

Anderson Rosa e Alcione Marques

Fernando Baptista ■ Viviane P. D. Cardoso

# Cuidando da sua mente

Guia para estudantes de 15 a 18 anos



Fundación  
**MAPFRE**



Apoio técnico:



Anderson Rosa e Alcione Marques

Fernando Baptista ■ Viviane P. D. Cardoso

# Cuidando da sua mente

Guia para estudantes de 15 a 18 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 15 a 18 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 978-65-994963-5-6 (e-book)

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

23-6383

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 - EM1

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 - EM1

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 ter um encontro com sua grande paixão.

Com qual roupa devo ir?

Será que conto para os meus pais?

Será que eu chego antes? Ah mas o que a pessoa pode pensar?

Se eu chegar atrasado também pega mal...



São muitas coisas para administrar na cabeça de um apaixonado. Vem então a **ansiedade**. Conhecida por muitos.

Mas será que a  
ansiedade é sempre  
**negativa?**



**Não!**

**A ansiedade é um estado emocional** que nos ajuda em vários momentos, nos preparando para lidar com algo que nos desafia.

## Agora, imagine outra situação...



Você terá uma prova super importante e não fica ansioso com a proximidade da data.

Você não se prepara para a prova, deixa pra estudar no dia anterior e **acaba indo mal.**

A ansiedade é natural e **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, vestibular, escolha profissional, mudança de escola.

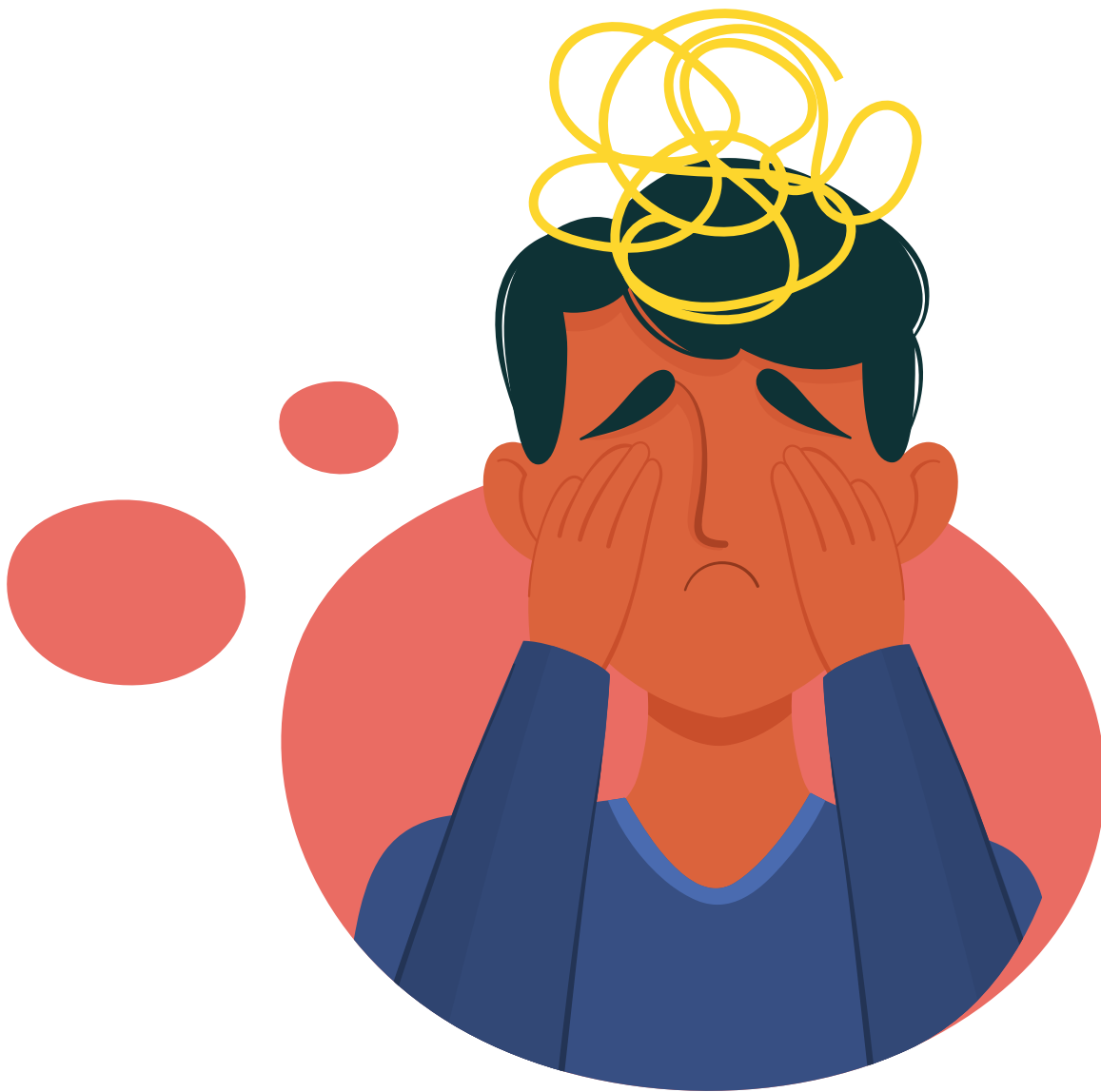
Certamente você deve ter pensado em outros momentos da vida que podem nos deixar ansiosos.



