

# 1 | Guia de Saúde mental para adolescentes | 11 a 14 anos

Isabella Sallum Guimarães, Renata Nayara da Silva  
Figueiredo e Josianne Martins de Oliveira

O que fazer? • Como ajudar? • O papel da prevenção • Fatores de proteção



DISQUE  
SAÚDE  
136

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE





# 1 | Guia de Saúde mental para adolescentes | 11 a 14 anos

Isabella Sallum Guimarães, Renata Nayara da Silva Figueiredo e Josianne Martins de Oliveira

O que fazer? • Como ajudar? • O papel da prevenção • Fatores de proteção



DISQUE  
SAÚDE  
136

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



## MINISTÉRIO DA SAÚDE

### COORDENAÇÃO GERAL

Ministro interino da Saúde

**Eduardo Pazuello**

Secretária da Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde

**Mayra Isabel Correia Pinheiro**

Diretor do Departamento de Gestão da Educação na Saúde

**Vinícius Nunes Azevedo**

Coordenadora-Geral de Ações Estratégicas, Inovações e Avaliação da Educação em Saúde

**Musa Denaise de Sousa Morais de Melo**

Equipe Técnica

**Adriana Fortaleza Rocha da Silva, Bethânia Ramos Meireles, Cidália Luna Alencar Feitosa de Oliveira, Daniele Alencar Neves Bremgartner, Janainna Nogueira da Silva, Juliana Ferreira Lima Costa, Priscila Neves Dalcin, Rosanna Rocha Amazonas e Rosany Ferreira Rios Fonseca**

### OPAS/OMS

Coordenação Geral

**Mónica Padilla**

Equipe técnica

**Maria Alice B. Fortunato, Cristiane Gosch Scolari e Catarina Magalhães Dahl**

### PROJETO “AÇÕES INTEGRADAS DE EDUCOMUNICAÇÃO PARA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E DA AUTOMUTILAÇÃO”

Concepção e Coordenação Geral

**Cliff Villar**

Coordenação Executiva

**Ana Cristina Barros**

Coordenação Adjunta

**Patrícia Alencar**

Coordenação de Conteúdo

**Renata Nayara da Silva Figueiredo**

Coordenação Pedagógica

**Patrícia Brun**

Coordenação Geral de Mobilização

**Darlan Aragão**

Consultoria Técnica de Psicologia

**Carlos Henrique de Aragão Neto e Andrea Amaro Quesada**

Editorial e Revisão

**Thaís Brito Mendonça**

Projeto Gráfico

**Amaurício Cortez**

Edição de Design

**Andrea Araujo e Kamilla Damasceno**

Design e Diagramação

**Karla Saraiva**

Arte finalização

**Miqueias Mesquita**

Ilustração

**Rafael Limaverde**

Coordenação de Produção

**Gilvana Marques**

Produção

**Rebeca Saboia e Beth Lopes**

Marketing e Estratégia

**Wanessa Lugoe**

Performance Digital

**Natércia Melo, Fernando Diego e Isadora Colares**

Assessoria de Comunicação

**Joelma Leal**

Estratégia e Relacionamento

**Alexandre Medina, Adryana Joca e Juliana**

**Menezes**

### FUNDAÇÃO DEMÓCRITO ROCHA (FDR)

Presidência

**João Dummar Neto**

Direção Administrativo-Financeira

**André Avelino de Azevedo**

Gerência Geral

**Marcos Tardin**

Gerência Editorial e de Projetos

**Raymundo Netto**

Análise de Projetos

**Aurelino Freitas, Fabrícia Gois e Emanuela Fernandes**

### UNIVERSIDADE ABERTA DO NORDESTE (UANE)

Gerência Pedagógica

**Viviane Pereira**

Coordenação de Cursos

**Marisa Ferreira**

Designer Educacional

**Joel Bruno**



Todos os direitos desta edição reservados à:

**Fundação Demócrito Rocha**

Av. Aguanambi, 282/A - Joaquim Távora

CEP: 60.055-402 - Fortaleza-Ceará

Tel.: (85) 3255.6037 - 3255.6148

fdr.org.br

fundacao@fdr.org.br

Esta cartilha é parte do projeto “Ações Integradas de Educomunicação para Prevenção ao Suicídio e da Automutilação”, ação desenvolvida pelo Ministério da Saúde por meio da Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação em Saúde, em parceria com a Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde, executado pela Fundação Demócrito Rocha, por intermédio da Carta Acordo nº SCON2020-00088.



# UM GUIA DE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES

Seja bem-vindo(a).

Na presente cartilha, você vai encontrar dicas importantíssimas para ter uma boa saúde mental. Aqui, você vai aprender como é importante identificar emoções e pensamentos, como funcionam nossos comportamentos e como uns influenciam os outros.

Você vai encontrar exercícios para estimular a sua inteligência emocional, para lidar com o *bullying* e outras situações. Assim, você vai ter mais recursos para enfrentar as dificuldades e situações estressantes. Estas dicas ajudarão você a desenvolver sua resiliência. Tenha orgulho de pedir ajuda quando precisar. Isso é sinal de coragem e aumenta o vínculo com outras pessoas.

Estamos sempre aprendendo. Por isso, convidamos você a buscar o lado positivo de suas experiências e a desenvolver sua inteligência emocional.

A stylized graphic of a person with their arms raised in a gesture of triumph or joy. The figure is white and set against a blue background that forms a speech bubble. The background is composed of large, overlapping shapes in shades of blue, green, and pink, creating a vibrant, abstract composition. The overall style is modern and energetic.

**VENHA CONOSCO NESSA  
AVENTURA: UMA VIAGEM PELO  
MUNDO DA SAÚDE MENTAL,  
CONHECENDO ESTRATÉGIAS PARA  
ENTENDER E LIDAR COM NOSSOS  
COMPORTAMENTOS, EMOÇÕES E  
PENSAMENTOS. A NOSSA VIAGEM  
COMEÇA AQUI.**



# Sumário

- 1. Falando de saúde mental 11**
- 2. Conhecendo pensamentos, comportamentos e emoções 17**
  - 3. O que estou pensando? 26**
  - 4. O que estou sentindo? 32**
  - 5. Como me relaciono? 44**
- 6. Será que preciso de ajuda? 52**
- 7. Atitudes que melhoram o bem-estar 56**
- Referências bibliográficas 61**





# 1. FALANDO DE SAÚDE MENTAL

## O QUE É SAÚDE MENTAL?



termo **saúde mental** tem ganhado cada vez mais destaque nos meios de comunicação.

Embora ele seja bastante comum, muitas pessoas parecem não entender completamente o que ele significa. Por isso, antes de continuarmos, pare um pouco e

pense: **o que saúde mental quer dizer para você?**

Muito bem! Agora vamos ver como a **Organização Mundial da Saúde (OMS)** define este termo.

“A **saúde mental** é um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de perceber suas habilidades, sendo também capaz de lidar com o estresse normal da vida, além de conseguir trabalhar produtivamente e contribuir com sua comunidade” (OMS, 2018; disponível em <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>).

**E O QUE ISTO SIGNIFICA NA PRÁTICA? VENHA CONOSCO CONHECER MAIS SOBRE O TEMA!**



## SAIBA MAIS

### O QUE É OMS?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência de regulação de saúde com o objetivo de desenvolver e apoiar ações, pesquisas e campanhas de saúde pública no mundo.





Como você pôde perceber, ter saúde mental envolve saber lidar com os pensamentos, emoções, controlar os impulsos e comportamentos; saber lidar com os seus colegas, amigos, pais e parentes.

Ter saúde mental não significa se sentir feliz o tempo todo, mas sim ser capaz de lidar, de maneira saudável, com situações que provocam estresse no dia a dia.

Todos nós temos problemas. O importante é saber identificá-los e lidar com eles. É saber pedir ajuda quando eles aparecerem. E lembre-se de uma coisa: você não está só!

### **QUE TAL CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE A FORMA COMO AGIMOS?**



## IMPORTANTE!

A maioria dos comportamentos, pensamentos e emoções são comuns e acontecem em todas as idades. Por exemplo, sentir-se triste depois de tirar uma nota ruim na escola é comum e até mesmo esperado. Do mesmo modo, distrair-se um pouco enquanto se realiza os deveres de casa pode acontecer com todos os estudantes.

