

Anderson Rosa e Alcione Marques

Fernando Baptista ■ Viviane P. D. Cardoso

# Cuidando da sua mente

Guia para estudantes de 11 a 14 anos



Fundación  
**MAPFRE**



Apoio técnico:



Anderson Rosa e Alcione Marques

Fernando Baptista ■ Viviane P. D. Cardoso

# Cuidando da sua mente

Guia para estudantes de 11 a 14 anos

Fundación  
**MAPFRE**



Apoio técnico:



Copyright © Anderson Rosa, Alcione Marques, Fernando Baptista, Viviane P. D. Cardoso, 2023

**Coordenação:** Marcel Queiroz

**Revisão:** Michele Nepomuceno

**Capa, projeto gráfico e diagramação:** Raquel Serrano

Dados Internacionais de catalogação na Publicação (CIP)

Cuidando da sua mente [livro eletrônico] : guia para estudantes de 11 a 14 anos / Anderson Rosa...[et al] ; apoio técnico Neuroconecte. -- 1. ed. -- [S.L.] : Fundación Mapfre, 2023.

PDF

Outros autores:  
Alcione Marques, Fernando Baptista,  
Viviane P. D. Cardoso  
ISBN 978-65-994963-6-3 (e-book)

1. Estudantes – Sentimentos 2. Bem-estar 3. Saúde mental I.  
Rosa, Anderson II. Neuroconecte

23-6382

CDD 371.713

Angélica Ilacqua  
Bibliotecária  
CRB-8/7057

[2023]

Todos os direitos desta edição reservados à  
Fundación MAPFRE  
Paseo de Recoletos, 23  
28004 — Madrid

# Introdução

Manual dos Estudantes - EF2

Olá, estudante! Beleza?

Você já pensou como pode cuidar da sua mente?

Este manual traz diversas situações que podem afetar nossa saúde mental e emocional e dicas de como cuidar melhor da mente nestes momentos.

Desde o que fazer quando nos sentimos ansiosos(as), tristes, quando sofremos bullying até como apoiar um amigo(a) que está sofrendo.

O autocuidado em saúde mental é importante para que a gente possa se fortalecer, lidar melhor com os desafios e ficar mais de boa com a gente e com os outros.

Conheça mais e siga as dicas que trouxemos para você neste material!



# Sumário

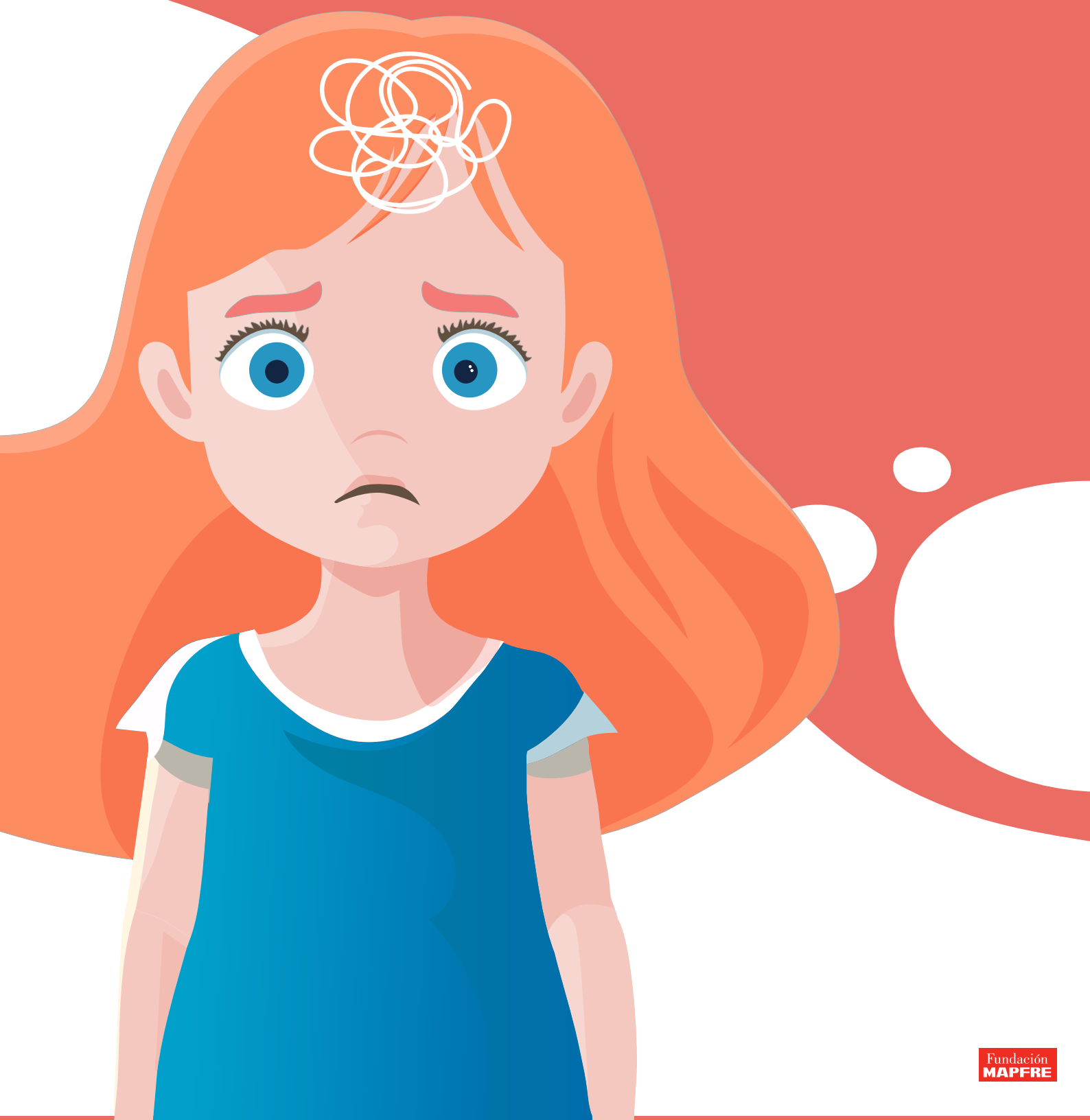
## Manual dos Estudantes - EF2

Clique no item desejado para acessar o conteúdo



1. O que fazer quando estou muito ansioso?
2. O que fazer quando estou sofrendo bullying?
3. O que fazer quando não consigo me concentrar nos meus estudos?
4. O que fazer quando não consigo dormir bem?
5. Qual o limite saudável para uso de celular e de jogos eletrônicos?
6. O que fazer quando fico muito triste?
7. Como posso cuidar melhor de mim pra ficar bem?
8. Como ajudar um amigo que está com problemas emocionais?
9. Qual é o momento certo de buscar ajuda?
10. Onde buscar ajuda?

# O que fazer quando estou muito ansioso?



# Chegou o grande dia!

É hoje que você vai ter a chance de ir para uma festa sem os seus pais pela primeira vez.

Com qual roupa devo ir?

O que o pessoal pode pensar?

Será que conto para os meus pais?

Que horas eu chego? Chego antes?

Se eu chegar atrasado também pega mal...



São muitas coisas para administrar na cabeça de um adolescente que experimenta a independência pela primeira vez. Vem então a ansiedade. Conhecida por muitos.