# 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 **reação exagerada** ou desproporcional.



Imagina só se eu começo a **tremar e a suar frio** nos minutos que antecedem o meu encontro com meu crush ou simplesmente fujo.

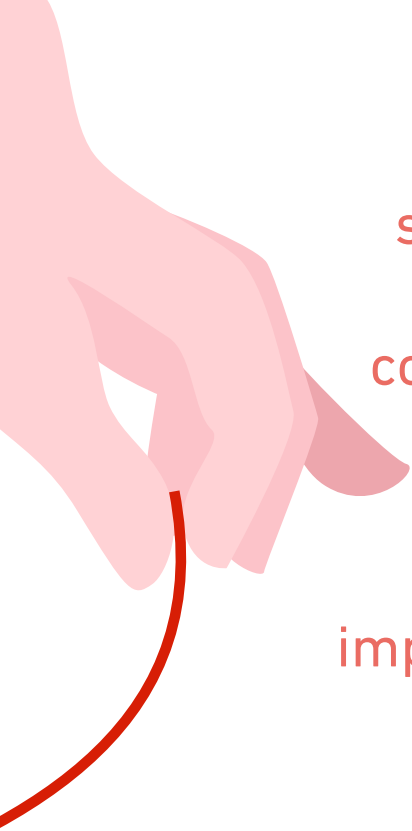
Ou então, se na hora da avaliação eu fico tão nervoso que eu **simplesmente esqueço tudo que estudei**, começo a chorar e não consigo fazer a prova. Nesse caso, podemos enxergar a ansiedade como um problema.

