia e tudo que a mente conseguir controlar, portanto, faz sentido manter os pensamentos saudáveis e aplicar essa rotina com os jovens.

O pensamento saudável através da rotina “Recadinhos para si” não exige que o jovem esteja infeliz para praticar, porque mesmo em um bom dia ele pode utilizá-la para ter um dia ainda melhor.

Os recados com frases de otimismo e motivação são ótimas **ferramentas** para ajudar adolescentes e jovens a **verem obstáculos como oportunidades.**

# Explicando a 4ª temática - “Cores da vida”



O objetivo é que o jovem possa **refletir e acolher as diversas possibilidades de sentimentos**, pensamentos e emoções que as vivências e lembranças dos acontecimentos/situações lhe provoquem.

Nessa rotina, as cores, simbolizam os acontecimentos, a vida como ela é. Os encontros e desencontros cotidianos representam o nosso passado. “Cores da vida” é uma reflexão sobre os acontecimentos cotidianos, nem sempre planejados e esperados. Nem sempre temos o controle, apesar de desejarmos! Entretanto, é primordial assumir a responsabilidade por si, pelo que fazemos e ser protagonista da sua própria história. Olhar com carinho para nossa história, para as outras cores.

Aplicar essa rotina com os jovens possibilita **ressignificar o que já aconteceu**, validando seus sentimentos, suas memórias, promovendo um novo olhar. Um olhar carinhoso, acolhedor. Um olhar para si, para o momento atual, pois este pode ser alterado.

Superar o que não pode ser mudado e colorir/positivar o seu dia!

Contribuirá para que o adolescente e jovem desenvolva um olhar mais amoroso e acolhedor sobre sua história, seu passado, presente e futuro.

# PRÁTICA 2 - Se Liga nos Recursos... escute um vídeo motivacional ou podcast



Dias bons e ruins acontecem na vida de cada um de nós. O que seria da alegria se não soubéssemos o que é a tristeza? Nos dias ruins, uma mensagem positiva pode nos revitalizar. "Converse com a mensagem" como se ela tivesse sido feita como presente para você. **Refleta.**

Pode ser um daqueles vídeos ou podcasts que a gente recebe pelo zap. Salva alguns pra ter facilidade de encontrar. Olha algumas dicas aí:

**Vídeo para Motivação: É preciso mudar - Poesia de Bráulio Bessa**

<https://www.youtube.com/watch?v=dWlDFj-Olvo>

**Vídeo para Refletir: Para refletir...**

<https://www.youtube.com/watch?v=LGjjhQvks5E>

**Vídeo: Trem da Vida (legendado) completo**

<https://www.youtube.com/watch?v=TZ0CpOfxK2w>

**Vídeo: O que te motiva a acordar todos os dias? | Monja Coen | Zen Budismo.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vKScBbQA9Bk>

**Postcast: Você está ansioso. É nóia minha?**

<https://open.spotify.com/episode/2NqxQoirK07k7QY4HsrK2g#login>

Sinta os efeitos que essa atividade faz em você, no seu humor e ânimo.

# Referências



**BACELLAR, Anita; ROCHA, Joana Simielli Xavier; FLOR, Maira de Souza.** Abordagem centrada na pessoa e políticas públicas de saúde brasileiras do século XXI: uma aproximação possível. Rev. NUFEN, São Paulo, v. 4, n. 1, jun. 2012 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S217525912012000100011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217525912012000100011&lng=pt&nrm=iso)>.

**BASTARDAS, Marta Thomen.** O que são sentimentos: lista, tipos e exemplos. 3 julho 2019. Disponível em: < <https://br.psicologia-online.com/o-que-sao-sentimentos-lista-tipos-e-exemplos-157.html>>. Acesso em 05 de jan. de 2021.

**BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi.** Psicologias: uma introdução ao estudos de psicologia. 14 ed. São Paulo: Saraiva, 2018.

**BOUZAS, Isabel; JANNUZZI, Felipe.** Sucídio. Adolescência & Saúde, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 7, abr/jun 2017. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v14n2a01.pdf>> Acesso em 03 de dez. de 2020.

**HURSO (Hospital de Urgência da Região Sudoeste Dr. Albanir Faleiros Machado ).** OMS considera depressão uma epidemia global. jan 2, 2020 Disponível em: <<http://hursosantahelena.org.br/noticias/oms-considera-depressao-epidemiaglobal/>> Acesso em 03 de dez. de 2020.

# Referências



**JOYCE, Phil; SILLS, Charlotte.** Técnicas em Gestalt: aconselhamento e psicoterapia. Petrópolis: Vozes, 2016.

**JULIANO, Jean Clark.** A arte de restaurar histórias: o diálogo criativo no caminho pessoal. 3ed. São Paulo: Summus, 1999.

**MULHOLLAND, Tom.** Pensamento Saudável. São Paulo, SP: Editora Fundamentos Educacional, 2010.

**RIBEIRO, Thiago.** Sentimentos. 17 de outubro de 2.006. Disponível em: <<https://brasilescola.uol.com.br/psicologia/sentimentos.htm>>. Acesso em 05 de jan. de 2021.

**ROGERS, C. R.** Tornar-se pessoa. 5a ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

**SBCOACHING.** Frases de otimismo: O que são e como usar (+ Lista Completa). 2 de maio de 2018. Disponível em: <<https://www.sbcoaching.com.br/blog/frases-de-otimismo/ex%C3%A3o%20bastante%20profunda>>. Acesso em 07 de jan. de 2021.

# Acompanhe nossas redes



[/tdhbrasil](#)



[/tdhlausannebrasil](#)



[terredeshommesbrasil](#)



[www.tdhbrasil.org](http://www.tdhbrasil.org)



[/TdhBrasil](#)



[@tdh\\_brasil](#)





**TDH**

INSTITUTO TERRE DES HOMMES

BRASIL