# Mas será que a ansiedade é sempre negativa?

Não! A ansiedade é um **estado emocional natural** importante em vários momentos e até nos prepara para lidar com algo que nos desafia.



# Agora, imagine outra situação...

Você terá uma prova super importante e não se prepara para a prova, deixa pra estudar no dia anterior e **acaba indo mal**

Se anteceder nesse caso seria algo importante.



A ansiedade às vezes também ajuda a gente a se preparar e **se antecipar para eventos importantes**. Nestas duas situações, se não houver uma preocupação e uma preparação, tem uma chance maior das coisas darem errado.

E claro que em nossa vida, existem várias outras situações que podem nos deixar ansiosos, como por exemplo: separação dos pais, semana de provas, mudança de casa, mudança de escola.

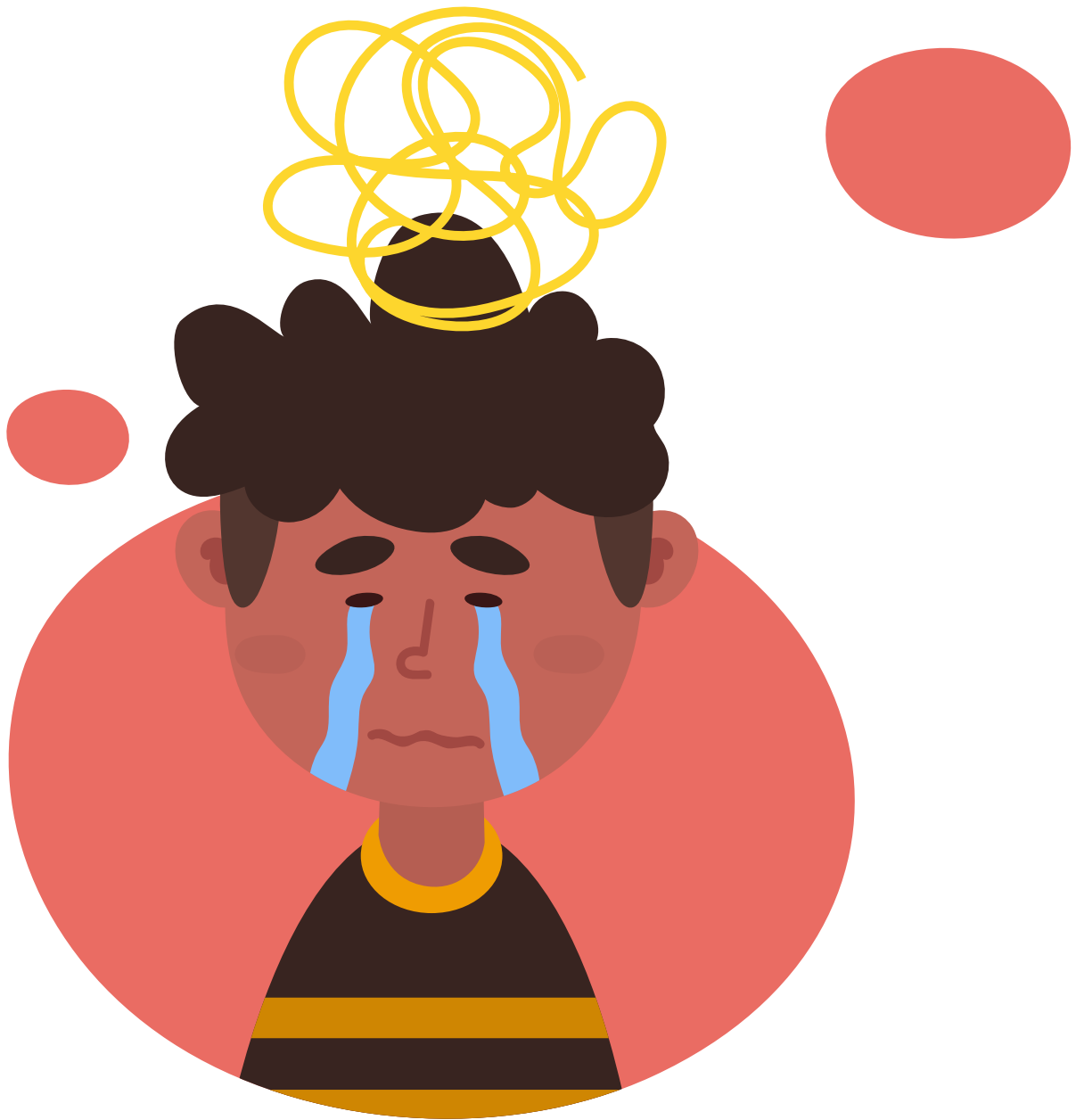
Certamente você deve ter pensado em outros momentos da vida que podem nos deixar ansiosos.



# Mas e quando a ansiedade se torna um problema?



Ela se torna um problema, quando **começa a nos atrapalhar** mais do que ajudar, quando ela aparece como uma coisa exagerada ou desproporcional.



Imagina só se eu começo a tremer e a suar frio nos minutos antes da tão sonhada festa do meu amigo.

Ou então, se na hora da avaliação eu fico tão nervoso que eu simplesmente esqueço tudo que estudei, começo a chorar e não consigo fazer a prova.

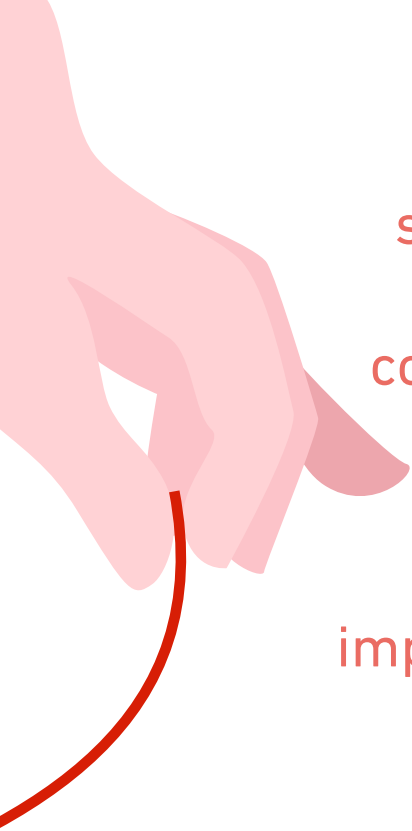
Nesse caso, **podemos enxergar a ansiedade como um problema.**

# Calma!

Eu sei que esses sinais são muito sutis.  
E de fato, é bem difícil separar o que é uma  
ansiedade natural de uma problemática.

Mas, vamos lá! Vou te dar algumas dicas do que  
fazer nesses momentos.