# 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.



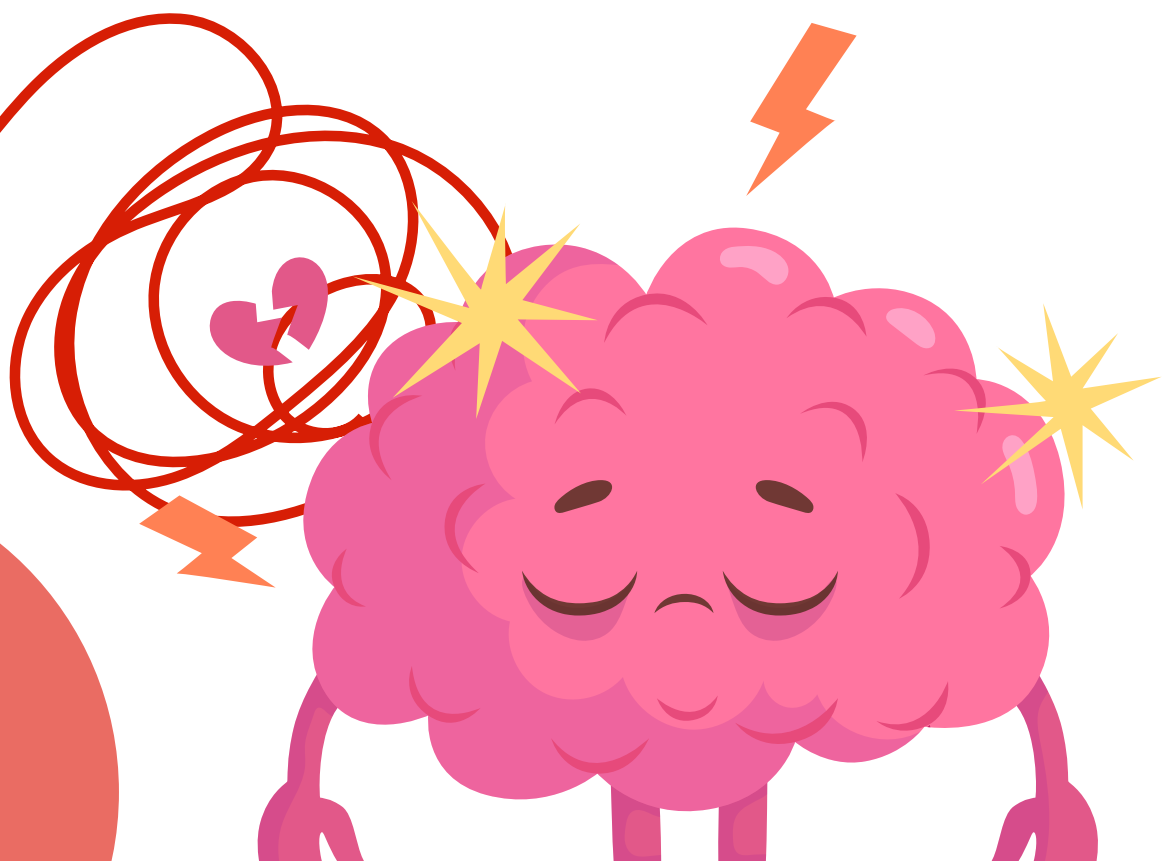


1. Primeiro, tente identificar se você está ansioso por **alguma situação específica** ou se não consegue relacionar a ansiedade a algo concreto.

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.



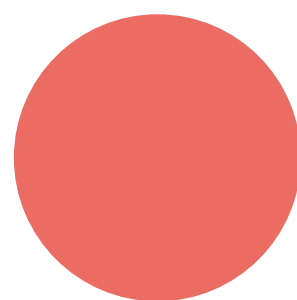
Procurar um adulto. Ele poderá te ajudar a compreender melhor o que está ocorrendo e te apoiar nesse momento.

# 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.

Invista em **atividades físicas, artes, dança, teatro, meditação**. Faça uma lista com seus hobbies e com as 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?