Agora, você deve estar se perguntando: ***se estes sentimentos são comuns, quando eu sei que a minha saúde mental está prejudicada?***

A resposta para essa pergunta é: quando um conjunto de emoções, sentimentos ou comportamentos ocorre com intensidade e frequência acima do esperado e começa a afetar o humor, a memória, a atenção, as relações com os outros, trazendo sofrimento a ponto de prejudicar o seu cotidiano, o seu desempenho na escola, suas amizades e a relação com seus pais.

Você já parou para pensar sobre os seus sentimentos? Você pode tentar falar sobre eles com outra pessoa ou escrever sobre eles em um diário ou bloco de notas no celular. Pensar sobre os seus sentimentos e expressá-los pode ajudar você a entendê-los melhor!



## SAIBA MAIS

### QUANDO É A ADOLESCÊNCIA?

É o período entre a infância e a vida adulta. De acordo com a OMS, esta fase começa aos 10 anos e termina aos 19 anos. A organização ainda divide esse período em:

- **Pré-adolescência:** 10 a 14 anos
- **Adolescência:** 15 a 19 anos

Na sua idade, as experiências são vividas de forma mais intensa. Portanto, é preciso saber diferenciar quando é algo da **adolescência** ou se há algum prejuízo em sua saúde mental.

Antes de continuarmos a nossa viagem, vamos fazer uma parada para conhecermos como os nossos pensamentos, emoções e comportamentos ocorrem.

# 2.

CONHECENDO

# PENSAMENTOS, COMPORTAMENTOS E EMOÇÕES

# V

amos começar com alguns questionamentos e reflexões:

*Você já parou para pensar sobre seus pensamentos, emoções e comportamentos?*

*Por que você age de uma determinada forma e por que outros agem de forma diferente?*

Profissionais da saúde, em especial os psicólogos e psiquiatras, têm tentado explicar como nossos comportamentos funcionam. O que sabemos é que todos **os nossos comportamentos são derivados da combinação de fatores biológicos e socioambientais.**

- **Fatores biológicos:** fatores genéticos, nutrição adequada ou não, exposição a **substâncias psicoativas**, como álcool, tabaco e outras drogas.
- **Fatores socioambientais:** nível socioeconômico, apoio emocional da família, ambiente doméstico acolhedor ou presença de maus-tratos e negligência na infância, qualidade do relacionamento conjugal e entre pais e filhos.



## SAIBA MAIS

### O QUE É SUBSTÂNCIA PSICOATIVA?

É uma substância química que afeta o cérebro, mudando a percepção, o humor, o comportamento e a consciência.

## 2.1. O QUE SÃO PENSAMENTOS, COMPORTAMENTOS E EMOÇÕES?

**D**e uma maneira geral, **pensamento** é um processo psicológico que nos permite criar, encontrar soluções para os problemas, desenvolver ideias sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre o ambiente.

Já o **comportamento** pode ser compreendido como uma ação. Correr, saltar e brincar são exemplos de comportamentos.

E as **emoções** são um conjunto de reações fisiológicas e comportamentais, que começam quando interpretamos um estímulo. Elas são fundamentais para nossa sobrevivência.