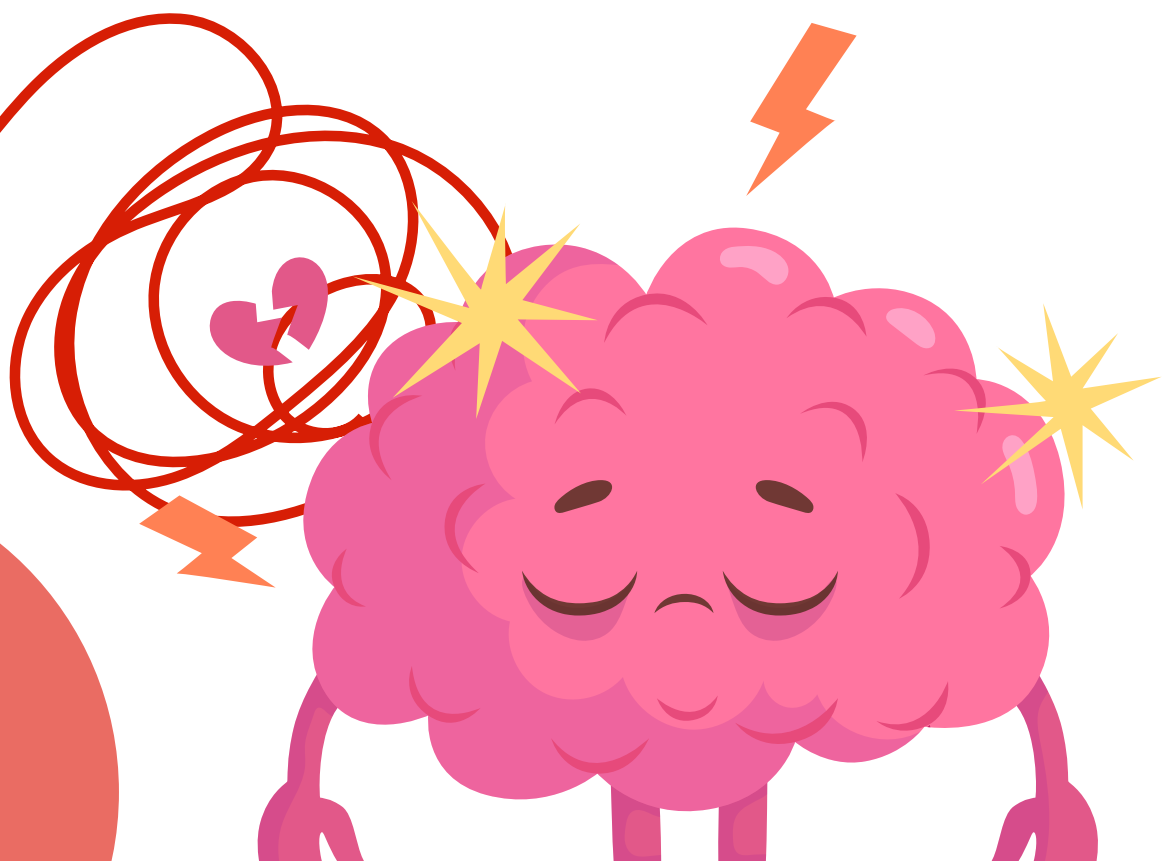


1. Primeiro, tente identificar se você está ansioso por **alguma situação específica** ou se não consegue relacionar a ansiedade a algo concreto.

2. Essa ansiedade está te impulsionando para se preparar para esse evento ou ela está te **paralisando** e te deixando muito tenso?

3. Quando a ansiedade aparece, vem junto com ela algum  **sinal físico** (no corpo)?

4. Ela vem aos poucos ou aparece como uma **bomba atômica**?



Se muitas vezes a ansiedade ao invés de te impulsionar para tomar uma atitude, te paralisa, vem acompanhada de sensações físicas muito fortes ou aparece de repente e numa proporção muito grande, **é o momento de buscar ajuda.**



# Se você perceber que está muito ansioso, você pode:

Procurar um amigo de sua confiança e explicar o que está acontecendo. Desabafar com alguém em quem confiamos pode ajudar a organizar melhor nossas emoções.



Procurar um adulto. Ele poderá te ajudar a compreender melhor o que está ocorrendo e te apoiar nesse momento.

# Usar o corpo e a respiração pode ajudar a diminuir a ansiedade:



- Experimente sentir a ansiedade no seu corpo.
- Pode ser que esteja sentindo um aperto na garganta ou no peito, tensão nos ombros, nas mãos e talvez a sensação de prender a respiração ou respiração mais curta no peito.

- Coloque uma das mãos ou as duas mãos, uma sobre a outra, no peito por um tempinho e vá deixando os ombros relaxarem.
- Sinta se a sua respiração pode ir se aprofundando mais, deixe que ela fique mais lenta, sem forçar, e aos poucos pode ir soltando o ar, lentamente, pela boca.



- Se puder, faça isso com os olhos fechados ou se não conseguir, direcione o olhar para baixo.
- Em seguida, coloque as duas mãos na barriga e sinta o movimento da respiração nesse local, fazendo pelo menos três respirações completas.

Podemos também fazer coisas que ajudam nossa mente a relaxar, como atividades físicas, artes, dança, teatro, meditação.

Você pode fazer uma lista das atividades que te trazem tranquilidade e felicidade. Fique próximo de pessoas de quem você gosta e que possam te ajudar em momentos complicados.

Todas essas atividades liberam em nosso cérebro substâncias que aumentam o nosso bem-estar e a sensação de prazer, nos deixando mais fortes para os momentos de desafio!



# Práticas meditativas

Clique e acesse o conteúdo:

**Ansiedade**




Acesse também pelo QR-Code abaixo:



# O que fazer quando estou sofrendo bullying?



An illustration of a boy with dark hair and a neutral expression, wearing an orange t-shirt and blue pants, pointing his right index finger towards a girl. The girl has blonde hair, wears glasses, a blue long-sleeved shirt, and is crying with her hands covering her face. A teal speech bubble above the boy contains the text: "Você é feio, gordo, esquisito, magrelo, estranho!". The background is a solid reddish-orange color.

Você é feio, gordo, esquisito, magrelo, estranho!

Você certamente já ouviu alguém sendo ofendido com xingamentos como esses. Mas, com certeza é muito diferente de **quando a ofensa é direcionada a nós.**

Esses adjetivos parecem tão naturais e rotineiros, que **nós nem conseguimos compreender** que são de fato ofensas.

Você provavelmente já deve ter **ficado constrangido com uma ofensa dessas**, mas ficou quieto, com vergonha de se defender ou denunciar a algum adulto.

O primeiro ponto para iniciarmos nossa conversa é:

# O que é o bullying?

É o mesmo que uma briga?

## Conflito

Inesperado, não intencional

Passageiro

Gera menos sofrimento

A questão de poder não está envolvida

Oportunidade de aprender com o conflito (a argumentar, a defender seu ponto de vista, a ouvir o outro)

Podem ser superados com uma conversa e/ou pedidos de desculpas

Conflitos podem ser positivos

## Bullying

Intencional

Agressões se repetem

Causa grande sofrimento

Relação desigual de poder

Não traz crescimento para as relações

Não há pedidos de desculpas e pedir para parar não funciona

Bullying é sempre negativo para todos os envolvidos

Imagine que você está em um grupo de amigos e alguém diz que você é estranho.

Provavelmente, se você não rir junto com os outros, a coisa piore.

Então, a opção é se calar e quem sabe até dar uma risadinha.



# Te convido neste momento a fazer uma reflexão:

Quantas vezes você foi ofendido e se calou?

Quantas vezes você se sentiu mal por ficar incomodado com a ofensa?

Algumas vezes, nos sentimos culpados por ficar ofendidos. Afinal, se todos estão rindo, por que eu me senti mal?



Vivemos em uma sociedade onde os xingamentos e as ofensas se tornaram parte da nossa rotina e **é por vezes vergonhoso se sentir mal** diante do bullying.