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

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

Esses xingamentos 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

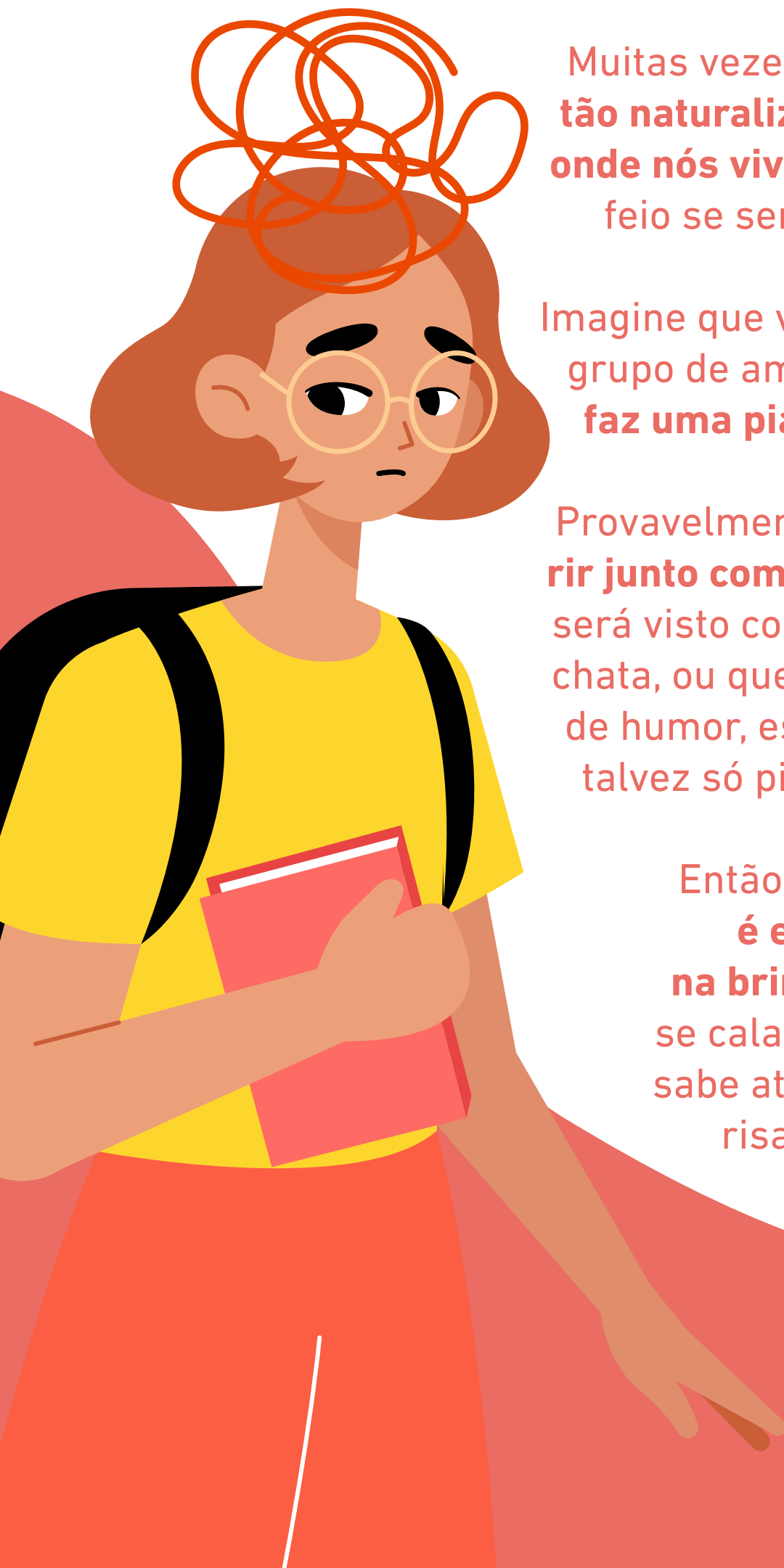
Causa grande sofrimento

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



Muitas vezes, a **violência é tão naturalizada nos locais onde nós vivemos**, que é até feio se sentir ofendido.

Imagine que você está em um grupo de amigos e **alguém faz uma piada com você**.

Provavelmente, **se você não rir junto com os outros**, você será visto como uma pessoa chata, ou que não tem senso de humor, estressadinha, e talvez só piore as piadas.

Então, a **opção é entrar na brincadeira**, se calar ou 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.





**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:**



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?



Esse é um drama que todo estudante passa. As mais diversas sensações vivenciadas pela **proximidade das provas da escola** são experimentadas por todos.

