

# 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 3

SE LIGA: RESPIRE,  
INSPIRE, NÃO PIRE



# 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.

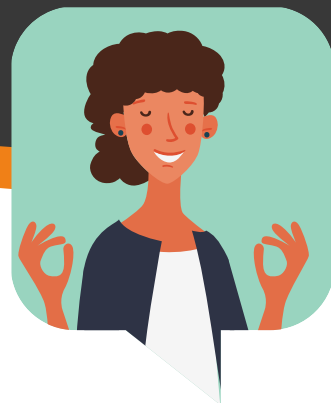
Fortaleza, Ceará, Brasil

# 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 3 - Se liga: respire, inspire, não pise
- 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

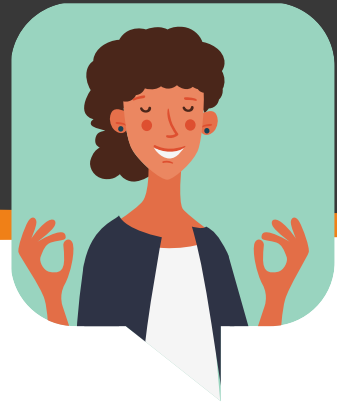


Quadros de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e outras manifestações psicossomáticas tem sido agravados frente ao fenômeno pandemia do COVID – 19.

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 pise.

## 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

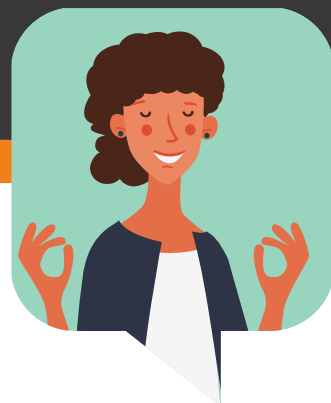
## 3ª TEMÁTICA – "RECADINHOS PARA SI":

- **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”

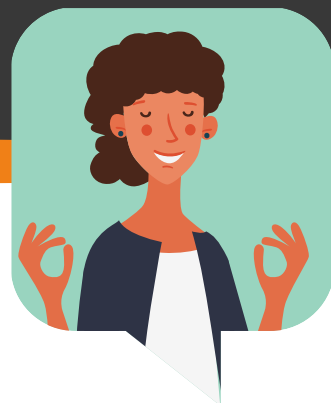


### 3. Recursos “esquecidos”

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”



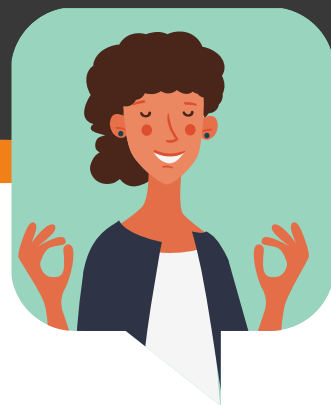
“Os sentimentos fazem de nós humanos, fazem de nós pessoas e, por isso, compreender o significado e os tipos de sentimentos que podemos experienciar, ajuda a compreender-nos melhor a nós mesmos e a estabelecer relações mais próxima saudáveis”.

## 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.

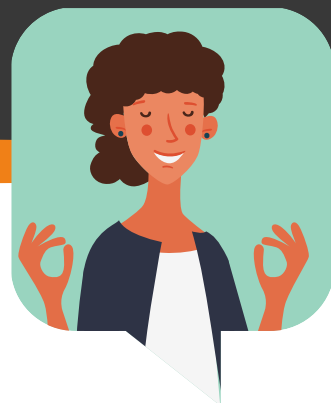
## **f) Eu me acolho na**

**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.

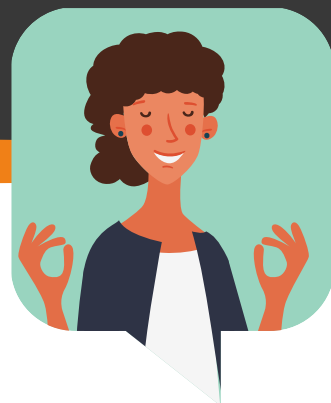
Nessa rotina, as cores, simbolizam os acontecimentos, a vida como ela é. Os encontros e desencontros cotidianos representam o nosso passado. “Cores da vida” é uma reflexão sobre os acontecimentos cotidianos, nem sempre planejados e esperados. Nem sempre temos o controle, apesar de desejarmos! Entretanto, 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 3 - Se Liga: Respire, inspire, não pira



**Se você estiver prestes a explodir...** Pare, respire e não pira. Procure se acalmar. Lembre-se, ninguém pode fazer isso por você. Frear um pouquinho, pra respirar profundamente, ficar quieto. Às vezes você precisa se desconectar, pra depois se ligar.

Evite agir de cabeça quente, como costumamos falar. Isso tende a ser perigoso.

## COMO DICA:

- Sente-se num lugar confortável, o mais distante possível de pessoas e de ruídos. Tente não ficar relaxado demais. A ideia não é ajudar na soneca. Não é fazer com que você durma rápido, mas para que você fique atento ao seu corpo e a sua respiração.
- Então, faça pelo menos três respirações bem profundas e lentas, nada de difícil, precisa ser confortável. Na terceira respiração, conte 1, 2 e 3... em cada número, faça uma pausa, controlando a sua respiração.
- Fique atento à entrada e à saída do ar... e para ajudar, tente colocar as mãos no abdômen, sentindo como se fosse um balão que enche e seca.
- Repita esse exercício, quantas vezes se sentir à vontade.
- Veja como você fica mais aliviado, mais leve...

# 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)>.

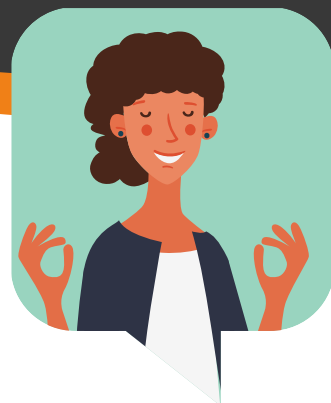
**BASTARDAS, Marta Thomen.** O que são sentimentos: lista, tipos e exemplos. 3 julho 2019. Disponível em: < <https://br.psicologia-online.com/o-que-sao-sentimentos-lista-tipos-eexemplos-157.html>>. Acesso em 05 de jan. de 2021.

**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**