

2º

TEMÁTICA

EU ME ACOLHO



ROTINAS DE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES E JOVENS

Prevenção e promoção da saúde mental
em tempos de pandemia

PRÁTICA 4

EU ME ACOLHO NA FELICIDADE,
NO AMOR E NA ESPERANÇA



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 4 - Eu me acolho na felicidade, no amor e na esperança
- 16** Referências

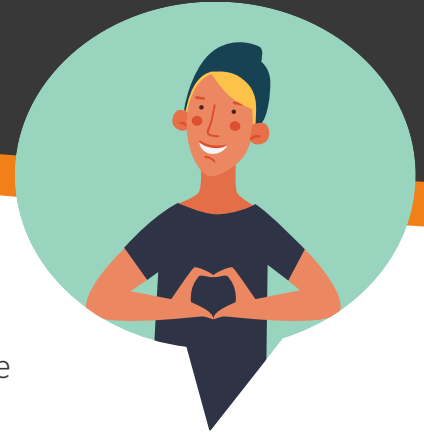
Apresentação



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

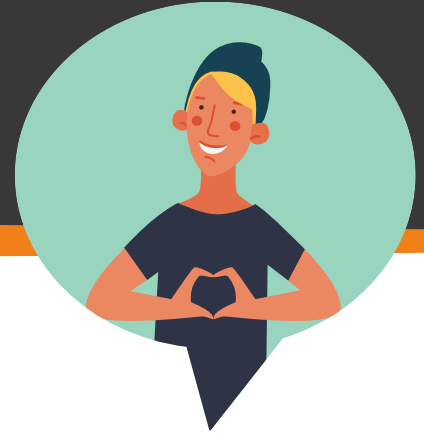


Quadros de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e outras manifestações psicossomáticas tem sido agravados frente ao fenômeno pandemia do COVID – 19.

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

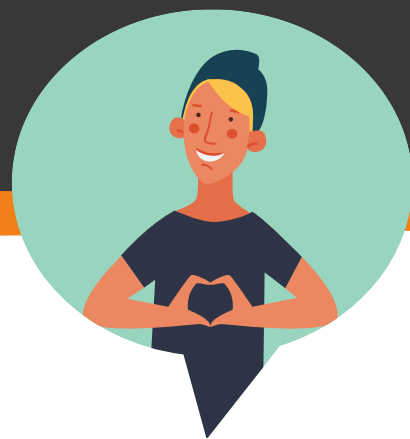
1. Os que visam aumentar o apoio relacional

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.

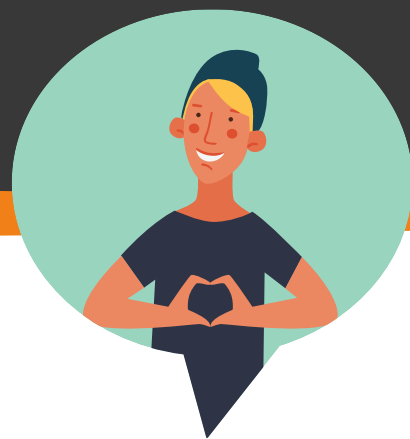
Explicando a 1ª temática - “Se liga nos recursos”



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 próximas 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.

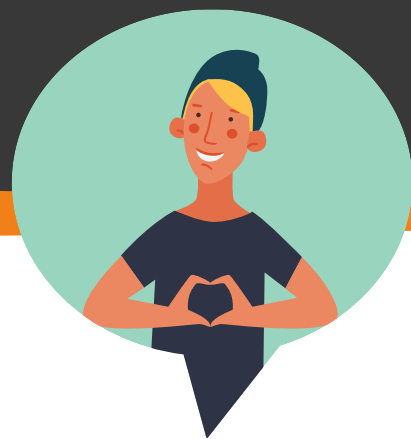
f) Eu me acolho na

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 4 - Eu me acolho na Felicidade, no Amor e na Esperança



Naqueles momentos que você está pra baixo, sem acreditar no seu potencial, com pensamentos negativos, utilize essa rotina “Eu me acolho” para sua proteção nos momentos que seu **“EU”** necessita de amparo e acolhida:

Eu me acolho na Felicidade, pois sinto felicidade em mim e ao meu redor. Agora, olhe em volta e procure ver o que te faz feliz! Exemplos: minha família me faz feliz; Meus amigos me fazem ser feliz; Minha escola me faz feliz...

- Fale com alguém de sua família que você mais gosta e diga a essa pessoa que você se sente feliz por ela fazer parte da sua vida.
.....
- Reúna sua família para fazerem um momento de gratidão, por estarem juntos, pela comida à mesa, pela saúde..
.....
- Reúna sua família para um momento especial para desejar coisas boas para alguém que esteja passando por um momento difícil de saúde ou financeiro.
.....
- Fale com o seu melhor amigo(a) e diga que é feliz por poder contar com a amizade dele (a) nos momentos que precisa de um ombro amigo.
.....
- Fale com seus amigos mais próximos para fazer um encontro para assistir um filme com pipoca ou fazer um lanche juntos. Não esqueça dos protocolos de saúde, neste momento de pandemia.

PRÁTICA 4 - Eu me acolho na Felicidade, no Amor e na Esperança



- Fale com seus professores e diga que se sente feliz por aprender com eles. Diga uma frase, uma orientação ou uma experiência ocorrida numa aula, que foi marcante para você...

.....

- Fale com o porteiro, a pessoa que prepara a merenda, a secretária, a diretora e agradeça por por algo que lhe fez feliz. Pode ser até a saudade que bateu da escola com as aulas remotas...

.....

- Fale com um funcionário da limpeza da sua escola, aquele às vezes costuma ser invisível, e diga a ele que é feliz por estudar ali.

Eu me acolho no Amor, pois o amor está em mim e nas pessoas que amo. Sinta dentro de você esse sentimento e devolva para quem você ama! Exemplos: Amor de mãe; Amor de irmão; Amor de amigo (s)...

- Fale com alguém mais próximo de você e diga que sente AMOR por ele existir na sua vida.

.....

- Fale com seu irmão ou irmã e demonstre o seu AMOR por ele com um abraço bem apertado.

.....

- Fale com seu melhor amigo e demonstre o seu AMOR por ele com um abraço bem forte. Pode ser virtual... tá... enquanto na pandemia.

PRÁTICA 4 - Eu me acolho na Felicidade, no Amor e na Esperança



- Escreva um recadinho para uma pessoa especial dizendo que a AMA.

- Escolha uma pessoa da sua família, pode ser seu pai, mãe, irmão, tios, avós ou outra pessoa que faça parte e demonstre seu AMOR com um abraço bem forte.

- Demonstre seu AMOR com um sorriso para a primeira pessoa que você encontrar assim que acordar.

Eu me acolho na Esperança, em ter fé para alcançar o que desejo na minha vida. Tenha fé que você é capaz de realizar o que deseja, pois você tem potencial dentro de você! Exemplos: Esperança de dias melhores; Esperança de ver o sol nascer amanhã; Esperança de conseguir um estágio e ter minha primeira experiência profissional; Esperança de realizar meus sonhos por menores que sejam...

- Para ter esperança de conseguir um estágio, faça o seu currículo e encaminhe para uma vaga.

- Para ter esperança de não adoecer com o COVID 19, fique em casa no isolamento social e se sair evite aglomeração.

- Para ter esperança de dias melhores, mande uma mensagem de otimismo para um grupo no Zap. Já tem muita notícia ruim circulando por aí...

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>.

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



[/TdhBrasil](#)



[@tdh_brasil](#)



TDH

INSTITUTO TERRE DES HOMMES

BRASIL