Mas precisamos pensar sobre isso e mudar esta realidade





**Não aceite a ofensa como natural.**

Reconheça e **acolha o que estiver sentindo**:  
compreender que sofremos nos ajuda a  
enfrentar com mais facilidade.

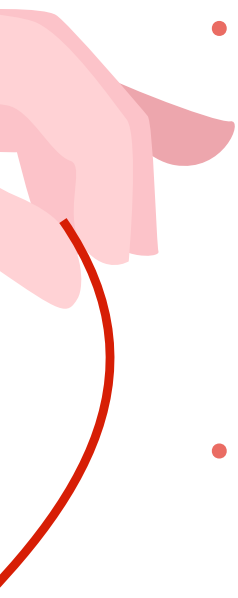
Se defenda, mas a **defesa inicial é interna**, com você  
mesmo. Duvide sempre daquilo que dizem sobre você.

**Não acredite** ou aceite as ofensas que  
são dirigidas a você.

**E quando estiver  
em sofrimento,  
além de acolher  
seus sentimentos,  
use seu corpo e  
sua respiração:**



- Perceba **como estão as sensações no corpo**. Raiva? Irritação? Tristeza? Emoções geram sensações!
- Observe seus pensamentos nesse momento: **um monte de pensamentos que vêm dessas emoções**. Não precisa fazer nada com eles, apenas perceba que estão aí!
- Dê um suspiro bem profundo e longo soltando o ar pela boca e sentindo o corpo inteiro soltar, **se acalmando aos poucos** nesse momento. Inspire profundamente e expire lentamente por algumas vezes.
- Sinta os locais de tensão e escolha soltar musculatura e **sinta esse relaxamento**, nem que seja bem discreto, mas vai suavizando aos poucos.



Mas, muitas vezes **os pensamentos não param e a mente fica ruminando** o tempo todo sobre o que aconteceu e sobre você mesmo.

Toda vez que isso acontecer, **cuide de você como você cuidaria de alguém que você gosta muito e está sofrendo tudo isso.**



O que você falaria para  
essa pessoa?  
Falaria com amor?  
Daria um abraço?  
Essa pessoa é você!

Então **seja seu melhor amigo e  
se cuide**, sem se criticar!



E se for preciso, **procure um adulto de sua confiança.**

Um professor, outro funcionário da escola ou até seus familiares.

Eles podem te ajudar a se defender do agressor, além de te ajudarem a compreender que **aquilo que dizem sobre você não é verdade.**



# Práticas meditativas

Clique e acesse o conteúdo:

**Lidar com as emoções  
geradas pelo bullying**



Acesse também pelo QR-Code abaixo:



# O que fazer quando não consigo me concentrar nos estudos?



As provas finais estão chegando e agora?

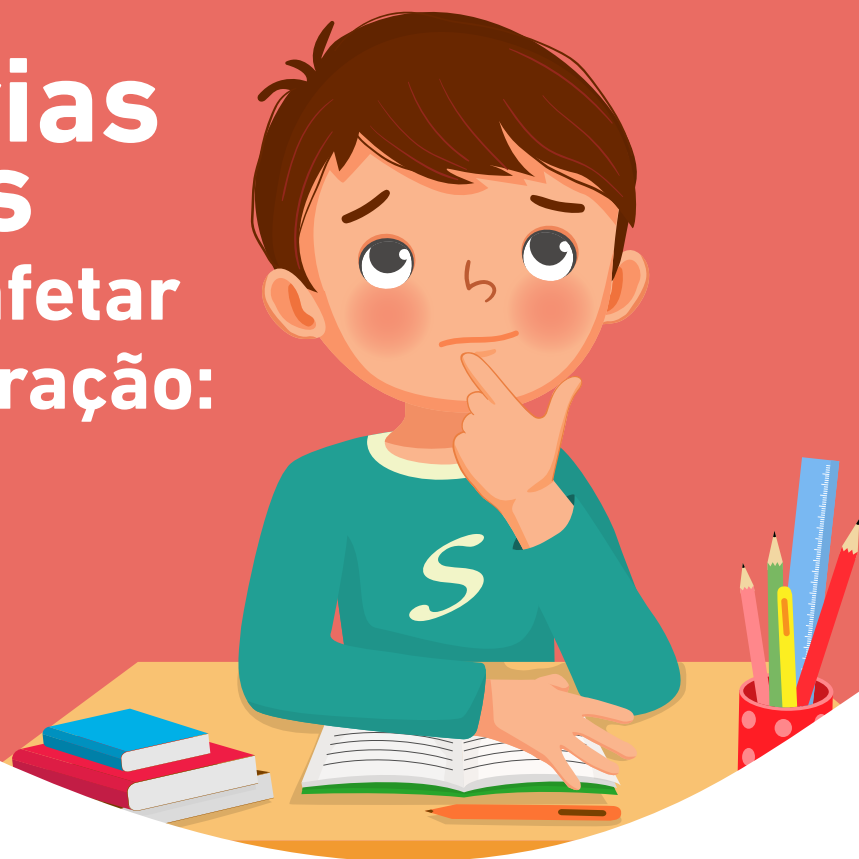
Esse é um **drama que todo estudante** passa.

As mais diversas sensações vivenciadas pela **proximidade das provas da escola** são experimentadas por todos.

Mas quando temos que estudar, podemos **acabar tendo dificuldade** para manter a concentração e o foco nos estudos.



**Tem várias coisas que podem afetar nossa concentração:**



**Embarcar nas distrações:** fazemos um monte de coisa ao mesmo tempo, olhamos o celular, ouvimos música, assistimos a um vídeo nas redes sociais. Nosso cérebro funciona mal assim, multitarefa é roubada!

**Viajar nos pensamentos:** estamos com a cara enfiada nos livros e nos cadernos, até estamos lendo, mas nosso pensamento está em outro lugar, viajando, viajando...

**Ficar adiando:** colocar na frente tudo que gostamos de fazer e deixar os estudos, que não gostamos, sempre para depois. Vai dar errado!

**Mas como podemos melhorar  
a nossa concentração**

**nos estudos?**



**Preparamos  
5 dicas bem legais  
que irão te ajudar a  
se concentrar mais  
nos seus estudos.**



1.

**Estude sempre no mesmo horário.**

O nosso cérebro aprende mais quando estabelecemos uma rotina.

Procure estudar sempre no mesmo horário durante os dias da semana e ter a rotina de estudos, mesmo que não tenha dúvidas quanto ao conteúdo.



# 2.

## **Estude um pouquinho todos os dias.**

Isso ajuda a consolidar a memória e a aprendizagem muito melhor que tentar estudar uma tonelada de coisas num dia só. Escolha um local especial. A escolha do local também é importante. Você deve procurar um lugar calmo, silencioso e com boa iluminação. Se não der para ter um lugar separado, combine com a família um horário para utilizar um espaço da casa para estudar.



# 3.

## **Crie o hábito**

de também deixar os seus materiais de estudo em um mesmo local, para que nada se perca nas mudanças. Para isso você pode deixar todo o seu material dentro de uma caixa ou de uma bolsa.