**VAMOS CONTINUAR FALANDO DAS EMOÇÕES PARA TENTAR IDENTIFICAR ALGUMAS DELAS?**



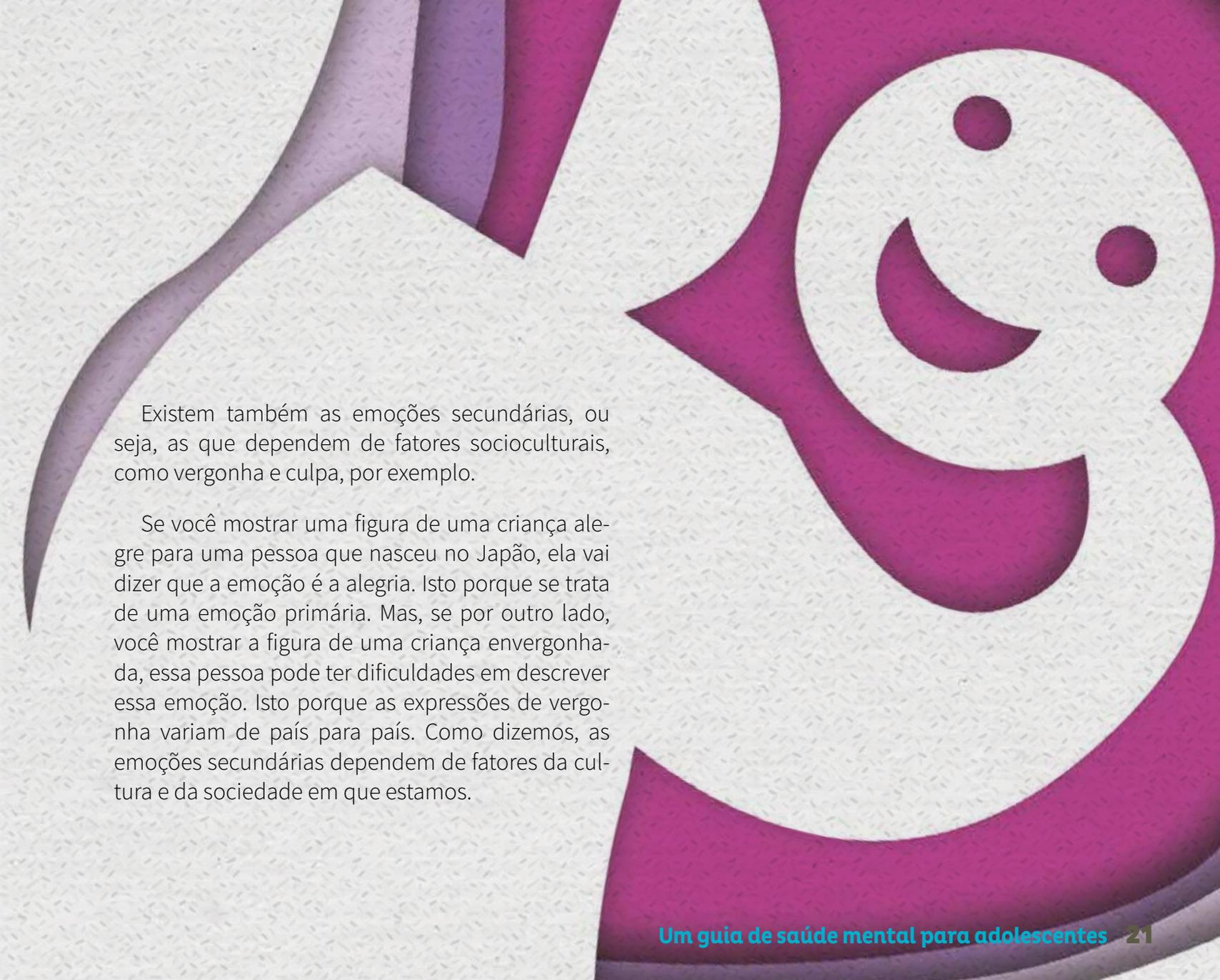
## SAIBA MAIS

**DIVERTIDA MENTE,  
FILME LANÇADO EM  
2015 PELA WALT  
DISNEY PICTURES**



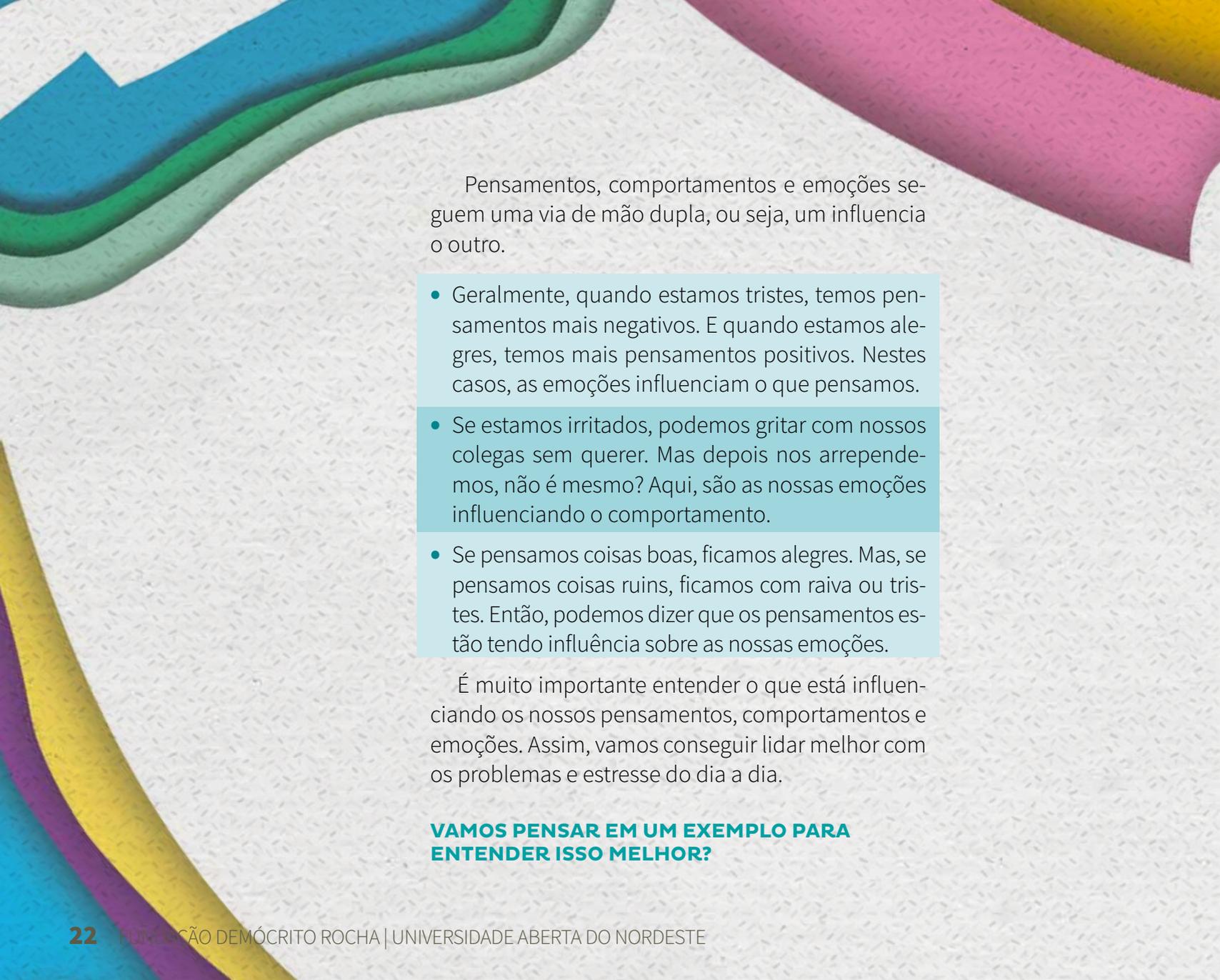
As emoções podem ser divididas em primárias e secundárias. As emoções primárias são aquelas inatas. Já as secundárias são dependentes do contexto sociocultural.

Você já viu o filme *Divertida Mente*? Se sim, você se lembrará das emoções primárias (não aprendidas): medo, tristeza, alegria, raiva e nojo. Ah, há também a surpresa, mas no filme, o autor juntou alegria e surpresa, e fez uma só personagem: ALEGRIA.



Existem também as emoções secundárias, ou seja, as que dependem de fatores socioculturais, como vergonha e culpa, por exemplo.

Se você mostrar uma figura de uma criança alegre para uma pessoa que nasceu no Japão, ela vai dizer que a emoção é a alegria. Isto porque se trata de uma emoção primária. Mas, se por outro lado, você mostrar a figura de uma criança envergonhada, essa pessoa pode ter dificuldades em descrever essa emoção. Isto porque as expressões de vergonha variam de país para país. Como dizemos, as emoções secundárias dependem de fatores da cultura e da sociedade em que estamos.



Pensamentos, comportamentos e emoções seguem uma via de mão dupla, ou seja, um influencia o outro.

- Geralmente, quando estamos tristes, temos pensamentos mais negativos. E quando estamos alegres, temos mais pensamentos positivos. Nestes casos, as emoções influenciam o que pensamos.
- Se estamos irritados, podemos gritar com nossos colegas sem querer. Mas depois nos arrependemos, não é mesmo? Aqui, são as nossas emoções influenciando o comportamento.
- Se pensamos coisas boas, ficamos alegres. Mas, se pensamos coisas ruins, ficamos com raiva ou tristes. Então, podemos dizer que os pensamentos estão tendo influência sobre as nossas emoções.

É muito importante entender o que está influenciando os nossos pensamentos, comportamentos e emoções. Assim, vamos conseguir lidar melhor com os problemas e estresse do dia a dia.

**VAMOS PENSAR EM UM EXEMPLO PARA ENTENDER ISSO MELHOR?**



Digamos que você tem uma prova para fazer em breve. Para se preparar, você estuda bastante e, como resultado, você tira uma nota boa. Neste caso, o tirar nota boa foi o resultado do seu comportamento de estudar (opa, que comportamento bom!). E sua emoção mudou por causa disso.

Está vendo como um influencia o outro? Assim, se você conseguir identificar o que deixa você alegre ou triste, poderá mudar os seus comportamentos, obtendo resultados diferentes.

Vamos voltar para a nossa viagem. **Por que estamos falando disso e o que isso tem a ver com saúde mental?**

Bom, para conseguirmos compreender e mudar comportamentos, pensamentos e emoções que causam desconforto ou prejuízo, precisamos primeiro compreender quais são as possibilidades que levam esses comportamentos a acontecer.

É claro que diversos comportamentos dependem de uma cadeia mais complexa, envolvendo inúmeros fatores. Se entendermos isso, vai ficar mais fácil o enfrentamento dos problemas.

**A PARTIR DESSA EXPLICAÇÃO, VOCÊ CONSEGUE AGORA PENSAR EM COMO APLICAR ISSO NO SEU DIA A DIA?**

## 2.2. ALGUNS EXEMPLOS PRÁTICOS

**P**ara compreender melhor este funcionamento, vamos trazer uma situação que você pode identificar na sua vida!

Tente pensar em uma circunstância em que você consegue identificar o motivo para um determinado comportamento. A partir da identificação dessas possibilidades, você pode pensar o que pode ser mudado para que o comportamento também se modifique.

Vamos ao exemplo na próxima página.



João ficou com muita raiva ao sofrer *bullying* na escola e brigou com sua mãe ao chegar em casa. Vamos entender por que ele brigou com a mãe. Quais pensamentos, emoções ou eventos o levaram a tal comportamento?

- A mãe fez alguma coisa para João? Não, ele brigou com a mãe porque estava com raiva (emoção) por ter sofrido *bullying*.
- E depois de identificar os motivos? Agora que João tem consciência disso, ele pode pedir ajuda à mãe, contando que sofreu *bullying*. Assim, ele tem maiores chances de não mais brigar com ela. Em outras palavras, ele modificou seu comportamento. Ele aprendeu com a situação.

Antes de seguirmos na viagem, você pode tentar pensar em um comportamento seu. Você consegue identificar que pensamentos ou emoções causaram este comportamento?

Se não for um processo tão fácil, o próximo capítulo pode ajudar com novas ideias!

# 3.

O QUE  
**ESTOU  
PENSANDO?**



### 3.1. IDENTIFICANDO PENSAMENTOS

**T**écnicas de meditação ajudam a organizar os pensamentos, a tomar decisões e a realizar melhor nossas atividades diárias. Isso porque estas técnicas auxiliam na respiração, aumentando a quantidade de oxigênio em uma das áreas mais importantes para o pensamento no nosso cérebro: o **lobo frontal**.



### SAIBA MAIS

#### O QUE É LOBO FRONTAL?

É uma das divisões, chamadas lobos, do cérebro humano. O lobo frontal cumpre funções importantes para processar informações, executar ações e tomar decisões.

Por isso, antes de compreender os seus pensamentos, vamos fazer uma meditação.

- Preste atenção na sua respiração.
- Você consegue notar o ar entrando pelas suas narinas e enchendo seus pulmões?
- Tente prestar atenção em sua respiração por 2 minutos.
- Depois dos 2 minutos, você está compreendendo melhor seus pensamentos?

A respiração é um processo natural e automático, assim como ocorre na digestão de alimentos. Ainda bem! Se fosse necessário que prestássemos atenção em cada função do nosso corpo, provavelmente teríamos pouco tempo para dedicar às nossas atividades do dia a dia, não é mesmo?

Assim como nesses exemplos, grande parte da nossa atividade mental também acontece sem que possamos perceber, e isto inclui os nossos **pensamentos**.



## SAIBA MAIS

### PENSAMENTOS

Podem ser ideias, imagens, sons ou lembranças que passam pela nossa mente.



Muitos de nossos pensamentos podem ser automáticos e repetitivos e, muitas vezes, acontecem sem que prestemos atenção a eles. Mas, assim como você fez com a respiração, é possível prestarmos atenção aos pensamentos e tornar esse processo consciente.