Alguns ficam mais tranquilos e outros se apavoram ao extremo. Mas, certamente até aqueles que não se preocupam tanto, **também sentem um friozinho na barriga** quando esse momento se aproxima.



O que precisamos saber  
é que **um pouco de ansiedade é normal** em  
coisas importantes como  
os estudos.

Mas **ansiedade e estresse muito altos**  
**vão atrapalhar nossa concentração e**  
memória, podendo atrapalhar bastante  
o desempenho.



# Existem outras coisas para além da ansiedade, 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.

## Tenha rotina.

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.**

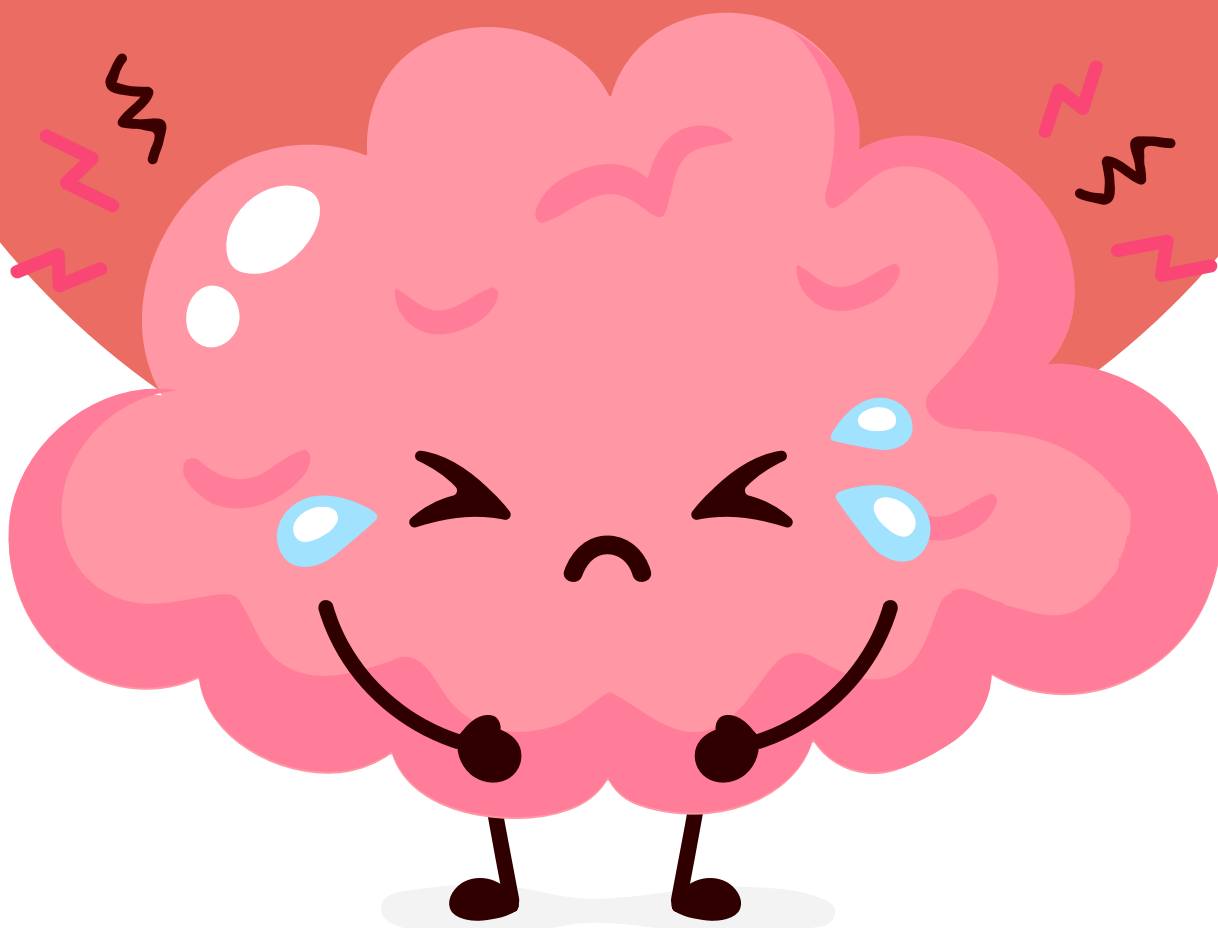
Muita gente acha que aprendemos mais quando estudamos muito. Sim, precisamos estudar bastante. Mas, nosso corpo e nosso cérebro tem um limite. Faça pausas de 5 minutos a cada 1 hora de estudo intenso e procure descansar aos finais de semana. Se não for possível pela correria do vestibular, escolha ao menos um dia da semana para realizar uma atividade que lhe traga bem estar.