# 4.

## **Faça pausas e descanse.**

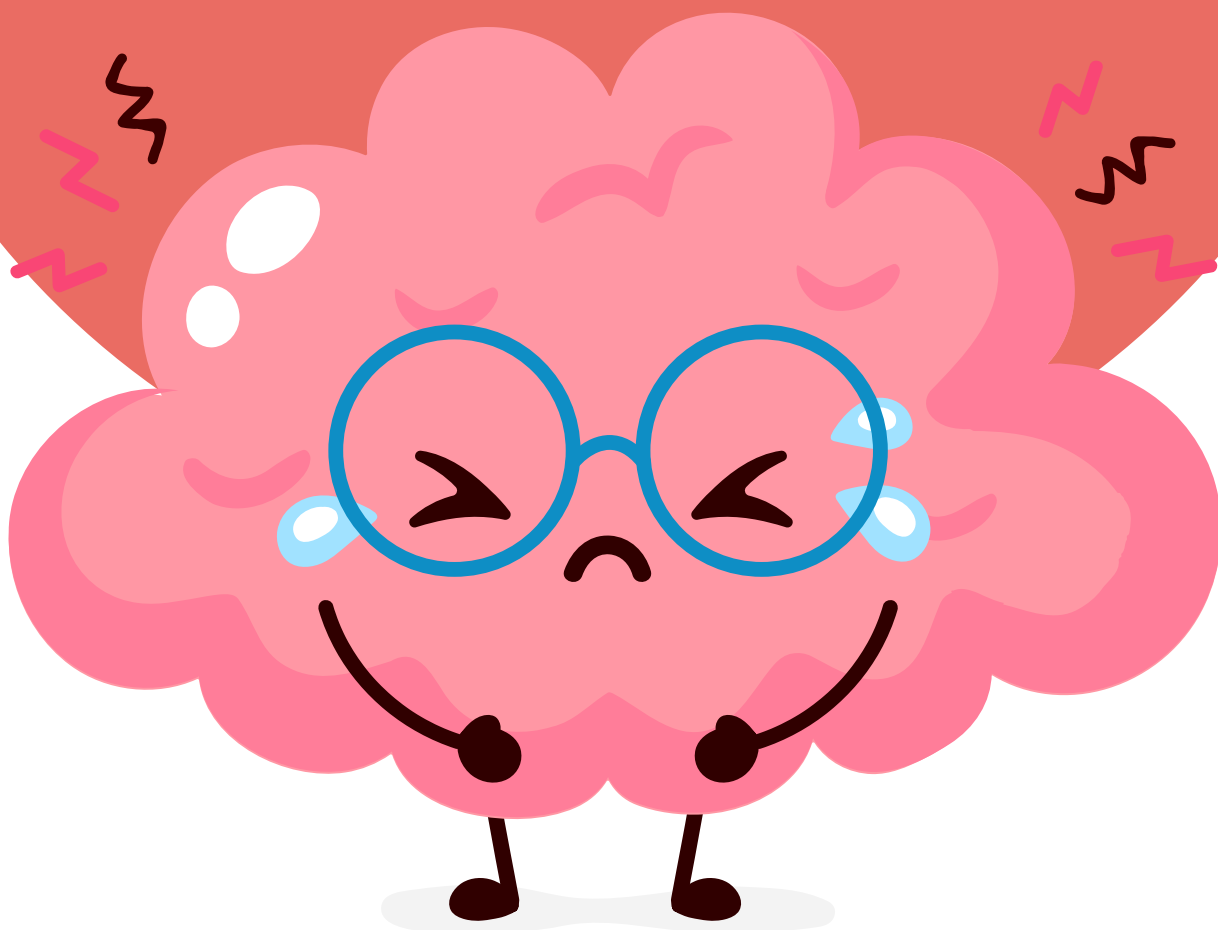
Muita gente acha que aprendemos mais quando estudamos muito. Sim, precisamos estudar bastante. Mas, nosso corpo e nosso cérebro tem um limite. Faça pausas de 5 minutos a cada 1 hora de estudo intenso e procure descansar aos finais de semana.



# 5.

## **Afaste o que te distrai:**

Tire de perto o celular e outras coisas que possam te distrair. Se você precisar do celular para estudar, desligue a internet ou silencie as notificações. Caso contrário, toda vez que o amigo enviar uma mensagem, você perderá o foco nos estudos.



Podemos também usar algumas **práticas de meditação e respiração** para aumentar nossa atenção:

- Coloque um alarme suave no seu celular ou outro dispositivo a cada hora.
- Pode escolher **algumas das sugestões abaixo** para as pausas meditativas a cada hora durante 5 minutos.



- Faça alguns **alongamentos suaves**, notando o movimento que o corpo estiver precisando.
- Caminhe até a cozinha e **pegue um copo com alguma bebida** e tome com atenção desde quando coloca na boca, sentindo o paladar, a temperatura do líquido e sinta enquanto engole.
- Se quiser, **feche os olhos enquanto estiver fazendo isso**. Faça algumas respirações profundas e lentas, sem forçar, e na expiração solte o ar pela boca, deixando que **todo o corpo** vá se soltando e relaxando enquanto expira.



- Esfregue as mãos, esquentando e **coloque sobre as pálpebras fechadas**. Pode fazer por três vezes e respire profundamente e lentamente, enquanto faz isso.
- Se notar falta de energia, sono ou cansaço, experimente **inspirar e expirar com mais força** e rápido umas 15 respirações completas e depois termine com uma expiração mais longa.
- **Massageie alguns pontos** como na nuca (atrás do pescoço) e na região superior das costas e ombros, aliviando as tensões.



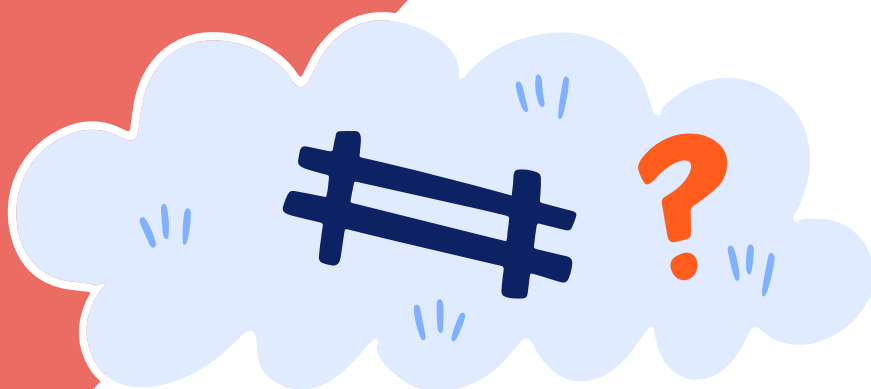
Essas são **dicas fundamentais**  
para todo estudante.

Mas, mesmo fazendo tudo isso,  
**tem gente que ainda assim não consegue**  
**se concentrar.**

Se esse for o seu caso, **procure**  
**um professor, coordenador ou familiar e**  
conte a ele sobre suas dificuldades.



# O que fazer quando não consigo dormir bem?



## Por que não consigo dormir bem? Como sei que estou dormindo mal?



O sono pode parecer  
**uma perda de tempo**  
pra gente que quer  
fazer tantas coisas.

Mas não é:  
nosso corpo e nosso  
cérebro precisam  
muito do **sono** para  
funcionar melhor.

# Quem dorme mal...

Tem **mais chance de ter doenças** como ansiedade, depressão, obesidade, e até Alzheimer.