Pensamos regularmente sobre nós mesmos, sobre os outros, sobre o nosso passado, antecipamos o nosso futuro e imaginamos o que os outros pensam sobre nós.

Muitos desses processos podem ser úteis para aprendermos com nossas experiências, planejarmos o que fazer no futuro e vivermos em sociedade. Mas eles também podem ser fontes de sofrimento. Por exemplo: podemos ficar presos em ideias negativas sobre nós mesmos, sobre os outros, sobre o mundo e sobre o nosso futuro.

### **QUE TAL MAIS ALGUNS EXEMPLOS DE COMO OS PENSAMENTOS TÊM INFLUÊNCIA SOBRE NÓS?**



- **Pensamento influenciando o comportamento**

Pensar **“Eu sou péssimo em matemática”** pode levar ao comportamento de evitar exercícios de matemática e à ansiedade frente à disciplina.

- **Comportamento influenciando o pensamento**

Fazer um trabalho voluntário em hospitais ou comunidades pode levar ao pensamento **“Como meu trabalho é importante”**. Com isso, mais ideias vão surgindo de como investir mais nessas atividades. Você sentirá um grande bem-estar.

Os pensamentos são uma parte crucial para entendermos nossos comportamentos, já que eles estão ocorrendo o tempo todo na nossa cabeça. A forma como pensamos sobre nós mesmos, como julgamos o que fazemos, como percebemos o mundo e os outros e como vemos o futuro depende de nossas experiências, da nossa história de vida e da nossa motivação.

O que isto quer dizer? Significa que essas maneiras de pensar e de interpretar o mundo tendem a se tornar fortes e a se repetir, passando a guiar nossas atitudes.

Mas será que podemos sempre nos guiar pelos pensamentos?

Muitas vezes nos prendemos aos nossos pensamentos, acreditando que eles representam a verdade absoluta. Mas, na verdade, **pensamentos são interpretações da realidade, e podemos optar por apenas observá-los e olhar para eles, em vez de ver o mundo a partir deles.**

### **CONVIDAMOS VOCÊ A MAIS UM MOMENTO DE REFLEXÃO.**

Você consegue identificar seus pensamentos?

Pensamentos muitas vezes aparecem em forma de ideias, imagens, sons ou lembranças.

Vamos fazer uma experiência:

Relaxe e preste atenção em seus pensamentos.

A partir dessa observação, responda:

Com que frequência os pensamentos surgem de forma automática (sem que você deseje)?

Esses pensamentos ocorrem de forma repetitiva, a ponto de te causar algum incômodo?

Lembre-se: um aspecto importante dos pensamentos é que eles não representam a realidade, pois são sempre interpretações. Se você os entende, fica mais fácil lidar com eles.





# 4. O QUE ESTOU SENTINDO?

## IDENTIFICANDO E REGULANDO AS EMOÇÕES

Além de compreendermos nossos pensamentos, é importante que saibamos identificar e lidar com nossas emoções.

Atualmente, são listadas 27 emoções que os seres humanos podem ter (COWEN; KELTNER, 2017). Conhecê-las é o primeiro passo para sua identificação, como você pode ver na tabela a seguir:

**TABELA 1: LISTA DAS 27 EMOÇÕES HUMANAS**

<b>ADMIRAÇÃO</b>	<b>CALMA</b>	<b>HORROR</b>	<b>RAIVA</b>
<b>ADORAÇÃO</b>	<b>CONFUSÃO</b>	<b>INVEJA</b>	<b>ROMANCE</b>
<b>ALÍVIO</b>	<b>DESEJO</b>	<b>INTERESSE</b>	<b>SATISFAÇÃO</b>
<b>ANSEIO</b>	<b>DOR EMPÁTICA</b>	<b>JÚBILO/ALEGRIA</b>	<b>SURPRESA</b>
<b>ANSIEDADE</b>	<b>ESPANTO</b>	<b>MEDO</b>	<b>TÉDIO</b>
<b>APRECIÇÃO ESTÉTICA</b>	<b>ESTRANHAMENTO</b>	<b>NOJO</b>	<b>TRISTEZA</b>
<b>ARREBATAMENTO</b>	<b>EXCITAÇÃO</b>	<b>NOSTALGIA</b>	

Você consegue achar 12 destas emoções abaixo?

S X E R D C V H K A U F G H N A  
U ã Ç T R I S T E Z A O ã Ç O A  
R O Z T A C R I E V D E S E J O  
P P A ã Ç C A L M A S I E P O J  
R C L T P ã I U I N R O M C ã Ç  
E R E I R U V M E D A L E R M O  
S A G U I N A N S I E D A D E G  
A S R O M A N C E U I N O G D C  
O V I S A S A T I S F A Ç ã O Z  
I T A D M I R A Ç ã O V X U O X



Além de identificarmos quais emoções estamos sentindo, é importante nos atentarmos à sua **intensidade**.

Pense que as intensidades das emoções podem variar, assim como acontece com a temperatura do corpo ou de ambientes. Logo, podemos pensar em um termômetro emocional.

Conseguir identificar a intensidade emocional também é relevante para sermos capazes de controlar o que sentimos.

Emoções são **respostas fisiológicas** e comportamentais complexas. Para identificar as emoções, precisamos ser capazes não apenas de observá-las, mas também de descrever o contexto em que elas ocorrem.

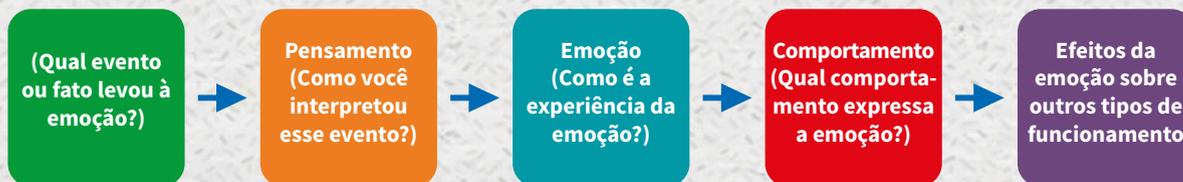


## SAIBA MAIS

### O QUE SÃO RESPOSTAS FISIOLÓGICAS?

A fisiologia estuda o funcionamento do nosso corpo e de outros seres vivos. Podemos dizer que as respostas fisiológicas são as formas como o nosso corpo reage a determinados acontecimentos.

Você pode ver abaixo os passos necessários para identificarmos uma emoção e o seu contexto.



Com certeza, você já teve emoções que causaram algum desconforto. Muitas vezes, julgamos estas emoções como negativas. No entanto, as **emoções são respostas fisiológicas a eventos e fatos que vivenciamos no nosso dia a dia.**

A interpretação que damos às emoções é que, muitas vezes, as definem como positivas ou negativas. Apesar de não enquadrarmos emoções como positivas ou negativas, sabemos que algumas delas podem causar desconforto e levar a comportamentos que não desejamos.

Por isso, é importante que aprendamos a **regular nossas emoções.**



## SAIBA MAIS

### O QUE SIGNIFICA REGULAR AS EMOÇÕES?

Significa saber lidar com o que sentimos, aceitando e compreendendo as nossas emoções.

## 4.2. COMO LIDAR COM AS NOSSAS EMOÇÕES?

Agora, vamos conhecer algumas maneiras de regular as emoções?

### 1. ESTEJA ATENTO QUANDO AS EMOÇÕES APARECEM

Quando você se sentir triste, irritado ou alegre, procure entender o que está acontecendo.

Por que você está assim? Você consegue identificar algum acontecimento que fez, por exemplo, que você ficasse com raiva?

Identificar o contexto em que as emoções ocorrem é um importante passo para você lidar com o que está acontecendo.

**Por exemplo:** se você identifica que fica irritado quando dorme pouco, pode se programar para dormir mais cedo todos os dias. Ou se você não está conseguindo dormir porque brigou com sua mãe, converse com ela e fale o que você está sentindo.



## 2. MUDE O FOCO DA SUA ATENÇÃO

Uma vez que você é exposto a uma determinada situação, você pode direcionar sua atenção para diferentes ângulos desta situação.

**Por exemplo:** se alguém está gritando com você, é possível optar por olhar na direção daquele colega que você não vê há anos e dar um grande abraço nele.



### 3. INTERPRETE DE OUTRA FORMA

Como vimos, quando falamos de pensamentos, as crenças que cada um de nós tem sobre nós mesmos e sobre as coisas nos fazem reagir de maneiras diferentes. Essas crenças são formadas ao longo da vida e vão influenciar nossas emoções e comportamentos.

