

3º

TEMÁTICA
RECADINHOS
PARA SI



ROTINAS DE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES E JOVENS

Prevenção e promoção da saúde mental
em tempos de pandemia

PRÁTICA 7

RECADINHOS PARA SI



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 7 - Recadinhos para si...
- 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 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 7 - Recadinhos para si...



Naqueles momentos que você está precisando de um recadinho que levante seu astral, que motive você a seguir em frente, que revigore seu entusiasmo, melhorando sua autoestima, utilize essa rotina "Recadinhos para Si".

Algumas dessas frases são famosas e estão com os seus respectivos autores, alguns deles bem conhecidos.

Você pode ler para você, mas pode colocar no seu caderno, em local visível da sua casa, compartilhar nas suas redes sociais ou até ler para um amigo.

"A vida é cheia de obstáculos, mas também de superações e conquistas. Mesmo que no meio de cada conquista eu veja as decepções, as brigas, os problemas, as dores e o sofrimento, sei que é necessário passar por alguns obstáculos. Vou encarar meus problemas, pois abandoná-los não vai resolver nada".

.....

"Vou acreditar que a minha vida não é melhor ou pior do que a de ninguém. Assim, não devo me sentir maior ou menor, mas com possibilidades de me desenvolver e alcançar meus objetivos".

.....

"Se não puder fazer tudo, farei tudo que puder. Vou buscar estar consciente do que fiz e do que não pude fazer. Isso acalmará meu coração".

PRÁTICA 7 - Recadinhos para si...



"Não deixe que a ansiedade do futuro atrapalhe a dádiva que é o presente".

"A estrada é sua, e somente sua. Outros podem andar ao seu lado, mas ninguém pode andar por você".

(Cora Coralina)

"Não posso controlar os eventos à minha volta, mas posso escolher como agir diante do que me acontece. Assim posso mudar o modo de entender o que me acontece!"

"Em cada amanhecer vou ver uma nova oportunidade de construir coisas novas, novas histórias, pois todo dia é dia de recomeçar. Vou me desejar um bom dia!"

"Sucesso? Eu não sei o que isso significa. Eu sou feliz. A definição de sucesso varia de pessoa para pessoa. Para mim, sucesso é paz interior"

(Denzel Washington, ator)

"Comece de onde você está. Use o que você tiver. Faça o que você puder"

(Arthur Ashe, tenista)

"Vou manter o foco nos meus objetivos, me esforçar para lutar por eles e nunca desistir de os Alcançar".

PRÁTICA 7 - Recadinhos para si...



"Uma viagem de mil quilômetros começa com um simples passo".

(Lao Tzu, filósofo e poeta chinês)

.....

"Meu objetivo na vida não é ser melhor do que ninguém e sim ser melhor do que eu sou".

Aqui estão alguns sites pra você consultar... Olha as dicas!

https://www.pensador.com/autor/lao_tzu/

.....

<https://escolaeducacao.com.br/cora-coralina-frases/>

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-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



[/TdhBrasil](#)



[@tdh_brasil](#)



TDH

INSTITUTO TERRE DES HOMMES

BRASIL