# 5.

## **Afaste as distrações:**

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 crush ou 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.



- Levante e **faça alguns movimentos corporais suaves**, como aproximar a orelha no ombro de cada lado por algumas vezes; depois fazer círculos com a ponta do nariz numa direção e logo em outra e erguer os ombros até próximo das orelhas e fazer rotação dos ombros para frente e para trás, suavemente, soltando a musculatura o mais que puder. Sentindo as sensações no corpo.
- 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.



- Faça alguns **alongamentos suaves**, notando o movimento que o corpo estiver precisando.
- Esfregue as mãos, esquentando e **coloque sobre as pálpebras fechadas**. Pode fazer por três vezes respire profundamente e lentamente, enquanto faz isso.
- Feche os olhos e direcione o olhar para baixo, sentindo a **musculatura dos olhos** relaxarem.



- Note como está a sua mente (cabeça cheia, agitada, cansada...), somente observe isso e sinta como está a sensação do corpo. Se notar alguma tensão, pode ir **soltando a musculatura** enquanto inspira mais profundamente e expira lentamente.
- 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 tenho que 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  
obesidade, diabetes e Alzheimer.

Aumenta o risco para **transtornos mentais**.

Aprende menos.



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.

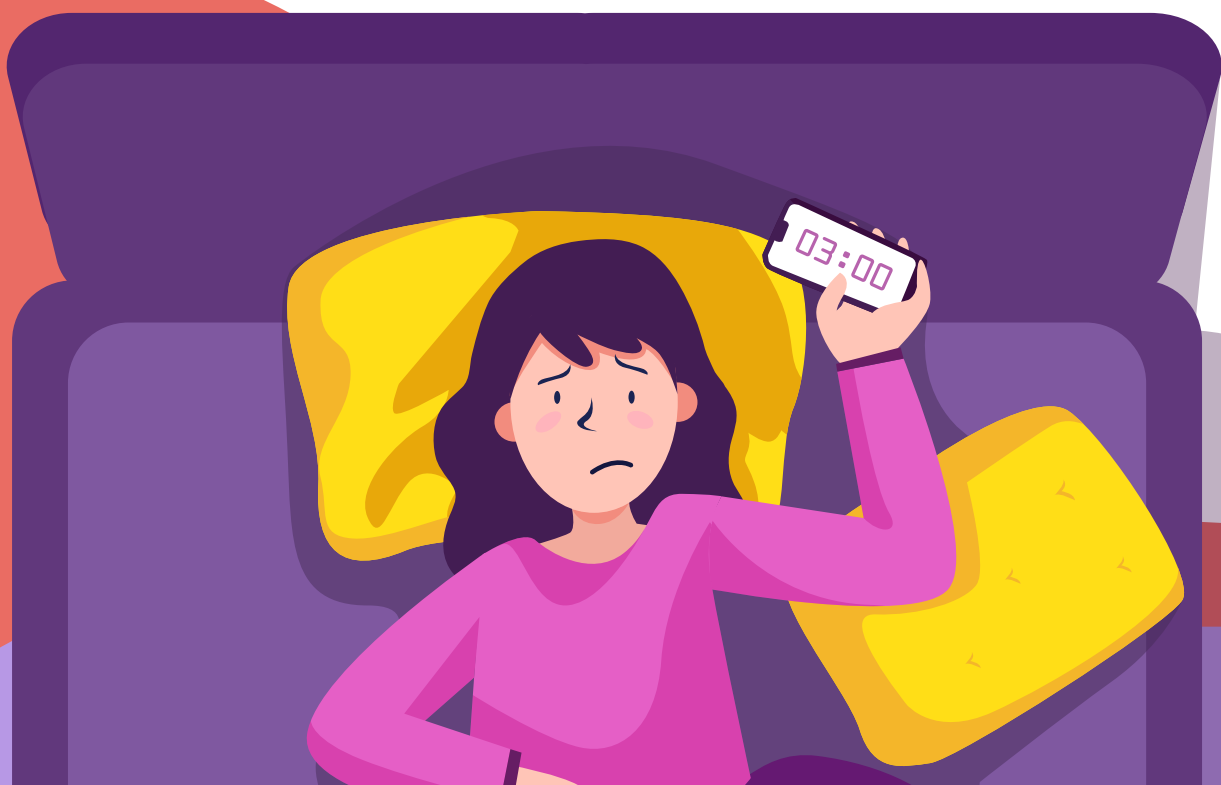
No mesmo momento, seu cérebro fica super curioso pra saber se é o crush enviando um oi ou se é o amigo contando o que aconteceu na escola hoje.