Uma forma de lidar com as emoções é tentar pensar sobre a situação sob um ponto de vista diferente.

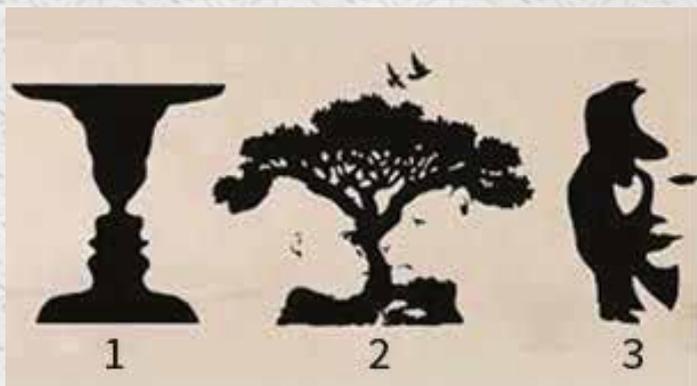
**Por exemplo:** diante de uma nota ruim em uma prova de Geografia, em vez de pensar “*Eu sou péssimo em Geografia*” e ficar triste e com raiva, você pode pensar: “*Desta vez não me saí bem, mas vou tentar melhorar para a próxima prova*”.

Lembre-se: **pensamentos não são verdades absolutas**. Você pode observá-los e deixá-los passar sem julgamento. Em seguida, pode tentar ver a situação a partir de um novo ponto de vista. Com isso, você pode influenciar suas emoções.



Antes de seguirmos para a próxima dica, vamos praticar diferentes formas de perceber algo.

### O QUE VOCÊ VÊ NAS FIGURAS ABAIXO?



Na **figura 1**, o que você viu? Dois rostos? Um vaso? Ou as duas coisas?

E na **figura 2**? Um macaco? Uma árvore? Um leão?

E o que você viu na **figura 3**? Uma pessoa tocando saxofone? Ou um rosto?

Agora, olhe para as figuras mais uma vez e tente perceber todos estes elementos. Você pode até mesmo encontrar figuras que outras pessoas não viram ainda!

Com esta prática, você pôde perceber que há inúmeras formas de ver o mundo. A percepção é uma interpretação, é **subjetiva**. Veja o lado positivo das coisas!

#### 4. PERMITA-SE SENTIR A EMOÇÃO SEM JULGÁ-LA

Muitas vezes temos emoções secundárias ao que sentimos.

**Por exemplo:** você pode ficar triste e achar que isto está errado, e então você pode ficar com raiva de você mesmo por ter ficado triste.

Será que isso já aconteceu alguma vez com você? Provavelmente sim!

Aceitar as emoções como elas são e sem julgá-las é um passo importante para conseguirmos lidar com o que estamos sentindo. Geralmente, as emoções são como ondas, que podem crescer em intensidade, mas que logo passam.



## 5. ESTEJA ATENTO AOS SEUS COM- PORTAMENTOS E EMOÇÕES

As respostas comportamentais que damos são partes essenciais de todas as emoções. Sendo assim, uma forma de lidar com uma emoção é mudar a forma como você age frente a ela.

**Por exemplo:** você pode estar com raiva de alguém e, ainda assim, fazer alguma gentileza para esta pessoa. Com o tempo, isso muda a forma como você responde às suas emoções e faz você ter mais controle sobre elas. (HAYES, 2005; HAYES; CIARROCHI, 2015; STALLARD, 2019).



**Você consegue identificar suas emoções e os contextos em que elas ocorrem?**

**O vai e vem das emoções**

Emoções são eventos que ocorrem a todo momento. Muitas vezes, elas ocorrem como ondas, que crescem em intensidade, mas logo passam.

Assim como fizemos com os pensamentos, observar o que sentimos nos ajuda a estar abertos para experimentar as diversas emoções. Isso é um passo importante para conseguirmos lidar com elas positivamente.

**COMO ESTÁ SENDO A SUA JORNADA ATÉ AQUI?  
CONVIDAMOS VOCÊ A CONTINUAR CONOSCO.  
VAMOS FALAR AINDA DE ALGUNS PROBLEMAS  
QUE PODEM ACONTECER PRINCIPALMENTE  
NO AMBIENTE ESCOLAR.**

# 5. COMO ME RELACIONO?



## 5.1. LIDANDO COM O *BULLYING*

**A**

gora que você já sabe como identificar e lidar com seus pensamentos e emoções, vamos falar um pouco sobre socialização e problemas que podem ocorrer quando socializamos com outras pessoas.

Certamente você já ouviu falar sobre *bullying*. Segundo Ferreira (2020), o *bullying* é um tipo de violência que ocorre repetidas vezes, com o intuito de intimidar, constranger ou difamar a vítima. Ainda, segundo o autor, o *bullying* é marcado por “uma relação de perseguição e vitimização capaz de gerar um ciclo de violência de difícil solução” (FERREIRA, 2020, p. 14).

Situações de *bullying* podem ter um impacto muito negativo sobre a saúde mental. Por isso, é necessário que saibamos identificar essas situações.



### SAIBA MAIS

#### O *BULLYING*

A palavra *bullying* vem da língua inglesa. E ela tem como base outra palavra do inglês: *bully*, que significa “briguento”.

De maneira geral, podemos definir quatro tipos principais de *bullying*:

1) **Bullying verbal:** envolve xingamentos e formas de ridicularizar a vítima, uso de apelidos com teor pejorativo e ameaças verbais.

2) **Bullying indireto:** é realizado sem que a vítima e o agressor estejam em contato direto. Este tipo de *bullying* frequentemente envolve manipulação social. O agressor busca influenciar os demais colegas a ter uma visão negativa ou mesmo a evitar a vítima.

3) **Bullying físico:** envolve agressões físicas, como bater e chutar. Com frequência, os professores e pais se atentam mais quando esta forma de *bullying* acontece.

4) **Cyberbullying:** envolve o *bullying* online ou através de mensagens via celular. O *cyberbullying* pode acontecer em qualquer contexto e ter um alcance social maior. Muitas vezes, pode ser praticado sem que o agressor seja identificado. Quem pratica *cyberbullying* pode não perceber o quanto suas palavras e ações são capazes de fazer mal e devastar a vida do outro.

Fonte: WHITTED, DUPPER, 2005.



Notamos que os estudantes raramente se enquadram apenas na categoria de vítima ou de praticante do *bullying*. Ou seja, uma mesma pessoa pode ser o alvo destas ações e praticar *bullying* com outras pessoas.

Estudantes que já sofreram *bullying* são mais propensos a praticá-lo. Isto demonstra que a dinâmica do *bullying* envolve um contexto social que facilita a ocorrência da agressão.

Por isso, o papel de outras crianças e adolescentes que não estão diretamente envolvidas com a situação de *bullying* – chamados de **observadores** – pode ser essencial para aumentar ou diminuir a probabilidade de que estes comportamentos ocorram.

Esses observadores podem **ajudar** o agressor a executar o *bullying*; podem **incentivar** o comportamento agressivo (rindo e expressando que aquela atitude foi legal); podem **ignorar** a situação de agressão; ou mesmo podem tentar **defender** a vítima.

## 5.2 O QUE FAZER EM UMA SITUAÇÃO DE BULLYING?

**S**e você está vivenciando uma situação de *bullying*, é muito importante que você conte para alguém e peça ajuda. Às vezes, parece difícil pedir ajuda, mas fazer isso pode melhorar sua autoestima e diminuir os sintomas de ansiedade e desesperança.

Se você sabe que outras pessoas estão sofrendo *bullying*, é importante que você comunique isso a alguém. Nunca participe de um *bullying*! Tanto o autor quanto a vítima estão em sofrimento. Portanto, ambos precisam de atenção e ajuda (SWEARER; ESPELAGE; NAPOLITANO, 2009).

Precisamos ser sensíveis a quem demonstra sentimento de tristeza, inutilidade, desesperança, ansiedade, irritabilidade, rejeição e raiva. Devemos entender o poder e as consequências dos nossos comportamentos, tanto na vida dos nossos contatos online, quanto na vida dos nossos contatos físicos.

A maioria dos jovens promove tolerância, compaixão e relacionamentos saudáveis. É possível usar a **empatia**.