Diminui a **capacidade** de prestar atenção.

Aumenta o risco de **deixar a mente doente**.

Aprende **menos** e com mais dificuldade.



Então, cuidar do sono deixa  
a gente mais  
feliz também.



**Então bora lá melhorar a qualidade do sono:**

**1.**

**Tire o celular de perto e evite aparelhos eletrônicos!**

Imagine que você está deitado, tentando dormir e ouve aquele barulhinho da notificação. No mesmo momento, seu cérebro fica super agitado e curioso pra saber se é o amigo enviando um oi ou contando o que aconteceu na escola hoje. Essa é a primeira dica para quem quer ter um sono com mais qualidade.

O celular atrapalha bastante o nosso sono, pois ele nos mantém ligados a todo momento. O mesmo acontece com outros aparelhos eletrônicos como televisão, computador ou videogame. Tente evitá-los no horário que estipulou para dormir.



# 2.

## Durma o número de horas suficientes!

Pode variar um pouco de pessoa para pessoa, mas na adolescência **precisamos dormir de 8 a 10 horas por noite**. Quando somos mais novos, dormimos mais.

E não, não é perda de tempo! Além de trabalhar no seu crescimento, **seu cérebro durante o sono está organizando tudo o que você aprendeu** durante o dia.

zzzz



**Mas, calma que temos outras dicas.**

**Mantenha uma rotina de sono.**

Procure dormir e acordar nos mesmos horários durante a semana pelo menos. No final de semana, pode relaxar um pouco, mas nem tanto.

**Procure se desconectar do celular pelo menos uma hora antes de dormir e pegue um livro.**

Assim seu cérebro vai se acalmando, ficando menos ansioso e fica mais fácil para dormir.





**Faça uma alimentação mais leve à noite.**  
Se puder, coma algo mais leve antes de dormir.

**Atividade física, mas não muito tarde.**  
A atividade física em qualquer momento do dia ajuda a relaxar e a diminuir o estresse, mas faça pelo menos duas horas antes de dormir.

Tem também algumas práticas  
que podem ajudar  
você a dormir melhor!



## Quando estiver deitado na cama para dormir, se puder apague as luzes.

- Deixe que os **sons cheguem aos ouvidos, sem correr atrás dos sons**, somente deixe que cheguem aos seus ouvidos, sem julgar ou criticar os sons.
- Sinta a **temperatura do ambiente**, talvez um ar mais fresco que toca seu rosto, sinta o toque e o contato do lençol na sua pele.



- **Vá sentindo seu corpo relaxando**, quase que soltando o corpo todo na cama, aprofundando mais a respiração.
- Diga para você mesmo: **“Inspirando, eu sei que estou inspirando”, “Expirando eu sei que estou expirando”**.
- Continue dizendo para você mesmo: **“Uma respiração calma e tranquila”. “Respirando lentamente”. E “Que eu possa ter um sono calmo e tranquilo”, sentindo o corpo relaxando mais e mais.**



Tenho certeza que se você começar com essas dicas que demos, **tem bastante chance de dar certo** e você ter uma bela noite de sono, e quem sabe até sonhar com aquela viagem tão esperada das férias.

Mas se os problemas continuarem, **procure o serviço de saúde.**



# Práticas meditativas

Clique e acesse o conteúdo:

**Dormindo  
melhor**



Acesse também pelo QR-Code abaixo:



# Qual o limite saudável para uso de celular e jogos eletrônicos?





É sempre bom **fazermos aquilo que nos relaxa** e nos dá prazer.

Ficar no celular conversando com os amigos, vendo as atualizações das redes sociais ou fazendo postagens é uma dessas coisas bem legais de fazer no tempo livre.

Outra coisa que costuma dar bastante prazer é **jogar no computador, videogame ou no celular.**

Porém, embora traga muita satisfação, essas atividades **devem ser realizadas com cuidado**, dependendo da forma como são usados, esses equipamentos podem trazer mais problemas do que satisfação.





Mas, quando o uso de  
equipamentos eletrônicos  
**se torna**  
**prejudicial?**

# O que você deve se perguntar:

1. Você tem passado **grande parte do seu dia** usando o celular ou jogando?
2. Você **fica bem irritado** quando é impedido por algo ou por alguém de usar esses equipamentos eletrônicos?
3. Você **não consegue se concentrar em outras atividades** do seu dia a dia por não ver a hora de estar conectado ou jogando?
4. Você **deixou de fazer outras coisas que gostava** para ficar só no celular ou jogando?
5. Você **deixa de cumprir outras atividades** porque não consegue se desconectar ou fica demorando para ir ao banheiro, esperando terminar a fase ou que o vídeo acabe?

Se a resposta foi **sim** para qualquer uma dessas perguntas, é importante se atentar.

Você pode estar iniciando ou já ter iniciado um **uso problemático de celular** ou de jogos eletrônicos.



A saída está em **procurar outras atividades** que lhe tragam prazer e invista nelas.

Assim, você pode conseguir se distanciar um pouco dessas atividades eletrônicas, afinal a **médio ou longo prazo** elas podem trazer uma série de comprometimentos a sua saúde física e mental.





E se você ficou bem preocupado por estar num nível de consumo problemático, **busque ajuda** de um familiar, amigo, professor ou profissional da saúde.

O que fazer  
quando fico muito  
triste?





**São muitos os eventos que nos deixam tristes:** brigar com um amigo, ser rejeitado pela pessoa amada, não poder ir na festa que a gente queria, ir mal em uma prova, a morte de um pet, ser alvo de fofoca ou não receber os “likes” que a gente esperava em uma foto postada na rede social.

# Mas porque ficamos tristes?

Ficamos tristes quando **perdemos alguma coisa ou alguém** que é importante para nós.

Ou não conseguimos algo que queríamos.

Temos **tristezas maiores e menores**, mas todas elas nos deixam com a energia mais baixa e querendo ficar mais quietos para lidar com uma situação que não é como gostaríamos.



E o que podemos fazer para  
**administrar a  
tristeza?**





Um primeiro ponto importante é **tentar identificar** se a tristeza tem uma causa ou se ela apareceu do nada.

Se a tristeza tiver uma causa, é **bem importante entendermos que esse sentimento** precisa ser acolhido por nós, não podemos rejeitá-lo.

Aceitar que não somos de ferro, que enfrentaremos momentos difíceis e que ficaremos tristes é um bom começo para administrar esse sentimento que não é tão agradável, mas às vezes, é inevitável.

Porém, se a tristeza não tiver uma causa aparente, estiver muito tempo ou atrapalhando demais as coisas que temos que fazer no dia a dia, **é importante acender um alerta e buscar ajuda** de um amigo, familiar ou professor.

Eles podem nos ajudar a identificar melhor esse evento e nos apoiar nesse momento difícil.

Lembrando que qualquer problema que enfrentamos, **quanto antes buscarmos ajuda, melhor.**



Além de buscar ajuda de alguém, você pode:

**Buscar fazer coisas que te dão prazer:**

estar com amigos, sair para se divertir, ler, fazer trabalhos manuais, ouvir música, dançar ou ver um filme engraçado. Estas ações ajudam também a gente a se distrair e mudar nosso astral.