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 em estado de alerta a todo momento.

O mesmo acontece com outros aparelhos eletrônicos como televisão, computador ou videogame.

Tente evitá-los na hora de 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 extravasar um pouco, mas nem tanto.

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

Seu cérebro ao se desconectar e iniciar uma leitura, vai se acalmando, ficando menos ansioso e mais fácil para dormir.





**Faça uma alimentação mais leve à noite.**  
Se puder, coma algo mais leve e até uma hora 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 a pessoa amada.

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 e necessário para nos reorganizar.

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 também ajudam a gente a se distrair e mudar nosso astral.

**Lembrar de um momento alegre** ou divertido que tivemos e se conectar com ele.

**Fazer algo bom por alguém:**

quando olhamos para além de nós, para outra pessoa que esteja em dificuldades ou sofrendo e buscamos ajudar, redimensionamos nossa tristeza e somos preenchidos com outras emoções e sentimentos que diminuem a tristeza.



# Práticas para ajudar a lidar melhor com a tristeza

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

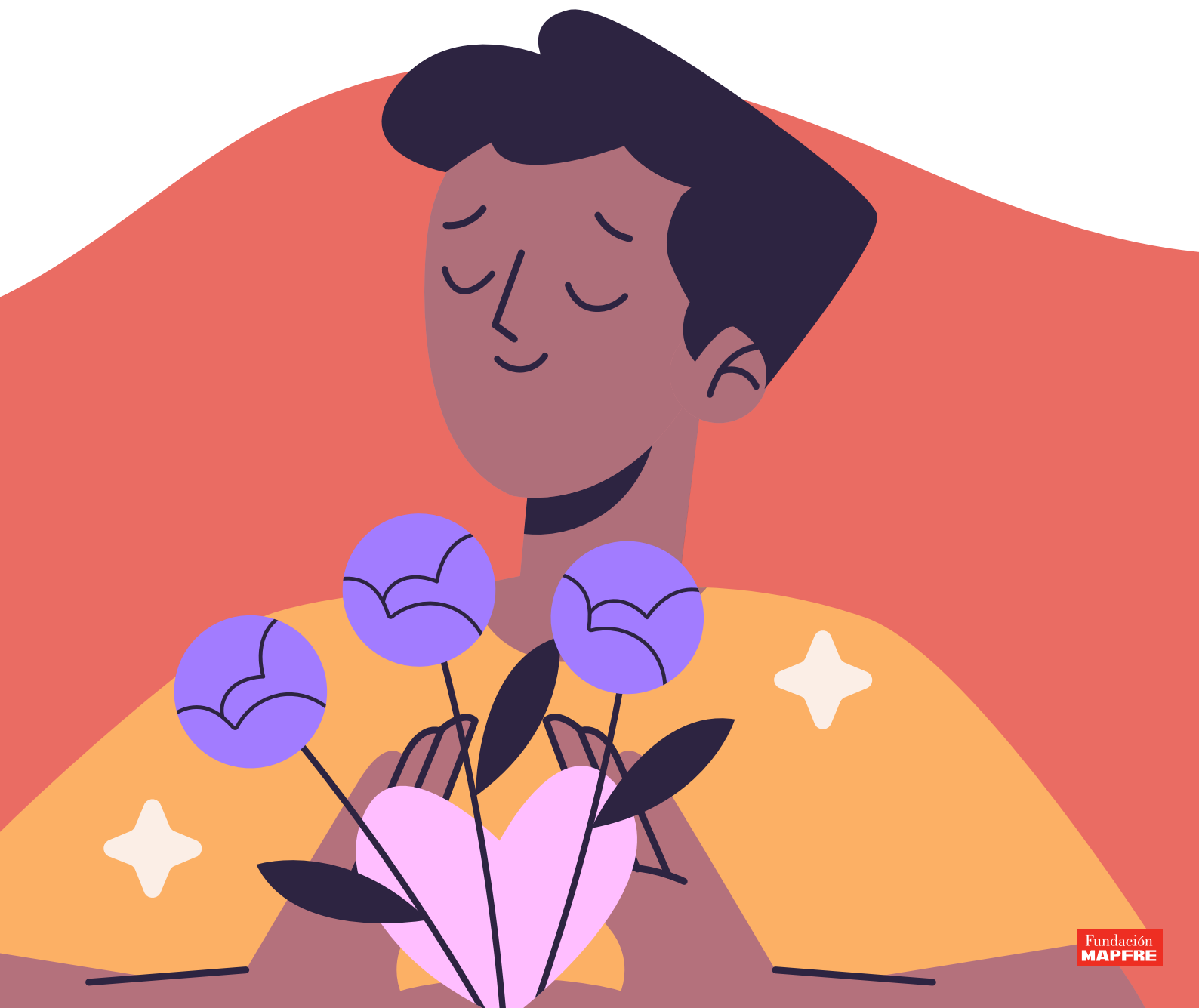


## Podemos usar a nossa respiração para ajudar o nosso corpo relaxar:

- 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



# Reserve um tempo para um momento de autorreflexão:



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.

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.**

Você sabia que quando praticamos esportes ou algum tipo de atividade artística **estamos liberando substâncias no nosso cérebro** que promovem o bem-estar e o prazer?

Essas são algumas das coisas que você pode fazer para se sentir melhor consigo mesmo. 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!**



# Prática 1

**Experimente praticar esta meditação  
por 5 a 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.

Coloque a atenção nas sensações que a  
respiração gera nas diferentes partes do corpo:  
no nariz, no abdômen e no peito.  
Se vierem pensamentos, não se apegue a eles,  
deixe que eles venham e passem e volte  
sua atenção à respiração.

# Prática 2

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.

É importante que se possa notar os **tipos de pensamentos** no cotidiano.

Se forem pensamentos de preocupação, dizer para você mesmo, que são só pensamentos. Pensamentos não são, necessariamente, verdades.

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.





Converse também com algum professor que **possa te ajudar a aprender a** realizar essas práticas.

Então se você se identificou com algum dos exemplos que nós trouxemos aqui, **trace um cronograma** e pense por onde você pode começar.

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

# 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 seu **sofrimento** está durando  
tempo demais.

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**