### SAIBA MAIS

#### O QUE É EMPATIA?

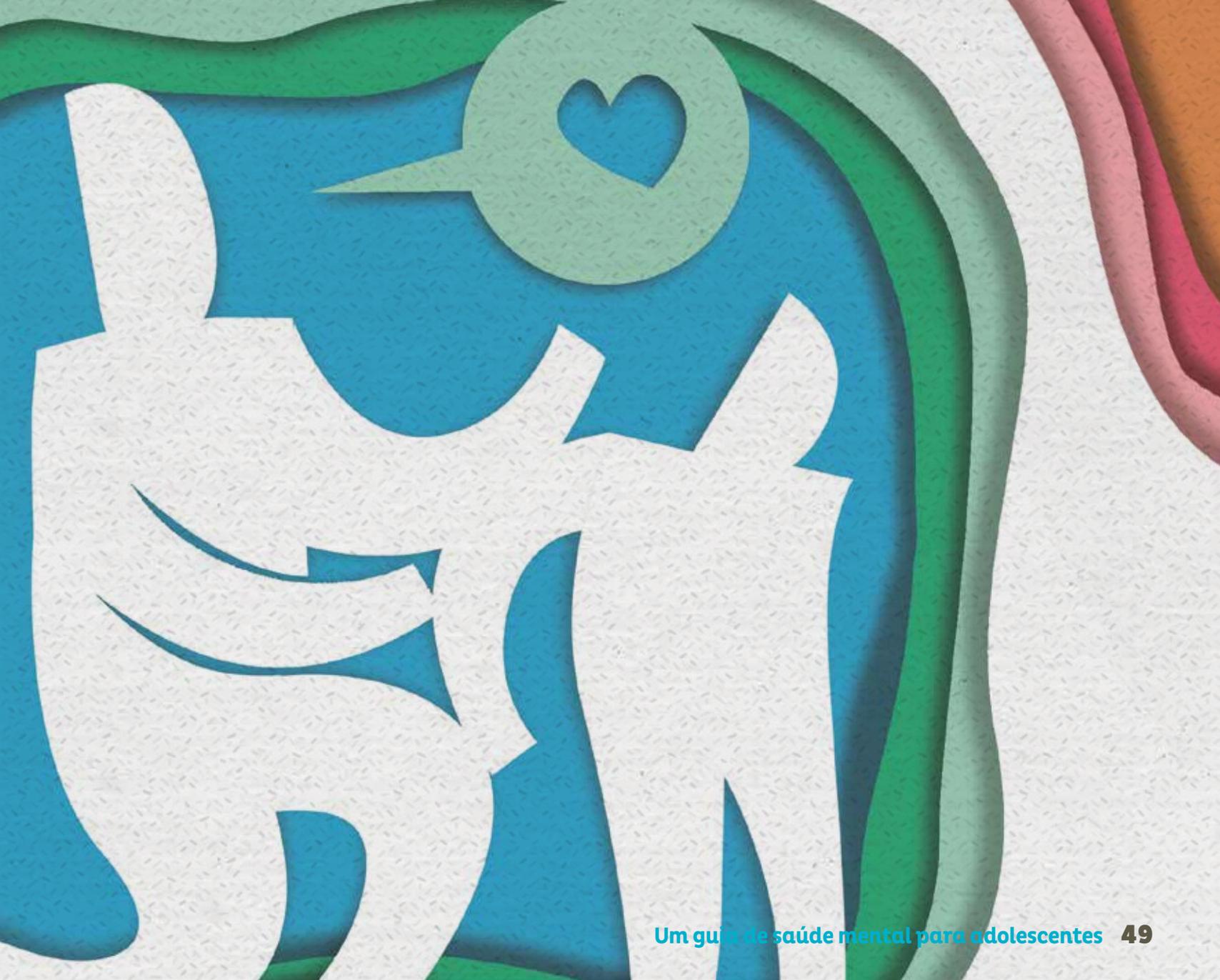
Empatia é a capacidade de compreender as razões de outra pessoa e de se colocar no lugar dela.

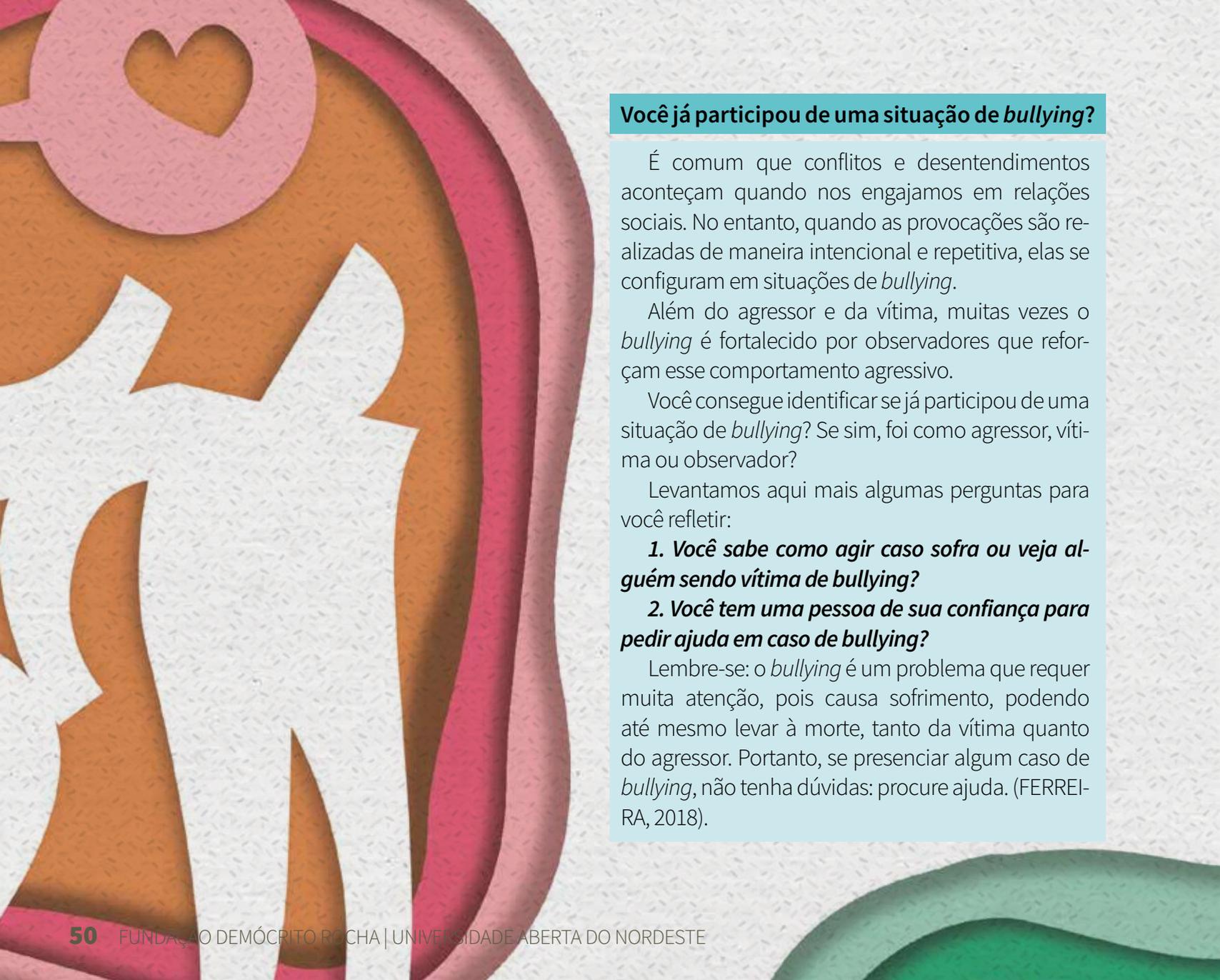
***A empatia é a chave de todas as virtudes.***

(Mary Gordon)

É preciso conhecer, valorizar e aceitar as diferenças. Somente assim será possível entender o que o outro sente e respeitá-lo.

**AGORA, VAMOS PARAR UM POUCO E LEMBRAR DAS SUAS EXPERIÊNCIAS.**





## Você já participou de uma situação de *bullying*?

É comum que conflitos e desentendimentos aconteçam quando nos engajamos em relações sociais. No entanto, quando as provocações são realizadas de maneira intencional e repetitiva, elas se configuram em situações de *bullying*.

Além do agressor e da vítima, muitas vezes o *bullying* é fortalecido por observadores que reforçam esse comportamento agressivo.

Você consegue identificar se já participou de uma situação de *bullying*? Se sim, foi como agressor, vítima ou observador?