**Lembrar de um momento alegre**  
ou divertido que tivemos.

**Fazer algo bom por alguém:**

quando olhamos para outra pessoa que esteja em dificuldades ou sofrendo e buscamos ajudar, nossa tristeza pode diminuir e somos preenchidos com outras emoções e sentimentos.



# Práticas para ajudar a lidar melhor com a tristeza

Se permita estar triste e vivenciar  
esta emoção por alguns instantes,  
sem lutar contra ela.



## Podemos usar a nossa respiração para ajudar o nosso corpo relaxar:

- Experimente fazer **inspirações e expirações mais rápidas, curtas e intensas** pelas narinas, sentindo a sensação do movimento da respiração entrando pelo nariz e indo até o peito, por umas dez vezes.
- Depois, **inspire e expire mais lentamente** duas vezes para terminar.
- Em seguida, **procure algo prazeroso**: algo para comer ou beber, ou observar e tocar. Pode ser uma flor, uma planta ou sentir o sol, a brisa na pele ou tomar um banho morno, ouvir uma música que te inspire ou falar com uma pessoa amiga.



- Enquanto estiver fazendo alguma dessas atividades ou outras prazerosas, **sinta a sensação direta no corpo**, sinta os sentidos como o paladar, o gosto, o cheiro reverberando pelo corpo, o toque, a escuta e como está a respiração, relaxando todo o corpo.
- Diga para você: **“Que eu esteja bem!”**, “Que eu possa aliviar o sofrimento.” Se puder, pense em algo pelo qual é grato e se conecte com esse sentimento de gratidão (por estar respirando, por ter seu animalzinho com você, por estar perto de alguém querido, etc).



# Práticas meditativas

Clique e acesse o conteúdo:

**Lidando melhor  
com a tristeza**



Acesse também pelo QR-Code abaixo:



Como posso cuidar  
melhor de mim para  
ficar bem?



Você sabia que com **autocuidado**, podemos prevenir uma série de problemas físicos e emocionais?

E além disso, o autocuidado **nos ajuda a curar doenças físicas, emocionais e proteger nossa saúde mental.**



# Autocuidado é...

...cuidar do seu corpo

...cuidar da sua mente  
e emoções

...cuidar do ambiente para  
aumentar seu bem-estar



**O primeiro ponto que você pode pensar é:**

o que você gosta de fazer?  
Tem algo que te dá prazer?  
Gosta de praticar algum esporte?



# Reserve um tempo para pensar sobre si mesmo:



Quais coisas do meu dia a dia que dependem de mim, eu gosto e percebo que **me fazem bem**?  
Como posso fortalecer estas coisas?

Que coisas do meu dia a dia eu não gosto e percebo que **não são legais para mim**?  
Posso fazer algo para diminuí-las  
ou lidar melhor com elas?



O que posso fazer hoje para cuidar melhor do meu corpo? **Talvez mudar algo na alimentação**, fazer uma atividade física prazerosa, dormir melhor.

O que posso fazer hoje para cuidar melhor da minha mente e do que eu sinto? **Talvez conversar com alguém que eu confie**, escrever sobre o que penso e sinto, ler livros que possam me inspirar e desenvolver.

O que posso fazer hoje para que o ambiente onde estou me traga maior bem-estar? **Talvez organizar melhor minhas coisas**, doar o que não preciso mais, fazer uma limpeza na minha casa, colocar um vaso de planta e cuidar dela.

Observe o que durante a sua semana você mais gostou de fazer, em que o tempo passou rápido, o que te fez sorrir. Se você não lembra de nada realizado que tenha te dado prazer, mesmo em outros momentos da sua vida, é hora de experimentar.

Existe uma série de alternativas para cuidarmos de nós mesmos. Mas, se conseguirmos aliar isso a algo que nós gostamos, vai ser ainda mais prazeroso.



## Experimente praticar esta meditação por 10 minutos diariamente:

Sente numa posição confortável, com a coluna ereta, sem tensão, alinhando atrás do pescoço como se tivesse um fio que sai do topo da cabeça indo em direção ao teto e depois faça uma leve curvatura abaixando discretamente o queixo, ombros um pouco para trás e abaixados. Mãos apoiadas no colo ou sobre as coxas. Pés paralelos e apoiados.

Feche os olhos levemente, se isso estiver bem para você, ou mantenha os olhos abertos, direcionando o olhar para baixo, fixando num ponto a sua frente.





Sinta as sensações no corpo  
(sensações de temperatura, sensações  
de tensão, relaxamento, leve formigamento  
ou nenhuma sensação...),  
lembrando de sentir o que está sentindo  
e não pensar no que está sentindo.  
Sentir que está respirando.

## Faça essa meditação em 4 etapas:

1. Conte mentalmente 1, inspire e expire, conte mentalmente 2, inspire e expire, e vá até 10 respirações (se se perder, comece novamente).
2. Largue a contagem e note a respiração, o ar entrando e saindo pelas narinas pelo tempo que estiver confortável para você; notando os pensamentos, mas deixando que eles passem, sem se apegar a eles.





3. Observe o abdômen subindo e descendo com a respiração, continuando a notar os pensamentos, mas deixando que eles se vão.

4. Conclua a prática.

Experimente **incorporar esta prática todos os dias** por algumas semanas e perceba como você se sente.

Se você não conseguir fazer essas etapas, não tem problema. Você pode somente inspirar mais profundo e expirar lentamente, soltando toda musculatura do corpo, por umas cinco vezes.





Se você ainda não conhece essas dicas converse com algum professor que possa te ajudar a aprender a realizar essas práticas.

Aposto que você vai se sentir cada vez melhor quando começar a cuidar mais do seu corpo e da sua mente!

Veja algumas dicas:

Praticar atividades físicas;  
Escolher uma atividade artística;  
Estar com os amigos;  
Dormir bem;  
Se alimentar bem.

Outra forma bastante simples de autocuidado é a meditação. Vamos colocar aqui algumas práticas e links que você pode ter acesso. Vale a pena experimentar!



# Práticas meditativas

Clique e acesse o conteúdo:

**Cuidando melhor de mim**  
**Prática 1**



Acesse também pelo QR-Code abaixo:



# Práticas meditativas

Clique e acesse o conteúdo:

**Cuidando melhor de mim**  
**Prática 2**



Acesse também pelo QR-Code abaixo:



# Como ajudar um amigo que está com problemas emocionais?





Algum amigo seu já te procurou para **desabafar**?

O que você fez na hora?

Ficou só escutando?

Disse pra ele o que você faria naquela situação?

Não deu muita importância?

Contou para um adulto?



**São muitas as possibilidades**  
para lidar com um amigo que está sofrendo  
e precisa desabafar.

**Mas, sempre fica uma dúvida.**

Será que falei o que deveria?  
Será que eu ajudei de verdade?

Nossos amigos são **pessoas muito importantes** e certamente saber que eles estão passando por uma situação difícil nos deixa tristes.

E como podemos ajudar, então?

Existe uma “técnica humana” muito poderosa e que por vezes não é valorizada - a **escuta**.

Quando nos dispomos a escutar um amigo, **somos naquele momento a melhor pessoa do mundo para ajudá-lo**.



# Mas o que é escutar?



## **Escutar é diferente de ouvir.**

Ouvir é uma capacidade física, já escutar demanda atenção. Mas, nem todos escutam.

Quando escutamos o outro,  
**nos livramos dos nossos preconceitos**  
e julgamentos.

Ao escutar o outro, estamos dispostos  
a **nos colocarmos no lugar dele.**

E na medida em que nosso amigo  
percebe que **naquele momento**  
**estamos ali só pra ele,** isso se torna  
muito potente e curador.





### **A cura vem pela escuta.**

Quando aquilo que nós sentimos é valorizado pelo outro, nós começamos a experimentar o processo de cura.

Por isso, **escute o seu amigo** que está passando por problemas.

Quando ele te procurar, pare tudo que está fazendo e **doe seu tempo e atenção** para ele. Seja pessoalmente, por mensagem de texto ou por áudio, certamente seu amigo será muito beneficiado quando você lhe oferecer esse acolhimento e esse cuidado.

Agora se você perceber que o problema do seu amigo é **grave** e que você sozinho não pode ajudar, converse com ele e combinem de procurar a ajuda de um adulto.

Pode ser um professor ou um familiar. Mas, não deixe de contar com a ajuda de um adulto em casos mais difíceis!



Qual é o momento  
certo de buscar  
ajuda?



Se você chegou até aqui, eu diria que provavelmente a resposta para a pergunta que dá título a esse capítulo é: **agora.**

Quando surge essa dúvida em nossa mente:  
**Será que devo procurar ajuda?**

É porque provavelmente é o momento.



Estes três pontos podem te incentivar a buscar ajuda:

Se você está vivendo esse problema há muito tempo.

Se você já **não consegue** fazer as coisas que precisa fazer ou gostava de fazer.

Se você tem **dores ou outros sintomas físicos** que não tem relação com nenhuma doença.



Em nossa cultura muitas vezes se entende que é vergonhoso pedir ajuda.

As pessoas nos ensinam que temos que nos virar sozinhos e que se não fizermos isso, é porque somos fracos. **Isso não é verdade.**

Buscar ajuda ou **compreender que precisamos do outro** é coisa de gente forte e corajosa!

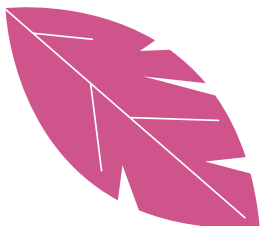




À qualquer momento da nossa vida **podemos e devemos procurar ajuda**. Desde momentos como a escolha do curso para o vestibular, até quando estamos com muita raiva ou muito tristes, por exemplo.

Por isso, se você está passando por uma situação difícil, **não fique em dúvida**. Procure ajuda.

E assim você passará por essa situação com mais tranquilidade.



Não existe momento certo ou errado para procurar ajuda.  
**O momento quem define somos nós mesmos.**

Você não precisa passar por essa situação sozinho.

Neste manual temos um capítulo com dicas de ajuda.

Vá até lá e dê uma lida.



**Certamente você  
encontrará uma  
possibilidade de ajuda  
para esse momento da sua vida.**

**Você não está sozinho!**



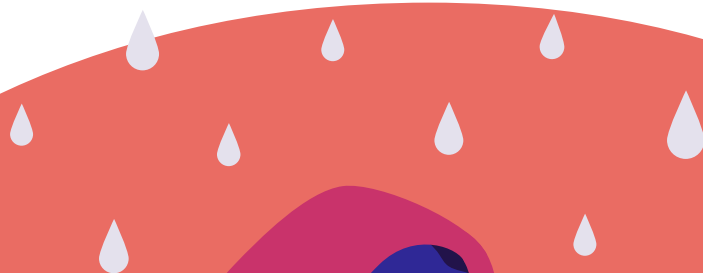
# Onde buscar ajuda?



Como é difícil passar por determinadas situações sozinho, né?

Mas calma, você não precisa viver tudo isso sozinho.

**Você sabia que existem várias alternativas onde você pode procurar ajuda e se sentir acolhido e valorizado?**





## Uma dessas opções, são os nossos professores.

Todo mundo tem um professor em quem sente confiança e que se sente mais confortável para pedir ajuda.

Por isso, se você tem esse professor,  
**não deixe de procurá-lo.**

Ele certamente vai poder te ajudar e se não puder, ele vai saber para onde te encaminhar.

Uma outra possibilidade é o CVV.

# Você já ouviu falar do CVV?

CVV significa Centro de Valorização da Vida.

É uma central telefônica, que funciona **24 horas por dia**, você pode ligar gratuitamente e não precisa se identificar.

No CVV existem profissionais que estão lá para te escutar e te ajudar a enfrentar seus problemas com mais tranquilidade.

**O número do CVV é 188.**



Mas se você não quiser ligar,  
pode conversar com eles por chat também.

Esse é o link do chat: <https://www.cvv.org.br/chat/>

O chat funciona  
nos horários abaixo:



<b>Domingos</b>	<b>das 17h às 01h</b>
<b>Segundas-feiras</b>	<b>das 09h às 01h</b>
<b>Terças-feiras</b>	<b>das 09h às 01h</b>
<b>Quartas-feiras</b>	<b>das 09h às 01h</b>
<b>Quintas-feiras</b>	<b>das 09h às 01h</b>
<b>Sextas-feiras</b>	<b>das 15h às 01h</b>
<b>Sábados</b>	<b>das 14h às 01h</b>



# Tem também o **PODE FALAR!**

O PODE FALAR é um **serviço gratuito da UNICEF** para apoiar adolescentes e jovens de 13 a 24 anos.

O serviço tem 3 frentes:



## **QUERO (ME) CUIDAR:**

conteúdo confiável sobre como se ajudar e ajudar outras pessoas

## **QUERO (ME) INSPIRAR:**

depoimentos de adolescentes e jovens que superaram situações difíceis - você pode deixar seu depoimento também.

## **QUERO FALAR:**

espaço de acolhimento individual - o site disponibiliza profissionais que conversam on-line em alguns dias e horários

Você pode acessar pelo  
**<https://www.podefalar.org.br/>**

Funciona **todos os dias das 10 as 22h**,  
menos domingos e feriados.

# Você sabia que é possível fazer terapia gratuitamente?

Saiba como:

A terapia é uma forma de ajuda muito potente. Na terapia **você pode falar sobre tudo** que quiser, que não será julgado e tudo o que você conversar lá, ficará entre você e o terapeuta.

E se você não tem condições de pagar por uma terapia, sabia que **toda faculdade de psicologia oferece atendimento gratuito?**

Procure em sua cidade uma faculdade de psicologia e vá lá buscar informações.



As **Unidades Básicas de Saúde (UBS)** ou os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)** também são possibilidades.

Se você não conhece, vou te contar um pouquinho sobre o que são.

Essas instituições **são mantidas pelo governo**, portanto, todo o tratamento oferecido por elas é **gratuito** e elas estão espalhadas pelo Brasil todo.

Se você não conhece nenhuma próxima a sua cidade, **pergunte a um adulto ou pesquise na internet** que certamente terá uma próxima a você.



A UBS é um serviço de atendimento em saúde para questões mais gerais, já o **CAPS** é voltado para pessoas que estejam com problemas como ansiedade, depressão, uso de álcool e outras drogas e outros problemas mentais.

Os endereços dos **CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL - CAPS** em todo o país, estão disponíveis no site do Ministério da Saúde, no seguinte link:  
**CAPS - lista**