Levantamos aqui mais algumas perguntas para você refletir:

**1. Você sabe como agir caso sofra ou veja alguém sendo vítima de *bullying*?**

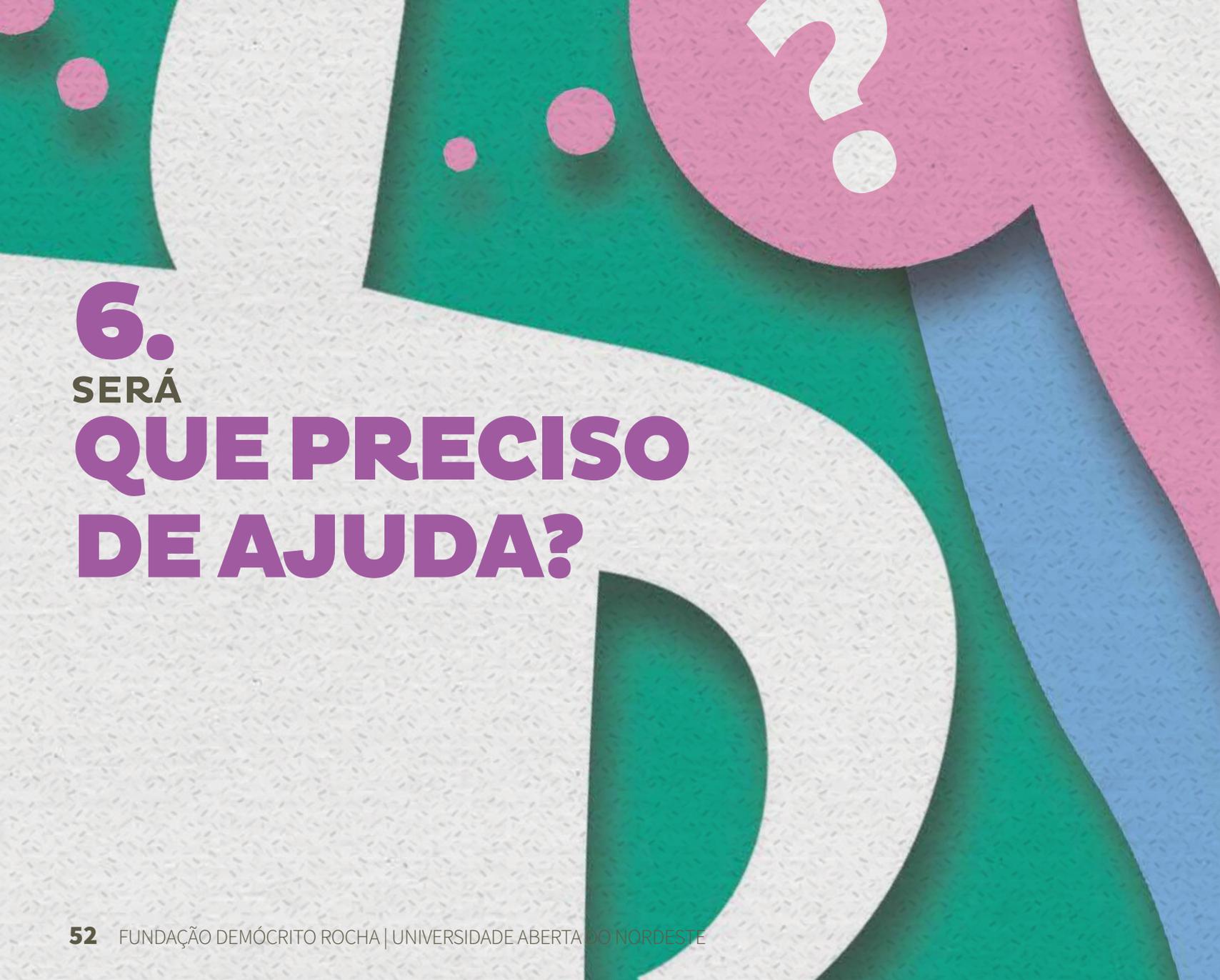
**2. Você tem uma pessoa de sua confiança para pedir ajuda em caso de *bullying*?**

Lembre-se: o *bullying* é um problema que requer muita atenção, pois causa sofrimento, podendo até mesmo levar à morte, tanto da vítima quanto do agressor. Portanto, se presenciar algum caso de *bullying*, não tenha dúvidas: procure ajuda. (FERREIRA, 2018).

## PARA VOCÊ GUARDAR!

Se você ou seu amigo estiver sofrendo *bullying*, a quem você pode recorrer? Você pode escrever abaixo o nome de pessoas que possam ajudar. É preciso que você identifique pelo menos três adultos de confiança que você poderia procurar caso precisasse!





**6.**  
**SERÁ**  
**QUE PRECISO**  
**DE AJUDA?**



Ao longo desta cartilha, abordamos diversos aspectos ligados aos nossos pensamentos, emoções e comportamentos associados à saúde mental.

Como vimos, ter uma boa saúde mental significa saber identificar e lidar com os problemas.

Como mencionado bem no início desta cartilha, alguns comportamentos são sinais de alerta de que a sua saúde mental está prejudicada.

Listamos alguns dos comportamentos que podem sinalizar que você precisa de ajuda.

### SINAIS DE ALERTA PARA BUSCAR AJUDA

#### Nas últimas semanas ou meses você:

- Sentiu-se triste a maior parte do dia, quase todos os dias?
- Chorou excessivamente?
- Passou a dormir muito ou reduziu a quantidade e a qualidade de sono significativamente?
- Emagreceu ou ganhou peso sem fazer dieta ou exercício físico?
- Perdeu o interesse por coisas que você gostava de fazer e que davam prazer?
- Sentiu-se sem energia?
- Sentiu-se muito preocupado com diversos aspectos de sua vida?
- Teve pensamentos negativos?
- Já pensou em se machucar ou em machucar alguém?
- Teve frequentes dores de cabeça ou de barriga, sem motivos aparentes?
- Sentiu-se muito irritado e/ou com raiva?

Se você respondeu **SIM** a qualquer uma dessas perguntas, você deve procurar alguém para conversar: mãe, pai, professor(a). Alguém de sua confiança.

Pedir ajuda pode ser um processo difícil.

Da mesma maneira que procuramos ajuda quando temos febre, dores e machucados, também precisamos de ajuda quando estamos nos sentindo deprimidos, tristes, sozinhos, magoados, confusos, não amados, incompreendidos, insignificantes, sem esperança e com pensamentos ruins sobre nós mesmos.

**Lembre-se sempre de pedir ajuda quando apresentar algum sinal apresentado no quadro anterior.**

Muitas pessoas se sentem envergonhadas ou acham que seus problemas não são importantes o suficiente para buscar apoio. Infelizmente, ainda acreditamos que nossos comportamentos e sofrimentos acontecem porque nós queremos e pensamos que deveríamos ter controle total sobre eles.

Esta noção não poderia estar mais longe da realidade. Como já observamos, nossos comportamentos vêm de aspectos biológicos e socioambientais. Nossos comportamentos, emoções e pensamentos têm diversas causas, e nem sempre temos total controle sobre eles. Por isso, quando nos encontramos em uma situação de sofrimento, é importante buscar ajuda.

**VAMOS ENTÃO PENSAR EM COMO PODEMOS PEDIR ESTA AJUDA?**





## VAMOS REFLETIR JUNTOS!

### QUANDO E COMO PEDIR AJUDA?

Você já se percebeu em uma situação de grande sofrimento mental?

Frequentemente tem pensamentos e emoções que são difíceis de lidar?

Talvez estes sejam indicativos de que você precisa de ajuda para lidar com esses problemas.

**Busque um adulto de confiança e expresse o que está sentindo.**

Você verá que, por mais difícil que seja, é mais fácil solucionar esses problemas contando com apoio.

Se você achar que, mesmo após falar com alguém sobre seu problema, ainda não teve ajuda necessária para melhorar, procure outra pessoa.

**Lembre-se: sempre tem alguém para ajudar você!**



**7.**

**ATITUDES**

# **QUE MELHORAM O BEM-ESTAR**



amos fazer mais uma parada em nossa viagem. É hora de discutir um pouco sobre algumas atitudes que podem melhorar nosso bem-estar. Vamos juntos?

### 1. RECONHEÇA SUAS FORÇAS

Muitas vezes quando pensamos sobre nós mesmos, podemos tender a ignorar nossas potencialidades e nos deixamos levar pelos nossos problemas. Ser capaz de identificar quais são suas habilidades e aplicá-las no dia a dia aumenta a sensação de vitalidade e bem-estar.

### VOCÊ CONSEGUE IDENTIFICAR QUAIS SÃO SUAS POTENCIALIDADES?

Tente pensar em seus aspectos positivos. Escreva estes aspectos nos espaços abaixo e busque compreender como utilizá-los a seu favor na sua rotina.

Quais são os aspectos positivos sobre mim?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. MANTENHA-SE ATIVO

Fazer atividade física aumenta o bem-estar e reduz sintomas de depressão e ansiedade. Manter o corpo ativo e saudável é importante para uma boa saúde mental. Além disso, fortalece as relações sociais.

## 3. VIVA O MOMENTO PRESENTE

Com frequência, gastamos muito tempo pensando no passado ou nos preparando para o futuro. Mas ter mais contato com o momento presente significa participar inteiramente e com atenção plena daquilo que está ocorrendo imediatamente ao nosso redor e conosco.

Técnicas de **mindfulness** ajudam muito a viver o momento presente, pois melhoram a nossa respiração, aliviam a tensão, organizam os pensamentos e ajudam, principalmente, no controle das emoções. Estas técnicas propiciam que mais oxigênio chegue ao nosso lobo frontal, estrutura responsável por essas funções no cérebro.



## SAIBA MAIS

### O QUE É MINDFULNESS?

O termo vem da língua inglesa. É uma prática que busca estimular a atenção plena, concentrada no momento atual.

Veja algumas técnicas retiradas do livro *Mindfulness para crianças*, do autor Vitor Friary:

### **TÉCNICA DAS BATIDAS DO CORAÇÃO**

Pule por um minuto. Posteriormente, sente-se em um lugar confortável e coloque as mãos perto do coração. Sinta seu coração bater (*tum, tum*). Preste atenção em sua respiração. Se vierem pensamentos, deixe-os passar como se fossem nuvens.

### **ATENÇÃO PLENA**

Ao se alimentar, preste atenção na textura do alimento, no barulho ao mastigá-lo, no sabor e no cheiro. Utilize, de preferência, todos os sentidos e volte sua atenção para o momento presente, sempre focando em sua respiração e nos movimentos de seu corpo.

## **4. CONECTE-SE COM OS OUTROS**

O ser humano é um ser social, e por isso somos extremamente responsivos às interações sociais. Tomar um tempo de qualidade para se conectar com as pessoas que são importantes para você e agir com gentileza aumentam a sensação de satisfação consigo mesmo.



## 5. CUIDE-SE

Ter atitudes de autocuidado e compaixão consigo mesmo é extremamente importante para a regulação da saúde mental. Manter uma alimentação saudável, cuidar do sono e se permitir ter momentos de prazer ao longo do dia (andar de bicicleta, jogar bola, brincar com os amigos) são atitudes positivas que melhoram o bem-estar.

DISQUE  
DIREITOS  
HUMANOS 100



O que você achou dessa cartilha? Esperamos que ela tenha ajudado você a compreender melhor seus pensamentos, emoções e comportamentos. Ter uma boa saúde mental é um passo para viver uma vida agradável e cheia de experiências positivas!

### QUANDO E COMO PEDIR AJUDA?

Você já se percebeu em uma situação de grande sofrimento mental? Frequentemente tem pensamentos e emoções que são difíceis de lidar? Talvez estes sejam indicativos de que você precisa de ajuda para lidar com esses problemas.

Busque um adulto de confiança e expresse o que está sentindo. Você verá que, por mais difícil que seja, é mais fácil solucionar esses problemas contando com apoio.

Se você achar que mesmo após falar com alguém sobre seu problema, ainda não teve ajuda necessária para melhorar, procure outra pessoa.

### **Chegamos ao fim!**

**Lembre-se: há sempre alguém disposto a ajudar você!**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COWEN, A. S.; KELTNER, D. Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. **PNAS**, v.114, n.38, p. E7900-E7909; 2017.

HAYES, L. L.; CIARROCHI, J. V. **The thriving adolescent: using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection**. Oakland (US): New Harbinger Publications, 2015.

HAYES, S. C. **Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy**. Oakland (US): New Harbinger Publications, 2005.

STALLARD, P. **Think good, feel good: a cognitive behavioural therapy workbook for children and young people**. Hoboken: John Wiley & Sons, 2019.

SWEARER, S. M.; ESPELAGE, D. L.; NAPOLITANO, S. A. **Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools**. New York: Guilford Press, 2009.

FERREIRA, H. M. **O bullying: violência sob os olhos da escola**. Recife: Nossa Casa, 2020 (no prelo).

FERREIRA, H. M. **Vamos conversar sobre bullying e cyberbullying**. CPI dos maus-tratos contra crianças e adolescentes. Brasília: Senado Federal, 2018.

FRIARY, V. **Mindfulness para crianças: estratégias da terapia cognitiva baseada em mindfulness**. Porto Alegre: Ed. Synopsis, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Mental health: strengthening our response**, 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Acesso em 30 jun. 2020.

WHITTED, K. S., DUPPER, D. R. Best practices for preventing or reducing bullying in schools. **Children & Schools**, v. 27, n.3, p. 167-175.

# AUTORES

## **Isabella Sallum Guimarães**

Psicóloga e Mestre em Medicina Molecular pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). É professora em diversas pós-graduações em Neuropsicologia. Trabalha como neuropsicóloga e como psicóloga na linha cognitivo-comportamental, atendendo crianças, adolescentes e jovens adultos.

## **Renata Nayara da Silva Figueiredo**

Médica psiquiatra, com Residência Médica em Psiquiatria pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Psiquiatra Titular da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP/AMB), Presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília (APBr) e conselheira do Conselho Regional de Medicina do Distrito Federal (CRM-DF). Membro da Câmara Técnica de Psiquiatria do CRM-DF. Na ABP, é membro da Comissão de Emergências Psiquiátricas, da Comissão de Dependência Química e da Comissão de Processo Ético-disciplinar. É também membro da organização da Campanha de Prevenção ao Suicídio do Setembro Amarelo desde 2017.

## **Josianne Martins de Oliveira**

Médica formada pela Universidade Federal de Goiás. Psiquiatra Titular da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e Residência Médica em Psiquiatria pela Pax Clínica – Instituto de Neurociência. Residência Médica em Psiquiatria da Infância e Adolescência pelo Hospital São Vicente de

Paulo. Diretora Secretária Adjunta da Associação Psiquiátrica de Brasília no período de 2017 a 2019, quando atuou como Coordenadora Regional da Campanha de Prevenção ao Suicídio do Setembro Amarelo. Trabalhou no Instituto do Câncer Infantil e Pediatria Especializada (Hospital da Criança de Brasília José Alencar) no período de 2016 a 2018, atuando como médica psiquiatra assistente e preceptora voluntária na Residência Médica de Psiquiatria da Infância e Adolescência do Centro de Orientação Médico-Psicopedagógica. Trabalhou na Saúde BRB Caixa de Assistência, atuando como médica psiquiatra assistente no período de 2014 a 2020 e como coordenadora da equipe médica e da psiquiatria no período de 2018 a 2019. Atualmente, é membro da Câmara Técnica de Psiquiatria do Conselho Regional de Medicina do Distrito Federal (CRM-DF), Diretora-Tesoureira da Associação Psiquiátrica de Brasília e atua na rede privada como médica psiquiatra assistente e diretora técnica médica da Clínica EKIP – Emil Kraepelin Instituto de Psiquiatria.

## ILUSTRADOR

### **Rafael Limaverde**

Nascido em Belém/PA, naturalizado cearense, formado em Artes Visuais pelo Instituto Federal do Ceará (IFCE), é xilogravurista e ilustrador. Possui mais de 40 livros ilustrados em diversas editoras do País. É um dos organizadores do “Festival de Ilustração de Fortaleza”, evento realizado dentro da Bienal do Livro do Ceará. É curador das seguintes exposições: “Eco Barroco”, no Centro Cultural Banco do Nordeste – Fortaleza/CE (2011); “Bestiário Nordestino”, na Multigaleria do Centro de Arte e Cultura Dragão do Mar – Fortaleza/CE (2016); “III Festival de Ilustração de Fortaleza”, que ocorreu durante a XII Bienal Internacional do Livro no Centro de Eventos do Ceará (2017).





universidade  
aberta  
do nordeste



Fundação  
Demócrito  
Rocha



ABP  
Associação  
Brasileira de  
Psiquiatria

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
REGIONAL PARA AS  
Américas

DISQUE  
SAÚDE  
**136**

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL